

CONCIENCIA INTEGRAL

CURSO DE CRECIMIENTO

José María Doria

EL AMOR Y LAS RELACIONES

Diálogo entre Yoguina, Prometeo, Darío y Néor

Darío: En este tercer milenio ¿Qué modelos mentales piensa usted que merecen una revisión?

Prometeo: Le confieso que muchos de nosotros al no haber todavía sanado las heridas producidas por anteriores desajustes emocionales, nos encontramos con la gran lección que se cursa al enfrentar las relaciones de pareja.

Darío: ¿A qué se refiere con eso de “lección” en el campo de las relaciones?

Prometeo: Me refiero a que el hecho de encontrar y desarrollar una pareja sentimental nos enfrenta a la tan frecuente repetición de “patrones” y guiones que parecen estar escritos con anterioridad. Me refiero al hecho de tomar conciencia de ese proceso de relación sentimental que suele comenzar con una exaltación emocional de *gafa maravillosa* y, que tarde ó temprano, se ve abocada a la creación de apegos, y a subsiguientes conflictos y pérdidas, con todo el dolor y sufrimiento consiguientes. Al mismo tiempo, somos conscientes que deseamos alcanzar un estado mental de amor, tal vez más impersonal, una clase de amor que más bien se asemejaba a una obra de vida muy bien hecha y plenamente consciente. Una obra en que la verdadera apertura del corazón, no demande romances y una fascinante “persona especial” con las consiguientes defensas y blindajes, sino relaciones placenteras de amistad y lealtad, en un continuo presente de sinceridad y sencillez.

Darío: ¿Sabe usted qué es lo que en realidad quiere?

Prometeo: Para ser sincero le diré que no sé plenamente cómo puede ser la forma de amar que se avecina en este complejo y vertiginoso mundo, pero muchos hombres y mujeres, sienten aromas muy próximos a un estado abierto al *presente continuo*, en donde se expresen cualidades tales como, la generosidad, la comunicación y la independencia.

Darío: Reconozco que la realidad social y sus constantes disfunciones familiares parecen invitar, por lo menos a revisar el modelo de pareja.

Yoguina: ¿Un modelo de pareja diferente? Para mí, el amor es el mismo aunque encarne en variados disfraces que aporten su color emocional. El amor siempre vendrá envuelto en esa dulzura de los que sienten la llama en su pecho.

Prometeo: De acuerdo Yoguina, pero le diré que para muchos de nosotros, el modelo de pareja que en estos tiempos se trata de experimentar, se basa en una capacidad de abrir el corazón y disolver al ego atrincherado y, muchas veces asustado, por la memoria de dolor y el miedo a la repetición. Confieso que la vida me ha venido proporcionando diversas portadoras de aquello que mi alma ha necesitado para cada gradual despertar. Pero también, desde lo más profundo, intuía que tenía que haber otro modo de amar y expresar un modelo, todavía desconocido pero sentido.

Darío: ¿Puede explicarse?

Prometeo: Sucede que algunas personas sentimos la bipolaridad de manera aguda, y sucede también que cuando permanecemos con nuestro compañero ó compañera en estrecha convivencia, podemos llegar a *saturarnos* del tipo de energía que expresa esa persona, Ante esta situación, nuestra natura energética requiere de la *otredad* para recobrar el polo magnético y volver a sentir atracción y mutuo enriquecimiento. Para ello, si uno no es capaz de crear un serio espacio en las relaciones, la despolarización pasa facturas en nombre del conflicto o con el paso del tiempo, con la aparición de una tendencia a la infidelidad.

Darío: ¿A qué se refiere con eso de la otredad? ¿A una tercera persona que suele aparecer en la escena?

Prometeo: ¿Ha observado que cuando se cierra una relación amorosa, sucede que “casualmente”, el estilo, rasgos y tipología de la nueva pareja, es demasiado a menudo, lo contrario que la anterior? Por favor, observe el estilo psicológico de su pareja anterior ¿no ha realizado usted un “casual” zigzag de amores? ¿Acaso no existe una cierta polaridad en el sinuoso camino de las relaciones amorosas? Examine esto con atención por favor...

Darío: ¿Habla usted de ciclos de relación pendulares? ¿Quiere decir que estamos determinados por cierta forma de “compensación” energética?

Prometeo: Hablo de *monogamia sucesiva*, con polaridades sutilmente alternantes. ¿Y si le dijera que cada relación amorosa responde a un “trabajo” que le permite ascender un auténtico escalón de crecimiento, a una experiencia que abre y cierra un ciclo evolutivo de manera integral? Tal vez usted se sienta “Don Estable” y esto le suene a frivolidad.

Sin embargo para un alto número de personas en proceso de despertar, es mas frecuente de lo que se imaginan ustedes.

Darío: ¿Y bien?

Prometeo: Volviendo a mis reflexiones, les diré que he sentido en múltiples ocasiones, la llegada de una verdadera renovación en los modelos de relación, modelos que están tratando de *revelarse* en la conciencia de muchos seres. Mientras tanto, he sentido que el proceso de ampliación, lo tenía que hacer en una madura soledad que no aislamiento, y desde allí, desde ese nuevo nivel de consciencia, asistir al desprendimiento de antiguos patrones de relación que conllevaran perturbaciones de enamoramiento y promesas sin fin. Sentía que en todo caso, me aproximaba a una actitud desde la que construir propósitos concretos de reunión, de compañía de viaje, de cooperación ante el devenir, de amistad y generosidad del que se recrea en el puro dar. En definitiva, relaciones desde la generosa independencia y desde lo que yo vengo entendiendo por verdadera madurez.

