

unomismo



AÑO 29 Nº 355,
ABRIL 2013 Argentina \$ 16.90
(Recargo envío a interior
\$1). Uruguay \$100



BÚSQUEDAS:

La voz curativa

PSICOLOGÍA:

Vínculos de
ojos abiertos

LITERATURA:

La moneda
del diablo

ESCRIBEN

- > Daniel Colombo
- > Alejandro Corchs
- > Juan Fessler
- > Miguel Grinberg

Deepak Chopra en Argentina

La expansión de la conciencia



GRATIS
Manual de
Respiración
SEGUNDA
ENTREGA

ENTREVISTA A PREM BABA

“Respetar a
los niños es
transformar el
mundo”

**NUTRICIÓN
INTEGRAL:**
Desayunos
solares con
wheat grass



ADEMÁS

- > Bioenergética
- > Coaching corporal
- > Okido



Ver nuestros vínculos

» Somos adictos a los vínculos tóxicos porque vivimos en un modelo cultural mentiroso, sostiene la autora. Por eso propone *“tomar consciencia de las máscaras que hemos usado”*, para poder desplegar nuestra verdadera esencia. Todo un desafío.

En el discurso social, afortunadamente se ha instalado el tópico de los vínculos, su problemática y peligros, sus bondades y beneficios. Es un tratamiento que nos debíamos como comunidad humana. Para apreciar su naturaleza, y hacer posible nuestro crecimiento en armonía, en orden a la plenitud.

Cuántas son las noticias, que alcanzan rango público, y denuncian hechos de violencia -muchas veces irreparables-, gestados en la intimidad de la familia.

El desamor, el maltrato, el abuso de poder y

la insatisfacción profunda son expresiones de una trama vincular penosa que es necesario profundizar por haberse convertido en un tema crucial del paradigma de las relaciones humanas.

Recordemos cuando años atrás comentábamos sobre alguna pareja que vivía una relación malsana: *-Es increíble como siguen juntos. Hace tiempo que se relacionan a través del maltrato, pero ¡parece que de todos modos no pueden abandonar esa forma de vida!* Nos referíamos a algunos casos aislados que nos conmovían hondamente. Esas parejas que conocíamos que vivían mal,

eran pocas. Y ese número escaso no se debía a que las relaciones fueran más satisfactorias en aquella época, no. Simplemente se trataba de un tema tabú que se mantenía oculto bajo cualquier método que fuera efectivo: *la negación, la mentira, la simulación* o cualquier otra actitud válida para mantener ese dolor emocional detrás de un vidrio oscuro. Habíamos recibido el mandato de que la pareja era para toda la vida y nos cuidábamos de percibir o mostrar cualquier fisura.

Sosteníamos una imagen engañadora sobre los vínculos, en la creencia de que de ese

**X****Lic. Inés
Olivero**

modo se preservaba la célula base de la sociedad, **la familia**. Se mantenía así, la ilusión de que la mayoría de los individuos que conformaban la comunidad, *eran buenos y capaces de amar y de educar a los niños*.

Hoy sabemos que esto es falso. O por lo menos, una verdad a medias: dichos individuos son potencialmente capaces, pero no de forma espontánea.

Hoy, esta situación ha cambiado de modo significativo.

Sabemos que las personas somos imperfectas, inacabadas y en proceso de convertirnos en seres humanos íntegros, maduros y responsables. Y esta transformación se logra mediante un arduo trabajo de sinceramiento, y también de **autocrítica**.

Es indispensable, como primer paso, tomar consciencia de los prejuicios a los que respondimos y las máscaras que hemos usado para aparentar una madurez inexistente.

Los mecanismos de una cultura basada en la disparidad, en destacar la imagen sobre la esencia, en el privilegio del tener sobre el ser, dieron como resultado el modelo *víctima-victimario*, un par polar que se recrea en todas las relaciones humanas.

En la pareja, la familia, los maestros y profesores, los amigos, los jefes o compañeros de trabajo. Toda una sociedad que *sangra* en su modo de vincularse. Pasamos de un modelo autoexigente a otro que todo lo permite. Una sociedad violenta y haragana que, sin hacer el esfuerzo necesario, *¡¡¡lo quiere todo ya...!!!* Y ligeramente responsabiliza

al otro, sin análisis de los propios actos.

La polarización conduce a ubicarse en uno o en el otro lado: a creerse del lado de **los buenos** y a enrostrar las miserias e inseguridades a los demás o, a no vislumbrar ninguna posibilidad de crecer y mejorar, entonces la vida puede exponerse continuamente, total ¿de qué sirve, si va a estar siempre mal? En el primer caso el abuso es aceptado y considerado legítimo, en el segundo es marginal y se expresa en los actos vandálicos. Todos sufren y hacen sufrir.

