

## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 10ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 6-9-2014

Fraternidad de Laicos Cistercienses

En la última charla del pasado mes de junio, estuvimos viendo los *tres engaños sobre el amor*, que podríamos formular así:

1. Encontré a la persona perfecta
2. Puedo arreglármelas solo
3. Todo es culpa suya

Éstos son grandes engaños que hay que superar. Muy grandes. Mucho más de lo que a primera vista podamos imaginar. Llevan capas y capas de engaño. Traspasamos una capa sólo para darnos cuenta de que luego hay otra más. Las creencias erróneas y los comportamientos que les siguen quedan al descubierto en cuanto nos abrimos a otra persona. A menos que los dejemos al descubierto y nos hagamos conscientes de ellos, sabotearán continuamente nuestros esfuerzos por encontrar el amor.

Y nos habíamos quedado viendo que crecemos en la medida en que vamos reconociendo nuestros aspectos internos, los vamos aceptando y vamos compenetrándonos con ellos. Maduramos cuando podemos aplicar nuestros recursos emocionales a generar modelos de relación armoniosa y equilibrada entre esos interlocutores interiores. Entonces, cuando el silencio circundante nos permite aguzar el oído hacia nuestra interioridad, escuchamos diálogos en lugar de peleas y discusiones, un sonido inteligible en lugar de mero barullo. Para apreciarlo y disfrutarlo, se necesita discreción, intimidad, soledad. Se trata,

en este caso, de una soledad provechosa, reparadora, en la que se reafirma la autovaloración, la certeza de nuestro ser y el sentido de nuestro estar en el mundo.

Dicho esto, continuamos dando un paso adelante. Una de las formas más poderosas en las que evitamos contactar con nuestro miedo y dolor interior es perdiéndonos en interminables relaciones dramáticas, repitiendo los mismos patrones una y otra vez. Hasta que descubrimos lo que hay bajo estos dramas, nuestra vida está llena de decepciones y frustraciones continuas. Observemos el drama. En su núcleo, se trata del drama del dependiente y el antidependiente.

### **El escenario del drama**

Este drama no comienza hasta que no ha acabado el período de la luna de miel. Y aquí, la etapa de la luna de miel, podemos aplicarla a cualquier relación en sus comienzos. La luna de miel es un estado alterado, como una droga. Nos encontramos perdidos en la fantasía, en proyecciones positivas que aún no han sido dañadas por el tiempo y la familiaridad. Nos sentimos abiertos y llenos de amor, y cada persona nueva se convierte en el contenedor de todas las proyecciones positivas que tenemos sobre el amante, el amigo, el hermano o el pariente ideal.

Durante un tiempo, mientras dure el sueño, la pareja -o la relación que sea- podrá mantener esa proyección y generalmente cuando te encuentras en este estado casi no existen conflictos. El sexo es estupendo y la compatibilidad parece casi perfecta, nuestras defensas disminuyen y disfrutamos de un período maravilloso de fusión y unión, algo que todos deseamos profundamente. Nuestra energía se expande con esta nueva viveza. Proyectamos en nuestro amor muchas necesidades que no fueron satisfechas en la niñez y durante este período creemos que ahora realmente sí serán satisfechas.

Antes o después la energía empieza a cambiar, algunas veces en un aterrizaje accidentado, otras en un período lento de desilusión. Hemos permitido a alguien que se nos acerque más allá de cierto límite que, normalmente y a menudo de forma inconsciente, mantenemos en nuestras relaciones con los demás. Esta persona ha abierto nuestras puertas, por lo menos temporalmente, pero una vez abiertas también estamos más abiertos a la decepción. Hemos salido de nuestro aislamiento y nos hemos abierto al amor. La verdad es que sólo nos hemos abierto a nuestra codependencia.

El final de la luna de miel puede golpearnos como un sentimiento aplastante de desilusión y desesperación. Nos damos cuenta de que es posible que nuestras expectativas más profundas de satisfacción no se hagan realidad, que esta persona simplemente no es la pareja ideal y perfecta que creíamos que era. Nos hemos trasladado del país de sueños de las proyecciones positivas a la pesadilla de las proyecciones negativas.