Darío: ¿Se ha pregunta usted cómo llegaría a expresar esa aspiración?

Prometeo: Sí, era frecuente que me preguntase acerca del modelo, pero también sabía que lo tendría que crear primeramente en mi interior, sin referencias externas, y en plena coherencia conmigo mismo. Así que determiné investigar y auto-crearme en un nuevo camino del amor.

Darío: ¿Ha pensado alguna vez que su deseo de encontrar nuevas avenidas de relación amorosa, fue consecuencia de las anteriores frustraciones en los intentos de creación de pareja?

Prometeo: ¿Por qué no? Todas las experiencias influyen en el diseño de nuestro destino y nada de lo vivido es estéril. En cierto modo cuando los hados de lo “a-racional” han venido llamando a mi puerta, despertando la magia de las afinidades y la tensión atractora de opuestos, sucedía que al principio me lo solía creer y *entraba al trapo* alegremente para vivir aquello que el devenir parecía tener reservado para mí, sabiendo que este acontecimiento emocional traía a la vida de ambos, cambios y cruces importantes de llaves y besos hacia un nivel mas hondo de nosotros mismos. Pero poco a poco, como si fuere una epidemia, el modelo oficial de pareja se iba apoderando de mi subconsciente y entraba en programas y patrones de pasado, en modelos que tendrían a repetir lo que tenía grabado en mis memorias.

Darío: ¿No era una cuestión de psicoterapia lo que usted requería?

Prometeo: Por supuesto, y aunque ya lo había “visto” y analizado, sabía de donde venían las resistencias, de qué se estaba protegiendo mi mente, cuales eran los miedos y las limitaciones que paralizaban. Ya no era cuestión de remover más y más, de seguir yendo a la infancia o a otras supuestas vidas, sino de observar atentamente todos los procesos que sucedían dentro de mí, vivir atento para observar con detalle, las raíces de lo que estaba cociéndose por encima de la obra de teatro de la vida, y aceptar con dignidad las sinuosidades que cocinaba mi mente para el recorrido del Camino. A cada final de pareja, la sociedad y la cultura le llamaban “fracaso”, sin embargo yo lo llamaba aprendizaje y caducidad del modelo de relación. Y aunque mi intuición decía

que había algo fundamental y de gran crecimiento detrás de cada experiencia, me reforzaba más y más, en que lo que debía cambiarse, no era tanto la persona sino el *patrón de relación* que tenía con ella. Y ya que no tenía referencias en nadie de los que circulaban por Matrix, como ya he dicho, me dispuse a nombrar los modelos que no quería volver a vivir y, por otra parte, patentar en mi alma, el nuevo patrón de relaciones inter-independientes que elegía construir.

Darío: ¿Me está diciendo que lo que la sociedad llama fracaso en la pareja, es en todo caso, fracaso del *modelo global* de vida que ella ensalza y defiende?

Prometeo: Ya no me creía tanto la concepción de salud mental que propugnaba el Sistema, un modelo de vida “vendido” como la única realidad aspirable, como La Realidad. Ya no me dejaba llevar por los auto-reproches de lo que se denominaba locura, inmadurez, neurosis y falta de criterio de realidad, al estilo cartesiano y freudiano. Había observado en numerosas ocasiones como llegaban clientes a mi consulta terapéutica, afirmando poseer una lista de enfermedades etiquetadas por psiquiatras y psicólogos del viejo modelo mecanicista. Hombres y mujeres, portadores de informes elaborados tras responder a largos cuestionarios y sesudos test de cartografía del alma. Aquello me producía una gran compasión que terminaba por resolver, porque afortunadamente para los asuntos de vocación y servicio, no había perdido la lucidez, por lo que inmediatamente comenzaba a des-etiquetar auto-identificaciones con diagnósticos enfermizos y dejar que nuestro espacio de relación sanadora hiciera su labor.

Darío: ¿Y qué hacía usted para curarlos?

Prometeo: Mire usted, desde el paradigma de la independencia, nadie cura a nadie. En todo caso facilita un espacio de consciencia y atención en el que pasan muchas cosas. Yo me entregaba con atención y amor al proceso, aplicando técnicas y sistemas psicoterapéuticos que nacían de una visión transpersonal del ser humano. En aquel espacio sagrado de mi consulta, en el que nos desenvolvíamos las dos personas y, en el que afloraba el dolor a la luz de la vida, no se procedía a tapar y “readaptar” a dicha persona al Sistema, es decir, volverla a dormir tapando síntomas.

Darío: ¿Y cómo llevaba el caso?

