

El DesAmor

POR MARU LOZANO CARBONELL

Algunos de los problemas que más se consultan según los terapeutas son la pérdida de la pasión, que se acabó el amor, o que con la pareja ya no es lo mismo. La realidad es que la necesidad de sentimos deseadas ya no existe.

Las quejumbrosas solemos ser las mujeres. Siempre nos hemos preocupado por este asunto y lo hemos extremado. ¡Nuestro cuento de la cenicienta se convirtió en calabaza!

Cualquier ruptura es un cambio no un fin absoluto y cualquier cambio puede darse en la relación de pareja, de familia, de trabajo, de amigos. No es posible que

Cualquier ruptura es un cambio no un fin absoluto.

Siempre es bueno llorar, escribir, analizar o aprender. No es lo mismo accionar con precaución que dejar de tomar oportunidades en la vida.

AL INTERIOR DE UN HIJO

trabaja, de amigos. No es posible que las cosas sean tal cual se iniciaron, ya que la costumbre y el tiempo van satisfaciendo las necesidades y éstas cambian porque aparecen otras.

Pero ¿qué es lo que duele? El miedo a enfrentar lo desconocido. La incertidumbre nos tambalea y nos obliga a reinventarnos. Ese cambio forzoso es molesto y preocupante ¿verdad?

Es cierto que ante el desencanto y desamor, se trunca la estructura que nos rodea: la familiar, la social, la productiva, incluso la biológica; pero la espiritual es a la que debemos recurrir porque es la fuerza que nos hará aterrizar en el presente.

Es bueno contactar lo sucedido y aprender de ello, pero no se vale que teniendo vida, nos estanquemos en las experiencias pasadas o nos paralicemos en un futuro ilusorio y fatídico.

Evita accionar desde el estómago por la ira, la venganza, la impotencia, la desesperación, la decepción, el miedo, o sobre todo por la culpa. Es válido tener esos sentimientos pero no bueno impregnarnos de ellos para solucionar el desamor que sentimos.

dejar de tomar oportunidades en la vida.

Si existe el desamor, el polo opuesto es el amor, y éste es el acto más importante. No es un sentimiento, ¡es una acción con todos los sentidos! ¿Qué ves? ¿Qué escuchas? ¿Qué comes y bebes? ¿Qué tocas? ¿Qué hueles? Date cuenta que será necesario reorientarnos para dar a nuestros cinco sentidos algo positivo, algo que alimente el amor propio y así podemos dar a los demás. ■

¿CÓMO COMBATIR EL DESAMOR?

- » **SÉ TÚ MISMA**, no te traiciones complaciendo los ideales de otros.
- » **BOTA LA IRREALIDAD** y vive la realidad.
- » **SÉ ESPONTÁNEA**, presente, déjate ver.
- » **DEJA DE CREER** que si te das al cien por ciento nunca te rechazarán.
- » **DEPENDES DE TI** en relación a la gente que escojas.
- » **ES MENTIRA** que nunca pasarás por momentos críticos.
- » **ES VERDAD** que puedes reconocer tu valor.
- » **CAMBIA ESO QUE PENSABAS** y que no coincide actualmente por la realidad

AL INTERIOR DE UN HIJO

“Mi mamá vive en el desamor, siempre está de negativa pensando cómo la lastiman y se complace mostrando a todos lo fuerte que es. A mí me gustaría que dejara de repetir lo malo y se aventurara a probar cosas nuevas para que ya no sienta que la usan o le ven la cara

DANIELA C., 20 AÑOS