

# Amor y libertad en las relaciones románticas/ familiares / de amistad

“si amas algo déjalo libre...” dice un famoso dicho... ¿pero cuántos de nosotros somos realmente capaces de lograr esto sin morir de miedo en el proceso? decirlo es fácil... Practicarlo mejor ni digo...

La cosa es que si aprietas fuerte el amor terminarás destruyéndolo y si le das demasiado “aire” llegará un día en que no te relaciones ya de ninguna manera con el amado, como no sea “por casualidad”.

En la libertad la dosis es difícil de medir. Pero hay algo seguro: nadie quiere sentirse preso de otro y si lo tolera, será únicamente por cierta cantidad de tiempo (aunque algunos aguantadores resiste hasta años así!) hasta que revienta de hastío “el sometido”.

Y ojo porque puede ser el sometido por la independencia de uno... tanto como el sometido por la dependencia del otro...

La más frecuente es que se alternen estos papeles.

Para algunos la libertad que necesitan es algo “grande” y tan crucial como el aire que respiran... y para otros el “aire que intentan respirar es el de su pareja...

El meollo de asunto consiste en darse el tiempo para meditar sobre cuál es nuestro **BALANCE ENTRE COMPROMISO Y LIBERTAD** dentro de las relaciones.

Si somos **DEMASIADO INDEPENDIENTES...** somos de los que todo lo queremos cuando “tengamos ganas”. No planear mejor improvisar... porque si hacemos planes y después ya no tengo ganas me va a dar por cambiar los planes y te vas a enojar conmigo... Después de todo se nos ocurren tantas cosas que hacer con el tiempo que por qué nos vamos a limitar?

Si eres así y tienes una pareja probablemente los reclamos más frecuentes que oigas serán de tipo ...”esque no se puede hacer planes contigo porque nunca sabes que harás” o “es que nunca tienes tiempo para mí” o “ no parece importante para ti compartir conmigo” ... y con frecuencia seremos ocasión de tristeza y decepción para el otro, por no darle importancia suficiente al “nosotros”.

Improvisar no permite coordinar planes y por ende no se está tomando en cuenta la libertad del otro o si acaso la estamos tomando en cuenta será porque no tenemos

verdaderamente demasiadas ganas de coincidir... si pasa será por casualidad... de lo contrario puede que casi no coincidamos.

En este respecto la mayoría de personas se siente tentada a cambiar sus planes cuando tenía ganas de juntarse con este independiente, con tal de coincidir! Y lo malo es que si lo volvemos costumbre la dinámica acaba siendo de ansiedad para uno y total relax para el otro... es decir UN PERDER-GANAR.

Si la relación es de amistad y no la cultivas intencionalmente puede que por su bajo grado de prioridad con respecto a tu escala de comodidad ... y simplemente no oirás ningún reclamo jamás, pero poco a poco dejarán de tomarte en cuenta y la relación perderá vitalidad o hasta quedará en el olvido.

Esto suele suceder por nuestra manera de tomar decisiones... todas basadas en uno mismo y lo que tiene ganas y le suena bien.... Y eso no es que esté mal... pero dentro de una relación lo mejor es aprender a tomar en cuenta al otro TAMBIEN... ser INTERDEPENDIENTES y no independientes.

Es muy saludable ser centrado en uno mismo, pero hasta cierto punto, la vida en pareja/amigos/social, requiere de aprender a integrarse al bienestar de la relación y no exclusivamente al de uno mismo. Como equipo y no cómo ser el único centro de todo.

Cuando uno es INDEPENDIENTE en lugar de interdependiente sus decisiones tienden a ser egoístas por solo tomar en cuenta el propio bienestar.

Los INTERDEPENDIENTES toman decisiones basadas en valores e ideales de las relaciones, no en ganas ni egoísmo por eso es que funcionan bien. No someten a otros a sus puntos de vista sino someten sus acciones a códigos de valor virtuosos.

Y QUIEN PODRÍA QUERER TENER UNA RELACIÓN CON UN INDEPENDIENTE? Pues solamente un "DEPENDIENTE"... por qué? Porque nadie más tendría suficiente "necesidad" de someterse al egoísmo de otro si no fuera porque lo "necesita" por alguna razón. Por lo general alguien con baja autoestima.

Es penoso hasta decirlo, la dependencia es nada más que el lado pasivo de la moneda... y si bien es cierto que un dependiente "lleva las de perder" en una relación formada por estos opuestos (INDEPENDIENTE-DEPENDIENTE) pues al final todos pierden, PORQUE PIERDE LA RELACION.

Lo difícil es discernir si estamos portándonos como independientes o dependientes porque podemos alternar los roles y que seamos muy independientes en unas áreas de nuestra vida y dependientes en otras.

En las relaciones, la dependencia, suele evidenciarse por confianza tan ciega en la persona que amas... que le cedes autoridad sobre tu propia vida, le permites decidir todo, y haces todo a su ritmo. A veces porque si no no podrás "atraparla" para que haga algo contigo y otras puede ser simplemente para evitar conflictos de libertad. Parecerá que lo quisieras mucho... y más bien "demasiado" para tu propio bien. Le dejas escoger todo y le pones toda la atención que necesite en el momento que esa persona quiera. Tú te adaptas todo el tiempo a esa persona. Y cuando no está a tu lado te sientes morir!

Diablos! Si hasta parece amor! Pero no es... esto es necesidad.... Es usar a otros para llenar nuestros vacíos.