Prometeo: En principio sintonizaba con la persona entre preguntas y relatos de su inquietud, hasta que de pronto, sentía cuál era la opción más óptima que ese ser tenía para expresar y materializar el *sí mismo* en todos los campos de la vida. Lo que sucedía en aquel *espacio de transformación*, era algo que se parecía a una gran oportunidad de abrir la mente y el corazón. Allí afloraba una comprensión distinta ante la crisis que se venía padeciendo, de manera que el sujeto veía con claridad que su conflicto se derivaba de la aplicación de modelos mentales que ya no funcionaban. A lo largo de las sesiones terapéuticas se acababa intuyendo que la persona venía, no casualmente, a verme para que le *acompañase* a modo de ginecólogo en el nacimiento de un nuevo modelo de visión, más amplio y apto para el siguiente trecho de vida. A menudo, el desarrollo de la terapia significaba algo parecido a un relámpago de lucidez que propiciaba la visión de lo Real, un relámpago que, en muchos casos, abría un camino iniciático sin retorno, hacia un nivel más profundo de su interior.

Darío: Volvamos a las situaciones de pareja, pero en esta ocasión pregunto al profesor Néor ¿Qué aspecto subraya usted en el modelo oficial de relación de pareja?

Néor: Para referirse a lo que usted pregunta en profundidad, habría tal vez que hablar de uno de los problemas más agudos en el desarrollo de las parejas y las familias consiguientes: las “Dependencias Emocionales” y la trayectoria que siguen en el desarrollo de la cultura occidental.

Darío: ¿Puede explicarse por favor?

Los niveles de dependencia

Néor: Para ello deberé explicar los cinco niveles de desarrollo que existen en el heterogéneo mundo de las relaciones emocionales. Veamos: El primer nivel es el de la “Dependencia”. El ejemplo más diáfano lo suele ofrecer un niño que al nacer depende obviamente de su madre. Su madre por el contrario no depende estrictamente de él. Este nivel es el primer escalón en la evolución de las relaciones y se da en múltiples casos de escaso desarrollo emocional.

Darío: ¿Quiere aportar otro ejemplo de Dependencia?

Néor: El de un enamorado que no es correspondido. Digamos que es un amor típico del adolescente que se apasiona y fascina al *proyectar* en su objeto amoroso toda clase de fantasías y bonanzas. Es también muy corriente en ejemplos de dependencia oír decir: “Mi Pepe me quiere mucho: No puede vivir sin mí”. Es uno el que depende del otro, y sin embargo éste permanece indiferente. En definitiva toda relación de amor no correspondida, desde la llamada platónica, hasta la habitual entre parejas desequilibradas, refleja un patrón de Dependencia, que es fuente de sumisión y dolor.

Darío: Le entiendo lo relativo a la unilateralidad, pero el sentimiento de “No puedo vivir sin ti” es muy frecuente en parejas que se quieren.

Néor: ¿Le parece satisfactorio sentir y verbalizar que uno no puede ser feliz en la vida, sin la concurrencia de otra persona? Tengamos cuidado con las palabras que se pronuncian... dicen mucho de nuestras estructuras psíquicas internas. Usted puede amar mucho a una persona, e incluso sentir que es la más maravillosa que ha conocido, e incluso sentir que sentiría un profundo desgarramiento y dolor con su pérdida, pero de ahí a pronunciar y crear que es *la única* en el mundo y que uno no podría ser feliz sin ella, equivale a decir que estamos perdidos si ese ser, se va, nos abandona, ó incluso se muere... Y eso no significa blindaje, ni cierre a la entrega y expresión del cariño.

Darío: Tal vez... Menudo amor... ¿Cuál es el segundo nivel?

Néor: El segundo nivel corresponde al denominado como “Codependencia”. Es decir, dos “dependientes juntos”. Una relación en la que los controles, los celos, los reproches y los enganches de atracción y rechazo, suponen la tónica de las ataduras y apegos. Este nivel recuerda un aforismo que dice: “*Dos palomas atadas por una pata, suman cuatro*”

alas, pero no pueden volar". Es un nivel que se desenvuelve entre vaivenes de goce y sufrimiento, entre el éxtasis y la tortura, entre la atracción fatal y un detestable rechazo. Un tejido de emociones pleno de celos y controles que generan manipulación y dolor.

Darío: Supongo que además de los aspectos de madurez emocional, influirán los de dependencia económica, como es el caso de la mayoría de las parejas mayores, en las que la mujer no ha trabajado en el mundo económico exterior han nacido así.

Néor: Así es. Y tales casos de Co-dependencia suponen relaciones basadas en el famoso "complemento" que, en el fondo, refleja la *carencia* de una parte de la personalidad. Es muy típico de parejas co-dependientes, decir; "Nos complementamos de tal forma que no podríamos vivir el uno sin el otro" Y eso no quiere decir que se deban negar ni definir los roles del grupo familiar, sino sentirse mitad en su más amplio nivel de la palabra.

Darío: ¿Está usted hablando de la "Media Naranja"?

Néor: Por supuesto. La Codependencia precisamente se basa en el mito de la "Media Naranja", en el que uno "necesita al otro", dando lugar al: "Te quiero porque te necesito" en vez de un: "Te elijo y te abrazo porque te amo". Desde la perspectiva dependiente de la *necesidad*, los roles llegan al extremo que lo que le falta a uno, en vez de trabajarlo y desarrollarlo, opta por aceptar su mutilación y dejar que sea "el otro" el que lo aporte y, viceversa. En este contexto se basan las asociaciones mas numerosas de pareja que hemos conocido en la sociedad agrícola.

Darío: ¿Se refiere usted al tipo de unión que experimentan la mayoría de los padres de mis contemporáneos?