La competitividad, el poder de unos sobre otros, el resentimiento o, el egoísmo de retener todo para sí, propicia los grandes problemas sociales que padecemos: *violencia de género, trata de mujeres y niños, robos y asesinatos, corrupción, cohecho, privilegios desmesurados de unos sobre otros*. Hay dolor social. Dolor familiar y social, que lesiona gravemente la intimidad de las personas, y cercena el sueño de felicidad, al que todos estamos llamados.

Cuántos de nosotros crecimos en familias disfuncionales que exigían que disimuláramos los defectos de los abuelos, padres, tíos, hermanos y que nos mantuviéramos bajo el mandato de esconder esas conductas: *"de esto no se habla"*. Lo que nos obligó a tomar roles adultos antes de tiempo. De allí, en un intento de reparar aquellas fallas, nos pasamos al otro polo y hoy se habla de todo pero se dice muy poco, la comunicación sigue siendo pobre. Los seres humanos, no conformes con el modo en que vamos viviendo, utilizamos métodos basados en el odio y en la venganza, en la codicia y en la soberbia de nuestras personalidades. El imperio del ego.

No obstante, nuestro verdadero ser, oculto por años, es testigo y escolta de este proceso en medio de las dificultades y no nos aban-

Datos de la autora

Psicóloga - M.P. 4579. Psicoanalista. Psicóloga Transpersonal. Docente Universitaria. Coordinadora de Grupos de Espiritualidad y Trabajo Interior. Co-Fundadora de los Grupos de Asistencia y Recuperación de Adicción a Personas y Codependencia APAP - Presidenta de FUNDAPAP. Autora de *"El Sabor de lo añejo"*, Editorial Vinciguerra (1991) y *"Qué decimos cuando hablamos - Parecido no es lo mismo"*, Editorial De Los Cuatro Vientos (2010).

www.inesolivero.com
olivero.ines@gmail.com
www.fundapap.org

dona, confía en que haremos nuestro trabajo de despertar. Precisamente, los obstáculos, dolores y conflictos, son los llamados de atención que nos disponen al cambio. Por lo tanto, es necesario **ver lo que hay** en la superficie para llegar luego a desplegar la esencia que se mantiene escondida en nuestra interioridad.

Una vez planteada con crudeza la situación -sin eufemismos ni atenuantes-, es posible encontrar otros modos de movilizarnos y accionar, a fin de conseguir resultados diferentes.

Conscientes de esta realidad, que atraviesa y articula todas las relaciones interpersonales, dimos forma a nuestro proyecto: en el año 1999 con la dra. Mónica Pucheu, médica especialista en psiquiatría, comenzamos un nuevo rumbo en el tema de las relaciones. Ambas psicoanalistas, con una sólida formación y trabajo terapéutico por más de treinta años, veíamos en nuestras propias vidas y en nuestros pacientes, que los temas vinculares no llegaban a elaborarse de manera profunda y adecuadamente en el trabajo individual. Comprendimos que, además del análisis, que consideramos de gran importancia, era necesario encarar algo más que dejara en descubierto un sistema de cre-

En los grupos se descubre que el amor no es una esclavitud. Es un fluido vital que danza en los espacios compartidos por dos individualidades a las que alimenta por igual.

encias mentiroso y tóxico, apoyado en una serie de sentencias erróneas que dominan el imaginario colectivo y que dirigen desde la sombra los hilos de nuestras conductas.

Vivimos en un modelo cultural adictivo donde *el centro de poder* está puesto afuera. Desde los primeros años los individuos nos deformamos para agradar a otro a quien le conferimos poder sobre nosotros (tanto en lo laboral como en las relaciones afectivas o sociales). La necesidad de tener atributos llamativos para seducir y conseguir aquello ambicionado, nos separa de nuestro verdadero ser. Nos escondemos detrás de una máscara que transitoriamente nos resulta efectiva y que nos hace creer que las debilidades desaparecen al mostrarnos "ganadores" ante los demás. O nos colocamos en el lugar del desvalido y usamos la máscara de la víctima. Al aparecer como "pobre de mí" conseguimos que otro se haga cargo de nosotros y nos provea aquello que no creemos poder alcanzar por nuestros propios medios.

Es lícito pedir cuando no podemos o no sabemos algo, pero también tenemos que estar preparados para que el otro se niegue a satisfacer nuestro pedido. Podemos pedir, pero no tenemos ningún derecho de exigir.