### **El antidependiente se encuentra con el dependiente**

A modo de ejemplo de esta situación, que parece casi universal, podría servirnos lo siguiente: Ricardo y Sandra son pareja y llevan viviendo juntos más de cuatro años. Durante los primeros años de su relación ambos disfrutaron de un magnífico período de luna de miel, sin conflictos, apreciándose el uno al otro y sintiendo que habían encontrado su pareja perfecta, pero este último año las cosas se han complicado para ellos. La diferencia en sus prioridades se ha hecho mayor y se pelean más a menudo.

Ambos se sienten frustrados y empiezan a sospechar que algo va muy mal. Ricardo valora sobre todo su libertad, independencia y búsqueda espiritual, y se siente presionado por Sandra. Ésta, que valora la intimidad y tener tiempo para

profundizar con su pareja, siente que nunca tiene el tiempo que desea tener con Ricardo y que emocionalmente él casi nunca está disponible.

Éste breve diálogo, podría ser un resumen de sus quejas mutuas:

*Sandra: No soporto cuando te aíslas de mí. Pasas tanto tiempo dedicado a tus tonterías porque tienes miedo de permitir que alguien se acerque a ti.*

*Ricardo: No me importaría acercarme a ti si dejaras de mostrarte tan necesitada. No soporto la forma en que siempre me machacas con lo de acercarse y compartir, me vuelves loco.*

*Sandra: Te vuelvo loco porque te aterra pensar que si dejas que se te acerque alguien, no podrías controlar tanto todo, ni hacerlo todo el tiempo.*

*Ricardo: ¡Ya estamos! Tú estás igualmente interesada en controlar. Tú quieres controlarme a mí hasta hacerme exactamente como quieres que sea. Tienes tanto miedo de estar sola que quieres esconderte en las relaciones. Eso no es intimidad, es adicción.*

*Sandra: ¿Ah, sí?, y ¿no es una adicción la forma en que tú estás tan obsesionado todo el tiempo con el trabajo y con todas esas otras actividades tuyas?.*

*Ricardo: Vale; creo que los dos tenemos algo que observar, pero no hay forma de solucionar nada de esto a menos que tú medites más.*

*Sandra: Lo que tú llamas meditación es sólo otra forma de escape. Lo que nos hace falta es más espacios de intimidad, no meditar más.*

Y así puede seguir la cosa indefinidamente. ¿Nos resulta familiar?

## **El antidependiente**

El antidependiente suele seguir un patrón parecido al de Ricardo con todas sus relaciones íntimas y tiene casi fobia a que alguien se le acerque demasiado por miedo a ser asfixiado. La persona o las personas con las que haya mantenido relaciones estables habrán tenido más o menos las mismas quejas. Posiblemente le hayan admirado y se hayan sentido atraídas por su inteligencia, autosuficiencia, dedicación y entrega a todo lo que haya hecho, a su devoción por la búsqueda espiritual y su carácter afectuoso, pero seguramente le encontraron demasiado rígido y cuadriculado, inalcanzable emocionalmente, habiéndose sentido siempre las últimas de su lista de prioridades.

El antidependiente no puede estar disponible emocionalmente para los demás porque no está disponible emocionalmente para mí mismo. Siempre le es muy difícil acceder a sus sentimientos y aún más difícil compartirlos. Como tiene tanta desconfianza de ser verdaderamente tomado en cuenta y amado, se protege y cuida muy bien emocionalmente. Desea desesperadamente abrirse a la otra persona, pero siempre desconfía y piensa que eso significaría perder su libertad y poner en peligro su intensidad espiritual por culpa de un romance.

Siempre desconfía de los “numeritos” emocionales que van unidos a las relaciones y nunca soporta la idea de que se le cargue con un montón de dramas. Sin embargo, la alternativa de vivir solo siempre le ha parecido sosa y árida, así que sigue y seguirá intentándolo, pero cada vez tropieza con las mismas barreras. En cierto momento, se siente presionado y empieza a retirarse, volviendo a su tan conocido refugio interior que le mantiene a salvo. Sus parejas reaccionan con enfado y frustración y él responde retándose aún más, sintiéndose más sofocado e indignado.