Néor: Así es. Las condiciones de vida de la mujer actual han cambiado mucho, su parte masculina, se está desarrollando, y asimismo en los varones actuales también se está procediendo a desarrollar la parte femenina. Es por ello, que el esfuerzo que están haciendo los hijos que por, otra parte, han recibido una educación *plana* entre niños y niñas, por encontrar un modelo más independiente que trascienda el patrón heredado, es muy grande.

Darío: Sí es cierto, es muy frecuente que las hijas no quieran vivir la aureola de sumisión que muchas madres han expresado en el ambiente familiar tradicional. De acuerdo, pero antes de seguir hacia el tercer nivel pienso que en el plano físico nos *necesitamos* los hombres y las mujeres para procrear. Reconozca que ahí sí hay necesidad...

Néor: Como usted bien sabe hay varios planos de manifestación de la conciencia, el físico, emocional, mental y espiritual. Y es evidente que actualmente aunque existan prácticas y experimentos de autonomía, incluso para el hecho de fecundar la vida aisladamente. Pero, no se trata de llevar las leyes del progreso y la maduración hacia extremos; me refiero a las actitudes que nieguen el canto de la naturaleza en la danza armoniosa de opuestos para el pleno desenvolvimiento de la vida.

Darío: Sigamos ¿Cuál es el tercer nivel?

Néor: El tercer nivel corresponde a la -Independencia-. Es un término tan elocuente que habla del la persona no-dependiente, haciendo referencia a un desarrollo basado en una sensata autonomía emocional, de un vivir la vida sin apegos excluyentes y con capacidad de renovarse y autogestionar los niveles de afectividad e intimidad. Hablo de aquellos que no tienen que negarse a sí mismos para satisfacer las expectativas de los demás acerca de ellas. Personas que se saben completas y auto-referenciadas y, que han aprendido a buscar lo que requieren para su equilibrio y, además a encontrarlo. No esperan que les den peces, sino que saben que tienen en sus manos una *caña de pescar* en la que poner la energía, y nadie les tiene que manipular dándoles el pez de cada día.

Darío: Sus palabras me recuerdan a la frase que dijo Fritz Perls acerca de la Independencia:

*Yo hago lo mío y tu haces lo tuyo
No estoy en este mundo para llenar tus expectativas
Y tu no estás en este mundo para llenar las mías.
Tú eres tú y yo soy yo.
Y si por casualidad nos encontramos es hermoso.
Si no, no puede remediarse.*

Néor: Son modelos de desarrollo que han superado la manipulación soterrada y saben vivir en soledad sin ningún tipo de aislamiento. Porque así como la soledad es una bendición para el alma, el aislamiento puede ser enfermizo y patológico, y hay que proceder a resolverlo con valor e inteligencia.

Darío: ¿Ha hablado usted de manipulación soterrada?

Néor: Sí, me refiero a la manipulación que suele conllevar el modelo mencionado de Codependencia, que como les decía, es un nivel emocional en el que se siente un inconfesable miedo al abandono y, a las contradicciones que se experimentan al sentir disueltos los límites de la propia identidad. Dichos temores a “soltarse” suelen conllevar grandes dosis de manipulación defensiva, en muchos casos inconsciente.

Darío: ¿A qué se refiere con “manipulación” exactamente?

Néor: Me refiero a las típicas “hipotecas emocionales” que se basan en *esa manera* de decir y hacer, para conseguir otros fines subterráneos que los que aparentemente se están verbalizando. Muchos niños educados en la seducción y complacencia a sus progenitores, suelen desarrollar una gran dosis de manipulación. Son seres entrenados en la habilidad para hacer que los demás hagan lo que ellos quieren, pero de manera indirecta y nada auténtica. Manejan actitudes de “dar pena”: “Lo que me haces sufrir”, “Si no te quisiese tanto no me harías sufrir...” proclives a soltar una lagrimita ante cualquier frustración ante sus deseos y expectativas acerca de otros. Existen también personas que en su infancia fueron enseñadas a sonreír y hacer “monaditas” a sus progenitores que, en muchos casos, condicionaban el caramelo prometido, si el niño hacía una actuación, una gracia ó cualquier numerito que hiciese reír, ó en su caso ablandar el corazón del padre de familia.

Darío: A primera vista, parecen actitudes tan inocentes.

Néor: Tan inocentes como programadoras de patrones de seducción que tarde ó temprano tienden a crear necesidades de *aprobación ajena*, en cualquier proceso de decisión personal. En esta esfera de codependencia, es también frecuente ver a personas que se sienten muy a menudo injustamente tratadas: “Con lo que yo he hecho por ti” ó “Te he dado mi vida y mira cómo me pagas”... ó sentirse ofendidos ó decepcionados con frecuencia: “Desde luego, eso que has hecho es dejarme tirada, no esperaba ese comportamiento de un amigo” “Yo creía en ti y me has dejado helado”. Es decir, hablamos de expectativas frustradas de los comportamientos ajenos, basadas en verdaderas exigencias acerca de las emociones ajenas.

Darío: Pero, a mi me parece que hay gente que nos hace sufrir.