El abuso en los vínculos es de tal intensidad que pasa desapercibido, *una verdadera paradoja*. La manipulación se naturaliza de tal modo, que vemos en lo cotidiano situaciones como esta: uno de los miembros de la pareja puede apropiarse del dinero del otro bajo demandas absurdas: *-Si me quisieras tendrías que pagar mis deudas, es lo que yo haría en tu lugar*; claro que esto nunca podría producirse porque quien lo dice jamás se esforzó por crecer o mejorar. Sin embargo, semejante chantaje emocional hace que su pareja se sienta culpable, mala persona o desamorada al pretender cuidar su dinero en lugar de entregarlo, en la certeza de que lo perderá. Otro ejemplo se ve en quien, sistemáticamente le dice a su pareja: *-Hacelo vos que sabés, sos un genio/sos una genia para estas cosas... a mí, nunca me sale nada bien*.

El amor se utiliza como un bien de cambio y enmascaramos la extorsión. Es necesario que sepamos que los acuerdos tienen que darse entre pares, en condiciones de igualdad de derechos, donde las carencias de uno de los miembros de la relación, pueden ser compensadas con el aporte de otros aspectos de su personalidad donde su pareja se sienta seguro. En toda relación es necesario negociar de forma equitativa la participación de cada uno. Es lícito pedir cuando no podemos o no sabemos algo, pero también tenemos que estar preparados para que el otro se niegue a satisfacer nuestro pedido. Podemos pedir, pero no tenemos ningún derecho de exigir.

La forma tangencial de manipular los resultados, expresa la dificultad que tenemos de hacernos cargo de nuestras propias vidas, cada uno de la suya. El mensaje de que somos capa-

ces de madurar y sostenernos a nosotros mismos, de afrontar los desafíos y, mediante el esfuerzo y la constancia, llegar a nuestras metas -camino que garantiza el disfrute de los logros-, está ausente. Cuando se obtienen con facilidad no brindan la misma satisfacción.

Nos hemos acostumbrado a obtener lo que queremos a través del chantaje y de la manipulación. 1.- *Si me querés tendrías que...* (culpa) 2.- *O si no, podés perder mi amor...* (castigo). Compartido y repetido un sinnúmero de veces por la mayoría de nosotros. Si cambiamos el concepto de *culpa* por el de *responsabilidad*, los resultados serán muy diferentes. El sentimiento de culpa neurótico nos hace creer que somos buenos porque nos sentimos mal y eso es una trampa. Es un método ideal para que nada cambie.

Tales fórmulas de tratamiento nos plantean el grado de enfermedad emocional en el que vivimos, maquillado para que no se note -este no es un dato menor-. El sufrimiento subyacente consume la energía y acaba con la vida produciendo enfermedades orgánicas, depresiones o apatía y desinterés, formas encubiertas de suicidio.

Mónica y yo creíamos que algo se podía hacer para crear conciencia social y así, comenzamos con los grupos de asistencia y recuperación de la codependencia emocional. Pensábamos que la interacción grupal -hombres y mujeres compartiendo sus problemáticas emocionales-, sería una gran posibilidad para dar un salto cualitativo. Fue necesario brindar el clima justo para que fuera confiable -un ambiente de respeto y empatía- donde abrir el corazón. Y en el año 2000 iniciamos APAP (*Asistencia a Personas Adictas a Personas*) grupos mixtos que fueron creciendo y confirmando nuestra intuición inicial. En



estos grupos se trabaja el *Programa de 12 Pasos* de Alcohólicos Anónimos adaptado a la problemática vincular, que ofrece un importante soporte espiritual para la recuperación.

Aunque genera mucha resistencia en un primer momento, llamamos adicción a esta forma sufriente de relacionarnos. Los síntomas que producen los vínculos tóxicos (*ansiedad, sudoración, taquicardia, compulsión, sentimiento de inadecuación, anulación de la voluntad, abatimiento y sensación de vacío*) son los mismos que los experimentados en la dependencia a drogas duras. Los *romances maravillosos* contruidos en nuestra mente desencadenan grandes desilusiones y también... dejan resaca.

En el año 2010 creamos FUNDAPAP, *Fundación para la Asistencia a Personas Adictas*

a *Personas* – Pers. Jurídica N° 427- con el deseo de ampliar nuestro aporte a quienes puedan necesitarlo. Nuestra Visión: *una nueva comunidad humana con vínculos saludables basados en el respeto, el intercambio responsable y el amor.*

En estos años, son muchas las personas que habiendo transitado por nuestros grupos aprendieron nuevos recursos para despertar su **verdadero ser**, probando una forma diferente estar en el mundo y de encarar las relaciones. Compartir conocimientos y desenmascarar mitos engañosos. En los grupos se descubre que el amor no es una esclavitud. Es un fluido vital que danza en los espacios compartidos por dos individualidades a las que alimenta por igual. Es un estado de conciencia que tiende a la UNIDAD. ●

No obstante, nuestro verdadero ser, oculto por años, es testigo y escolta de este proceso en medio de las dificultades y no nos abandona, confía en que haremos nuestro trabajo de despertar.