Ansía encontrar la verdad en las relaciones, pero cuando desde su aislamiento mira a las personas que quieren compartir su corazón con él, lo que ve mayormente es dependencia emocional, control y manipulación. Siente que si se abre le dominarán totalmente.

Esta situación es extremadamente angustiada, su corazón está cerrado y no sabe qué hacer con su niño interior desconfiado y ansioso. Es como una prisión hecha por sí mismo sin puerta para salir. En muchas ocasiones, esto tiene que ver con tener una madre sobreprotectora de sus miedos propios y también de los de sus hijos.

Por eso al acercarse a alguien para entablar una relación afectiva e íntima se desencadena el mismo miedo de ser controlado y dominado, pero su peor miedo al acercarse a la otra persona es realmente el miedo de que le atraiga y le obligue a fundirse con sus propios miedos. De ahí, que no haga más que repetir que le está desviando de su espiritualidad y su creatividad. Para superar estos miedos que él mismo proyecta, primero tendrá que abrirse a sus propios miedos.

La antidependencia también tiene que ver con el modelo de intimidad recibido del padre, ya que según el patrón clásico carecía de las herramientas o la conciencia suficiente para compartir sus miedos y vulnerabilidad con los demás. El resultado es que también él aprendió a aislarse y esconder sus sentimientos.

Solamente uno empieza a darse cuenta de la profundidad de sus propios miedos cuando comienza a cambiar sus patrones. El antidependiente simplemente actúa movido por el miedo en lugar de enfrentarlo.

Llegado ese momento se tiene más claro que los miedos están basados en realidades del pasado que uno continuamente recrea en el presente. Aprender a fijar límites y a arriesgarse a salir de los antiguos patrones de retirada ayudan a penetrar en el miedo a la intimidad, de tal manera que, sorprendentemente, uno puede llegar a experimentar la otra cara de la moneda, lo que es sentirse dependiente.

### **El dependiente**

El dependiente suele seguir un patrón semejante al de Sandra. Un ejemplo:

*Nuria lleva más de diez años con su pareja. Está muy enamorada de él pero aún ahora, después de todo ese tiempo, está aprendiendo a no tenerle miedo, a no sentir miedo de su ira y de su rechazo. Cuando está con él se pierde con facilidad y a menudo le es difícil sentirse a sí misma o comunicar lo que siente. Esto es especialmente fuerte cuando él se muestra crítico con ella. Su miedo al rechazo es tan agobiante que no puede soportar la idea de que él la abandone, y debido a eso gran parte de su vida gira alrededor de las necesidades y deseos de él.*

*Cuando está sola o con amigos es más fácil para ella sentirse confiada consigo misma. Aunque en el pasado tuvo muchas otras parejas y aún atrae la atención de los hombres, ella tiene tan poca confianza en sí misma que cree que si alguna vez perdiera a su ser amado, no volvería a encontrar nunca a otro como él, tan sensible, fuerte y tan comprometido con la verdad y con su crecimiento.*

*De hecho, actualmente ya no tiene ni idea de cómo sería vivir sin él. Tan sólo el pensar en ello le aterra.*

Nuria necesitaría hacer gradualmente un trabajo de forma muy intensa en la línea de empezar a encontrar el coraje para darse a sí misma el espacio que necesita. Aprender a confiar en sí misma y encontrar el valor para hacer y decir lo que necesita, sin temer tanto el rechazo o la ira, será un proceso lento.

### **Las relaciones del antidependiente**

A modo orientativo, al entrar en el dormitorio del antidependiente se puede observar austeridad. Casi vacío, con sólo lo esencial, y muy ordenado. Algo parecido a un templo de meditación. Todo muy ordenado, silencioso y tranquilo. También la habitación podría parecer un almacén de equipo deportivo.