Néor: Nadie es estrictamente responsable de los sentimientos ajenos. Expresiones tales como: “*Me han fastidiado la tarde*” ó “*Me estás amargando la vida*” *Me has desilusionado*”, ó incluso “*Me haces tan feliz*”, suponen no asumir la propia autonomía emocional, y transferir dicha responsabilidad a otros. Usted no es responsable de la vida emocional de nadie. Si alguien le dice sufrir por su causa es porque esa persona lo permite, muy posiblemente porque en nombre de la entrega y del amor, le ha dado a usted un poder que se basa en un patrón de dependencia.

Darío: Me pregunto si en la infancia hay registros de estas co-dependencias manipuladoras.

Néor: Por supuesto. De hecho los patrones de relación se *modelan* de la relación que tienen los padres entre sí y, sobretudo de la relación personal que mantienen con cada uno de sus hijos. Por ejemplo, en tiempos pasados ha sido muy frecuente oír expresiones tales como: ¿De quién es mi niña? Ó bien “Seré tuya para siempre”. Como aludiendo inconscientemente que el amor conlleva una cierta propiedad y, que habla de algo muy distinto del necesario factor de vinculación y pertenencia a la familia. De hecho también es frecuente que se hable de “mi mujer”, señalando no sólo a la persona con la que uno vive, sino sobre la que también se ejerce un cierto derecho de propiedad y posesión. Y si continuamos reflexionando en esta dirección, observen la terminología co-dependiente de la sociedad actual que todavía sigue nombrando a la mujer casada como Señora “*de*” Tal.

Darío: Entiendo. Siga por favor.

Néor: Por el contrario, el nivel de Independencia se basa en el trabajo interior de haber desarrollado e integrado aquellas cualidades que, en principio, nos faltaban para expresar ese *androginito psíquico* ó madurez emocional que tenemos derecho a expresar. Cualidades que cuando son percibidas por alguien que todavía vive en el nivel anterior de Codependencia, suelen resultar atractivas y desconcertantes.

Darío: ¿Quiere usted decir que cuanto mas carencia hay de un aspecto de la personalidad, más atractiva nos resulta la otra persona, porque tal vez lo tiene más desarrollado?

Néor: Desde el patrón dependiente, así es.

Darío: Tal vez merezca la pena observar que aquello que nos atraiga de forma un poco exagerada en el otro, es casualmente la parcela que debemos desarrollar en nosotros, en aras a esa bipolaridad psíquica que, en un determinado nivel, somos.

Yoguina: Les recuerdo que la llegada de una relación de amor a una vida, es una auténtica bendición que el Universo nos envía para sanar, gozar y crecer. La relación integral de los amantes es un acontecimiento no controlable por la razón ó por la voluntad, que cuando misteriosamente *sucede*, se puede considerar como el verdadero milagro que nos regala la vida, y cuya confirmación, siempre ha merecido el respeto y la festividad de todos los seres conscientes. ¿Qué existen dificultades? ¿Qué tenemos mucho miedo a ser abandonados y sufrir? ¿Qué no hay relación perfecta y que amar supone atender y mantener? Como decía Shopenhauer:

Y sin embargo, si todos los deseos se vieran satisfechos en cuanto despiertan, ¿en qué ocuparían los hombres su vida, cómo pasarían el tiempo? Imaginemos a esta raza transportada a una Utopía donde todo creciera espontáneamente y los pavos volaran asados, donde los amantes se encontrarán sin mas demora, y supieran permanecer juntos sin mayor dificultad: en semejante lugar algunos hombres y mujeres se morirían de aburrimiento ó se ahorcarían, otros lucharían y se matarían entre ellos, y así crearían por sí mismos, más sufrimiento del que la naturaleza les causa tal y como es ahora.

Y escuchen también este relato de sabiduría milenaria acerca del “amor y la pasión” que se ha venido transmitiendo entre mis antepasados

EL AMOR Y LA PASIÓN. *En un lejano reino, en el principio de los tiempos, allí donde se cruzan los vientos del Este con los del Oeste, los del Norte con los del Sur, se encontraba una princesa que se sentía locamente enamorada de un apuesto capitán de su guardia y, aunque tan sólo contaba con 18 años de edad, no tenía ningún otro deseo que casarse con él, aún a costa de lo que perdiera.*

Su padre que tenía fama de sabio no cesaba de decirle:

No estás preparada para recorrer el camino del matrimonio. El amor, a diferencia de la pasión, es también voluntad y renuncia y, así como se expande y se recrea en las alegrías, así también profundiza y se adentra a través de las penas. Todavía eres muy joven y a veces caprichosa. Si buscas en el amor del matrimonio tan sólo la paz y el placer no es este el momento de casarte.

"Pero padre", decía ella, "sería tan feliz junto a él, que no me separaría un sólo instante de su lado. Compartiríamos hasta el más oculto de nuestros deseos y de nuestros sueños."

Entonces el rey, reflexionando se dijo:

"Las prohibiciones hacen crecer el deseo, y si le prohíbo que se encuentre con su amado, su deseo por el mismo crecerá desesperado. Pero, por otra parte, ella se

asemeja a un tierno e inexperto capullo que desea abrir su fervor y fragancia...". Y así, en medio de sus cavilaciones, de pronto recordó las palabras pronunciadas por el anillo de los sabios, de los sabios de aquél reino eterno que se hallaba más allá de su reino visible, que en ese momento sonaron a sus oídos así:

"Cuando el amor llame a vuestro corazón seguidlo, aunque sus senderos sean arduos y penosos".

"Cuando sus alas os envuelvan, entregáos, aunque la espada entre ellas escondida os hiera".

"Y cuando os hable, creed en él, aunque a veces su voz rompa vuestros sueños, tal como el viento norte azota los jardines, porque así como el amor corona de jazmines y rosas, así también crucifica con espinas."

"Pero si en vuestro miedo, buscáreis solamente la paz y el placer del amor, entonces, es mejor que cubráis vuestra desnudez y os alejéis de sus umbrales hacia un mundo de primaveras donde reiréis pero no con toda vuestra risa, y lloráreis, pero no con todas vuestras lágrimas."

Tras el paso de esas resonancias, dijo el Rey al fin:

"Hija Mía, voy a someter a prueba tu amor por ese joven. Vas a ser encerrada con él durante 40 días y 40 noches en una lujosa cámara de la Torre de marfil del castillo de Primavera. Si al finalizar este período sigues queriéndote casar, significará que sabes de individualidad y resistencia, que ya eres madura de corazón y que estás preparada. Entonces te daré mi consentimiento."

La princesa, presa de una gran alegría, dio un abrazo a su padre y aceptó encantada someterse a la prueba. Se diría que su mente estallaba plena de imágenes y expectativas en las que no había más que felicidad.

Y en efecto. Todo discurrió armoniosamente durante los primeros días, en los que los amantes no cesaban de saciar sus deseos anteriormente retenidos, y colmar sus íntimas carencias... pero tras la excitación y la euforia de las caricias, besos y susurros de las luces, no tardaron en presentarse las dudas y contradicciones de las sombras, que al no saber como entenderlas y vivirlas, se convirtieron en rutina y aburrimiento. Y lo que al principio sonaba a embelesadora música a oídos de la princesa, se fue tornando en ruido. Y así aquella hermosa joven de cabellos púrpura comenzó a vivir un extraño vaivén entre el dolor y el placer, entre la alegría y la tristeza, entre la admiración y el rechazo, por lo que antes de que transcurrieran dos semanas, la princesa ya estaba suspirando por otro hombre del pasado o del futuro, llegando a repudiar todo cuanto dijera o hiciera su amante.

A las tres semanas se encontraba tan harta de aquel hombre que, presa de una intensa rabieta, se puso a chillar y aporrear la puerta de la celda.

Cuando al fin consiguió salir, volvió a los brazos de su padre, agradecida de haber sido liberada de aquel ser, que aún no entendía cómo había llegado a amar y aborrecer.

Al tiempo, cuando la princesa recobró la serenidad perdida, y encontrándose junto a las azucenas del jardín real, díjole a su padre:

"Háblame del matrimonio, Padre".

"Escucha lo que dicen los poetas de mi reino":

Nacisteis juntos y juntos para siempre. Pero,

Dejad que en vuestra unión crezcan los espacios.

Amáos el uno al otro, más no hagáis del amor una prisión

Llenáos mutuamente las copas, pero no bebáis de la misma.

Compartid vuestro pan, más no comáis del mismo trozo.

Y permaneced juntos, más no demasiado juntos.

Porque ni el roble ni el ciprés crecen uno a la sombra del otro.

Yoguina: Me hago las siguientes preguntas: ¿Qué claves pueden transformar la pasión en amor? ¿Piensan ustedes que el hecho de crear espacios físicos y psíquicos con los seres que amamos, es importante para hacer duradera la atracción? ¿Qué opinan del amor con mayúsculas? ¿Piensan que está más allá de la pareja? ¿Piensan que es un estado generoso y solidario de Independencia, desde cuya conciencia el corazón se expande hacia todo lo que vive? ¿Lo que la cultura cristiana denomina *Ágape*?

Darío: Comencemos por una de ellas ¿Qué diferencia hay entre el amor y la pasión?

Yoguina: La respuesta es muy simple, como todo lo verdadero: En realidad, la pasión es buscar la felicidad *en* el otro, mientras que el amor busca la felicidad *del* otro.

Darío: ¡Nada más y nada menos! Ese matiz cambia la orientación del recibir al dar.

Néor: Pienso que el amor en la convivencia con la pareja tiene sentido precisamente porque modela la cualidad que hay que despertar.

Darío: Pero no nos perdamos, y sigamos con la reflexión de los niveles de dependencia

Néor: De acuerdo. Desde el tercer nivel de Independencia mencionado, se llega al cuarto nivel que corresponde a la *-Co-Independencia-*. Es decir, una relación basada en dos independientes unidos. Dos *-naranjas enteras-* que desde su autonomía e individualidad deciden unirse en sinergias de amor. En muchos casos, este tipo de relaciones suelen iniciarse, incluso con espacios físicos diferentes, como por ejemplo, casas distintas, situación que se prolonga hasta que deciden vivir en relación de *sumas* mutuas, sin ningún tipo de resta.

Darío: ¿Es acaso un nivel adecuado para madurar las emociones dependientes?