Sus dioses son la soledad, la libertad y la meditación, y racionaliza su postura montando un sistema de fe que afirma que la vida consiste en mantener la soledad. Naturalmente encontrará todo tipo de literatura que apoye esta postura y puede que le diga a su pareja: “Mira este párrafo sobre la soledad”, esperando que cada nuevo párrafo finalmente le convencerá de la verdad de su punto de vista.

Pero todos estos dioses son realmente falsos dioses, porque su soledad, libertad y meditación están encubriendo una profunda necesidad de ser tocado, una profunda necesidad de calor y afecto. Podemos ser muy disciplinados, pero habitualmente la disciplina es una compensación por una inseguridad y vacío que subyacen profundamente.

Es verdad que un antidependiente puede tener cierto conocimiento de lo que es la independencia y la libertad. Su búsqueda de un estado de indiferencia es sincera, pero al mismo tiempo incompleta porque su corazón está cerrado. Puede que haya



aprendido cómo pasar solo largos períodos de tiempo, pero en esta soledad hay un profundo dolor. La libertad que él busca sólo puede llegarle si incluye el amor, pero le tiene tanto miedo que se forma unas creencias rígidas que encubren el terror a llegar a ser dependiente y perder el control.

No es capaz de ver sus propios juegos de poder. En su “autosuficiencia”, puede fácilmente avergonzarse y abusar de su pareja porque no está en contacto con su propio niño herido, y en lugar de sentir su propio dolor, pone su energía en la acusación y el abuso. Si teme que su pareja pueda dejarle tal vez haga algún gesto de apertura, pero esto es sólo un juego. Cuando vuelve a tener el control empieza de nuevo su anterior comportamiento. Para aliviar toda la tensión y el dolor por estar continuamente cubriendo la necesidad oculta de contacto emocional busca evadirse con el alcohol o las drogas, pero eso hace que se aleje aún más de sí mismo y la espiral descendente a menudo continúa haciéndose más y más autodestructiva.

Finalmente, su pareja comienza a darse cuenta de que todos sus esfuerzos por establecer un contacto emocional son inútiles. Puede ser que él o ella consiga penetrarle ocasionalmente, pero luego es rechazado(a). En este punto puede que el antidependiente caiga de rodillas.

De hecho, si se permite a sí mismo sentir el dolor, puede que se vea enfrentado a su profunda soledad reconociendo, cuando empieza a mirar hacia dentro, que está repitiendo un doloroso patrón; pero normalmente sólo culpa al otro de necesitarle demasiado o encuentra alguna otra excusa para la relación fallida, aumentando así su convicción de que el amor es algo imposible.

Se pierde en alguna distracción hasta que se vuelve a “enamorar” y entonces empieza la misma película una vez más. Se encuentra frente a una persona nueva oyendo las mismas quejas, y diciéndose con perplejidad: “vaya, ¿esto no lo he oído antes en alguna parte?”.

### **Las relaciones del dependiente**

La habitación del dependiente no es ninguna estancia de meditación. Por el contrario, es más probable que se trate de una estancia con aire artístico: luces tenues, cojines, flores, lámpara de olor... Mientras el antidependiente lee sobre la soledad, la libertad y la independencia, el dependiente no hace más que hablar de compartir, de intimidad y la apertura. Es la guerra. Al igual que el antidependiente, el dependiente también tiene sus falsos dioses. Lo que llama intimidad y amor no es real porque proviene del miedo. El miedo del dependiente a la soledad puede sabotear una relación tanto como el miedo del antidependiente a la intimidad. Si evita estos miedos, el dependiente se encontrará para siempre buscando a alguien que le cobije de ellos. Lo que sucede es que ya sea la otra persona o la vida le obligará continuamente a volver sobre sí mismo a través del rechazo o la privación.

El miedo, o más bien, el terror del dependiente, es estar solo y que no le amen. Sus esfuerzos por obtener el amor a menudo son desesperados. Se convierte en un experto en complacer, aceptarlo todo y mendigar, apoyándose en el otro para conseguir amor, esperando, deseando y sintiéndose frustrado. Busca a aquella persona que realmente esté dispuesta a abrirse, que se comprometa con la relación y que no ponga la intimidad como la última de sus prioridades.