Néor: Es un nivel para personas que siguen creciendo desde cada cual, sin apegos y, en consecuencia, con una gran capacidad de interesarse, enriquecerse y aportarse mutuamente. En este escalón, no se produce el tan frecuente temor a la pérdida de amor por causa del triunfo del otro, y por otra parte, el miedo a la pérdida del ser amado, ha sido reemplazado por la confianza en la cooperación y el amor genuino. En este nivel, la relación es gratuita, es decir que no salva a nadie de nada, ni resuelve ningún problema. En todo caso ya no se siente aquello que decíamos: “Te quiero porque te necesito”, sino: “Permanezco contigo porque te amo”, ó bien, “Te elijo porque te amo” ó incluso siendo más riguroso y veraz “Siento amor hacia ti” ¿Entienden dichos niveles como posibilidades evolutivas?

Darío: Respecto a la Independencia y la no necesidad de aprobación, Abraham Maslow llegó a decir: “*La más alta cualidad de un ser realizado consiste en ser independiente de la buena opinión de los demás*”.

Prometeo: Esa idea hace referencia a la superación de esa necesidad soterrada de complacer a los demás para que, en el fondo, “nos quieran”. Sin duda esa subpersonalidad del “niño complaciente” que desarrollamos cuando somos pequeños, ya que si no aprendemos complacer a mamá y a papá, corremos el riesgo de que nos mandan a la cama, y en muchos casos, sin postre. Es decir, percibimos el desamor.

Darío: Siento curiosidad por conocer cuál es el quinto nivel anunciado.

Néor: El quinto y de momento último, corresponde a lo que se puede denominar como -Inter-Independencia-.

Darío: ¿Cómo ha dicho?

Néor: Si, ha oído bien, Inter-Independencia, es decir, *una red de independientes*. Una Red de Relaciones que se encienden y activan cuando la consciencia se enfoca en cada cual, en un presente pleno y sin grietas, ni disminuciones producidas por la acción de la memoria. La persona es *aperspectivista* y está abierta a una verdadera red de afectividad y cooperación. Su verdadero compromiso se establece con la calidad de la relación que es capaz de crear en ese instante. Su familia es la familia humana y, nadie tapa su soledad porque carece de ella, viviendo en una creación permanente de relaciones de cariño y sinceridad.

Darío: De acuerdo, pero reconozco que la diversidad de personas, objeto de amor de estos hombres y mujeres que, usted llama *inter-independientes*, me huele a superficial y hasta promiscuo con todas las letras.

Néor: ¿Quiere usted decir que esa actitud le parece de personas... ¿cómo se decía? ¿acaso de “sinvergüenzas”? Me parece estar oyendo el programa mental de nuestras abuelas. Atención amigo, tenga usted en cuenta que la Inter.-independencia con todo el *yoga de desapego* que su ejercicio equilibrado, no tiene por qué conllevar sexo. Desde la Inter.-independencia se puede vivir la Co-independencia como relación integrada en este quinto nivel.

Darío: Un Red de Relaciones que no se conozcan entre sí.

Néor: ¿Por qué se van a conocer? Cada persona es un mundo, un auténtico universo que al ser activado al hablar ó estar con ella, conlleva todo un complejo sistema de sentimientos e ideas, tan sólo de esa relación y no de otras. Usted no pertenece a nadie y por tanto no tiene que dar explicaciones, ni necesariamente mezclar a unas personas con otras. La Inter.-independencia la alcanzan tan sólo aquellas personas que cuando sienten el regocijo del amor, reconocen que lo que aman en realidad, no es tanto el apego carnal al rostro o a la forma del ser amado, sino que han llegado a ser conscientes del estado de conciencia que experimentan cuando interactúan con dicho ser.

Darío: ¿Qué quiere decir?

Néor: Quiero decir que cuando usted quiere con anhelo total, una pareja, un hijo, un trabajo ó un coche azul marino, y siente que lo desea, lo que está en verdad deseando, no es, el coche en sí, sino el estado mental que supone va usted a experimentar, mientras conduce ese coche. De hecho a los pocos días, su relación emocional con el vehículo habrá cambiado.

Darío: Pero hay una gran diferencia entre una persona y una cosa.

Néor: Todos los deseos de un ser humano, por sofisticados e idealizados que sean, corresponden a estados mentales, es decir, a estados vibratorios de la conciencia que pueden traducirse en la gama más variada de emociones y sentimientos: exaltación, cariño, deseo, ternura, protección, entrega... Sentimientos que conforman toda una gama de frecuencias que “suceden” tan sólo en el interior de su cerebro y que se suelen traducir como amor y sus variantes.

Darío: Perdona, no sé lo que sentirá usted o su cerebro, pero cuando -yo- deseo abrazar y acariciar a mi particular “amada”, lo que deseo es a ella y tal sólo a ella.

Néor: De acuerdo, eso es lo que usted siente, pero observe que cuando usted desea abrazar al ser amado, cenar con él y susurrar a su oído la promesa de lo eterno, acariciar generosamente su cuello, sentir la llama de la vela en su pupila húmeda de emoción trascendente... lo que en realidad su mente desea es el *estado de conciencia* que supone va a experimentar cuando sucedan esas “promesas” de gozo en la cena mágica. Promesas por cierto efímeras porque, a poco que esa noche haga demasiado calor, ó un mosquito incómodo dé la lata ó simplemente le siente mal el Champagne... todas esas manifestaciones de cariño, no producirán en usted el estado de conciencia que imaginaba cuando conformó su deseo, aunque siga ese guión externo de felicidad prometida con total perfección.