Cuando se encuentra solo sufre, pero cuando se encuentra con alguien espera las migajas de afecto que pueda conseguir. Cuando tiene una relación le es casi imposible dejarla porque gran parte de su identidad, bienestar y sentido propio han sido traspasados a la otra persona. Los dependientes casi no tienen límites y siempre se están perdiendo en el otro.

Su expresión emocional, aunque intensa y total, a menudo puede ser más bien una forma de evitar los sentimientos que de estar presente en ellos. Dado que el antidependiente suele sentirse culpable por su falta de presencia o sentimientos, el dependiente puede usar los sentimientos como forma de manipular a su pareja. Cuando el dependiente dice venir de un lugar de vulnerabilidad y apertura, muchas veces no es más que una “forma de poder” llena de expectativas, exigencias y deseo de controlar a la otra persona. Naturalmente, esto produce una reacción en la pareja que provoca que en lugar de amor se desate una Guerra Mundial. El deseo de intimidad del dependiente siempre está contaminado con deseos por los cuales él no está siendo responsable. Sus esfuerzos por conseguir intimidad están teñidos de una sutil manipulación, acusando al otro de no querer abrirse. Esto crea un sentimiento de culpa que sólo lleva a más distanciamiento y conflicto.

---

### **Antidependiente**

Comportamiento: Alejando al otro, evita el acercamiento.

Falsos dioses: Meditación, soledad, libertad.

Miedo de: Ser absorbido, agobiado, presionado o exigido.

## **Dependiente**

Comportamiento: Pegajoso, suplicante, exigente.

Falsos dioses: Intimidación, acercamiento, compartir el amor.

Miedo de: El abandono, la soledad, la separación

---

## **El drama puede ser el estímulo que nos lleve hacia dentro**

Lo que hace la historia tan interesante y tan difícil de abandonar es que en ambos casos estamos convencidos de tener la razón, y en cierta forma es así: tenemos razón a medias. Podemos ver la hipocresía y la falsedad en el otro, pero desgraciadamente no en nosotros mismos. Si reunimos a una pareja codependiente comprobaremos las quejas de cualesquiera de los dos sobre el otro. Habitualmente, los dependientes asisten a sesiones y a grupos más a menudo que los antidependientes, porque están más interesados en que la relación funcione, mientras que los antidependientes trabajan con la falta de armonía a través de la meditación, el deporte o el trabajo. Además los dependientes generalmente están más en contacto con su dolor.

Para acabar con el drama tenemos que mirar hacia dentro en lugar de centrarnos en el otro. Antes o después, tras muchas repeticiones, empezamos a darnos cuenta de que aunque los personajes cambien, la historia es la misma. De hecho, este drama es lo que a menudo nos obliga a dirigirnos hacia el interior.

Los antidependientes y los dependientes se encuentran. Son dos partes que luchan para convertirse en una y cada uno ha proyectado la parte que le falta en el otro. Estos dos tipos deben encontrarse el uno al otro para reconocer la parte de ellos que les falta. Eso es lo que produce la energía de la atracción.

Cuando se da el juego del cortejo, la energía entre las dos personas no es sólo biológica, también toma parte el deseo fundamental de ambos que busca la oportunidad de convertirse en uno solo. Lamentablemente, a menudo nos falta la conciencia y la comprensión suficientes para aprovechar esta situación para penetrar en nuestro interior y aprender más sobre nosotros mismos. Lo que suele pasar, por el contrario, es que nos perdemos en el drama.

### **Un buen punto de partida es la desesperación**

Es fácil llegar al punto de sentirse desesperado y pensar que nunca lo vas a solucionar, que nunca llegará el amor a tu vida. Pero llegar a ese punto es bueno, pues nos da la motivación suficiente para hacer el trabajo interior que necesitamos hacer.