Darío: Pero eso es normal, ya habrá ratos mejores con esa y, solamente esa persona, que uno ama.

Néor: Es posible que sí, y es posible que no. Lo que quiero decirle es que un ser humano que ha conseguido “conquistar su mente”, es decir, llegar a prestar tal atención a los movimientos atrás-delante de la misma, sin *reaccionar*. Este sujeto, como consecuencia de su trabajo evolutivo, termina por conseguir aquietar el pensamiento neurótico y sus cadenas de asociación, experimentando una mente que vive el Presente,

una mente que se ha liberado del tiempo y de la tiranía de las memorias; un objetivo que los lúcidos de todos los tiempos han denominado como alcanzar la paz de ese eterno Aquí-Ahora.

Darío: Por favor explique eso del vivir en el presente.

Néor: La mente humana está sometida a constantes anticipaciones negativas, basadas simplemente en la memoria de dolor. Ese trasiego entre el pasado doloroso y el futuro proyectado, crea el miedo. Y muchas veces la diferencia entre el miedo protector y el miedo neurótico es muy sutil. Amplíe el presente. Viva el momento sin tener que perpetuar su placer, ni su regocijo, institucionalizando y garantizando. Acepte lo que venga en un estado de flujo, y practique la confianza en la conciencia de que cada momento trae su afán, y por tanto, los recursos para enfrentarse a él. Ejercítense en el yoga de su mente, abrazando su deseo y a la vez soltando... aunque le parezca paradójico, satisfaga y a la vez suelte. No permita que su mente colonice el futuro en sus ansias emocionales y practique el desapego, viviendo de instante en instante.

Darío: Interesante. De todas formas, se deduce que toda la motivación para ser feliz, está en la calidad del amor del sujeto amante y que, al parecer, las garantías y cualidades de sí en realidad nos aman, no pintan tanto como suele parecer.

Néor: No vayamos al otro extremo. Digamos que las afinidades tanto físicas como emocionales y mentales son claves en las relaciones, sin embargo el papel del sujeto que logra limpiar su mente de “proyecciones” que atribuye al otro, de sus carencias y sentimientos de abandono, para llegar a no *necesitarlo*, sino simplemente *a amarlo*, es un desarrollo que corresponde a cada cual hacer. De cualquier forma el amor es un estado de conciencia, de conciencia profunda y esencial. Cuando usted conecta consigo mismo, con la esencia de su Ser, usted es amor, amor con mayúsculas y minúsculas, cuya experiencia en nada depende de su ser amado. Cuanto mejor se lleve usted mismo con su *sí mismo*, más amará a su amada, a la brisa de los árboles, al gato que le observa y a la mismísimo universo integrador. Tenga e cuenta que en el estado de conciencia profunda de mismidad, usted sentirá amor y, eso alcanzará no sólo a sus amigos, sino también a sus propios enemigos.

Darío: Sí, de acuerdo eso es amor. Pero bueno, aunque mi pregunta parezca obvia. De estos dos últimos estados descritos, Codependencia e Inter-independencia ¿Cuál podemos considerar, aunque mi pregunta parezca obvia, como más evolucionado?

Néor: Cuando usted contempla el cielo estrellado de la noche, puede observar varios estilos de recorrer el espacio sideral. Lo puede hacer en soledad, tal y como lo hace nuestro Sol, un astro que ilumina y da vida a la Tierra y cuya amiga más cercana de nombre Alfa Centauro es otra estrella que vive a cuatro millones de años luz.

Darío: ¡Qué solitario!

Néor: Recuerde que soledad no es igual que aislamiento ya que mientras ésta es una bendición, el aislamiento es una patología. Usted hacer ese viaje de la vida como, por ejemplo lo hace Sirio, la estrella más brillante del Firmamento que viaja acompañada de otra estrella a la que no nos es posible distinguir a simple vista, por cuestión de distancias, pero efectivamente forman una pareja que, en astronomía se llama: “Sistema

Doble” ¿Dos naranjas enteras de viaje?. Y por último también existe el viaje en grupo, tal y como lo hacen, por ejemplo Las Pléyades ó muchas otras que recorren el cielo de sus vidas en tríos, en cuartetos ó incluso grupos mucho más amplios. Cada estilo tiene sus particularidades evolutivas que aportan las experiencias que se haya convenido tener. En el Universo hay *diversidad* de modelos de relación y todos son hermosos y válidos.

Darío: Como afirmó Lao Tsé: *Todos los radios de la rueda llegan al centro.*

Néor: Insisto en “todos” con lo que ello significa.

Darío: ¿Estamos muy condicionados en el ejercicio de amar?

Néor: Es posible, porque amar todo lo que se nos presenta en la vida es una disciplina espiritual. Tenga usted en cuenta que la sociedad, tal y como actualmente está orientada, se centra en encontrar *objetos* especialmente dignos de amar, cuando en realidad, lo verdaderamente importante es la habilidad y la voluntad que dotarán al Homo Sapiens de la capacidad de expresarse como *Homo Amans*. Amar no sólo es un pensamiento, un sentimiento o una acción. Amar es una experiencia divina, nacida de un profundo acto de voluntad evolutiva, un SI, a veces misterioso que calienta el corazón.

José María Doria