Estos patrones no se resolverán solos, simplemente, por observar los problemas de nuestra relación, por cuestionar la compatibilidad con nuestra pareja o por estar convencidos de que el problema es del otro. No lo vamos a solucionar desde fuera, tenemos que trabajarlo dentro, no vamos a resolver este desastre sin llegar hasta sus raíces. Todos llevamos dentro tanto un antidependiente como un dependiente, cosa que podemos descubrir en diferentes relaciones o en una sola, pero antes o después tenemos que penetrar, tanto en nuestro miedo a la soledad como en nuestro miedo a la intimidad.

El drama del dependiente y del antidependiente empieza a solucionarse cuando finalmente dejamos de concentrarnos en el exterior para encontrar la fuente de la felicidad y la solución de los problemas y empezamos el proceso de trabajar con nuestras heridas de vergüenza, shock y abandono.

### **Ejercicios: Investigar el dependiente y el antidependiente**

Si nos tomamos un tiempo para investigar los propios patrones en aquellas relaciones que nos afectaron más profundamente, ¿a qué conclusión llegamos? ¿Crees que eras predominantemente dependiente o antidependiente? Tal vez creas que ambos a la vez. En la última relación importante que tuviste, ¿cuál de los dos eras tú? Si no estás seguro, entonces escoge cualquiera mientras investigamos juntos cómo se sienten por dentro.

### **El antidependiente**

Si has descubierto que tu postura fue la del antidependiente, permítete sintonizar con las formas en que te proteges de alguien que se acerca demasiado. Reconoce, sin juzgarte, que si te estás protegiendo es porque, en el fondo, existe un miedo profundo y válido. ¿De qué te estás protegiendo?

Analiza las siguientes preguntas y comprueba si son aplicables a ti:

1. ¿Tienes miedo de perderte en la otra persona, de dejar de saber lo que quieres o de no poder volver a sentirte a ti mismo?

2. ¿Tienes miedo de que se aprovechen de tu corazón? ¿Miedo de que si abres tu corazón la otra persona te va a arrastrar con su dolor? ¿Miedo de que tendrás que ocuparte de él o ella?
3. ¿Sientes que necesitas espacio para encontrarte a ti mismo, que no te exijan nada, espacio para investigar tu creatividad y tu silencio? ¿Tienes miedo de que si dejas entrar a alguien te va a asfixiar, que no vas a poder respirar.
4. ¿Te sientes irritado o enfadado cuando intuyes la expectativas de la otra persona? ¿Sientes ira porque no quieres tener que vivir para estar a la altura de sus exigencias y expectativas? ¿Sientes ira porque la otra persona no está dispuesta a ser responsable de su propio dolor?
5. ¿Sientes, a un nivel profundo, que nunca te comprenderán y que si te abres a alguien esa persona abusará de ti, te manipulará o te rechazará? ¿Al sentir a ese niño interior, conectas con una profunda desconfianza? ¿Está tu niño interior hambriento de amor y aceptación pero temeroso de que abusarán de él o le traicionarán?

## **El dependiente**

Al investigar la postura del dependiente imagina que te encuentras en una actitud de súplica. Imagina que tienes en tus manos un plato de limosna y que estás mendigando amor. Permítete sentir la espera, la esperanza de que conseguirás el amor que estás esperando.

Analiza las siguientes preguntas y comprueba si son aplicables a ti:

1. ¿Estás esperando que aparezca la persona adecuada, alguien lo suficientemente sensible para abrirte y amarle? ¿O esperas sentir pena y desesperanza y crees que nunca lo conseguirás?
2. ¿Te ves a ti mismo entregándole toda tu dignidad y tu poder a la otra persona, temiendo ser rechazado, avergonzado o abusado? ¿Sientes pánico de perder el amor de la otra persona?

3. ¿Sientes la frustración de no conseguir nunca lo que quieres, la ira de que te aislen una y otra vez, de abrirte y luego sentir que tu pareja se distancia una y otra vez? ¿Existe en ti ira por todas las formas en que la otra persona te engancha, pero sin embargo nunca está dispuesta a estar presente, realmente presente?
4. ¿Tienes la sensación de que básicamente no eres merecedor de amor? ¿Que no mereces que te amen de una forma que de verdad te permita relajarte y nutrirte?