No es nada saludable convertir a otro en el centro de nuestra vida. Se paga un alto precio por ello... con lágrimas ocasionales y una interminable sensación de no ser muy importantes para esa persona, además de la sensación de ser manejados y abandonados al antojo del otro.

Las dinámicas de compartir de estos dos polos "INDEPENDIENTE-DEPENDIENTE" son ambas egoístas. Te comparto de mi vida, atención y tiempo cuando me resultas "útil" y me llenas un cierto vacío por dentro... en el caso del independiente: cuando me siento con ganas de que me atiendas... y el caso del dependiente: todo el tiempo porque no se que hacer si estoy sin ti.

Ninguna de estas posturas tiene en cuenta a la otra persona como un ser libre y servir no es el lema sino "servirse de atención" de acuerdo a las necesidades propias. Y claro con estas agendas no es de extrañarse que el amor se vaya evaporando.

Esto no es muy amoroso que digamos sino más bien son dos formas de compartir que son risibles y dignas de una terapia.

En todo caso si nuestro entusiasmo por practicar el amor es digno de nuestro esfuerzo... EL LLAMADO EN UNA RELACIÓN ES A FORMAR EQUIPO. No importa si se trata de amistad o de relaciones románticas, o de familia... el objetivo es el mismo: el bien común a través de incluir el bien individual de todas las partes.

Por lo tanto para que una relación sea sana, primero que nada debe estar integrada por dos personas QUE YA HAN SIDO INDEPENDIENTES. Luego esas personas lucharán por ser INTERDEPENDIENTES y crear SINERGIA con su trato.

Es decir...

- Para reunirse a compartir de su alegría... no a buscarla en el otro.
- Asignándole tiempo a la relación como diseño de amor, no le deja las sobras. Como la relación es importante para ambos el objetivo de ambos es invertir en ella para que crezca y le damos creatividad y amor para lograrlo.
- Los deseos del otro son importantes para nosotros. Los respetamos y estamos atentos a ellos aún cuando no sean expresados verbalmente sino con acciones u omisiones. Es decir... cuando el otro anda en sus cosas, y tiene ganas de otra cosa y no nos llama para compartir le entregamos su libertad por amor... y le dejamos escoger lo que más le guste y le haga feliz, sin intentar coaccionarlo para que venga a nosotros o se extienda menos en sus cosas o cambie de opinión para favorecerlos. Le permitimos tener su tiempo, conformes y sin perder de vista la relación, nos confiamos en que cuando sea apropiado vendrá a nosotros de nuevo.
- Las necesidades del otro son tomadas en cuenta tanto como las nuestras. Nadie se somete a dar más que el otro ni a tratos de “perder-ganar”. Se busca creativamente incluir las necesidades de ambos de manera que todos sean “ganadores” al final de la transacción emocional.
- Las necesidades del otro nos importan y le somos fieles a la relación a través de buscar el bien común. Es decir... ninguno de los involucrados se engancha en actividades que puedan resultarle divertidas si estas al final pudieran resultar dañinas de cualquier forma para los intereses de los otros miembros del equipo.

Suena algo raro pero la LA UNICA FORMA DE RELACIONARSE SANAMENTE ES BASAR LA RELACIÓN EN “SER EQUIPO” y quizás hayamos notado que en nuestro país las relaciones acostumbran a ser de uno que manda y otro que se deja mandar... no por gusto tenemos índices de divorcio tan altos.

La verdad el tema de la libertad es muy duro de analizar porque tiene que ver con lo que decimos pero también con lo que no decimos. Y eso es la parte difícil. Aprender a “SABER” qué está tratando de implicar el otro con su ausencia es muy difícil... pero cuando menos debería ser importante para nosotros respetar su cercanía o lejanía, sin requerir de mayor explicación.

Aún intentando ser adultos, la verdad es difícil soltar... la verdad es difícil sostener un voto de “amor en libertad” (y con ello no digo “amor sin compromiso” que no tiene nada que ver.)

Digo amor en libertad... porque implica amar la libertad del otro tanto como amamos la nuestra y cederle su espacio sin refunfuñar ni entrar en dramas control... ser absolutamente desprendidos y aceptar que el otro esté con nosotros sólo si es allí donde se siente más feliz. Y aceptar que si no está intentando estar tal vez necesite otra cosa.

Sin el marco del compromiso, la verdad es casi imposible mantenerse seguro de que si el otro toma tanta distancia como quiere de todas maneras volverá... y es emocionalmente muy retador para el alma porque sin compromiso (anunciado o silencioso) el trato nunca es de GANAR-GANAR.

Es un gran reto para aquellos de nosotros que hayamos sido criados por padres impositivos o controladores... porque la tendencia será tratar de controlar aunque sea un poco para poder sentirnos seguros que no nos abandonarán sin previo aviso para protegernos de un corazón roto. Pero al final debemos estar listos para un corazón roto siempre que intentemos amar a alguien.

Bueno pues el día de hoy solo digo que tomemos un rato para meditar en que nos falta valor para respetar la libertad de otros...

En que nos falta compromiso para coordinar una relación de manera que sea un GANAR-GANAR.

En que medida somos independientes o dependientes...

En qué medida nos gustaría hacer crecer nuestras relaciones...

La libertad es genial! Pero cada cosa en su sitio!

Si quieres ser 100% INDEPENDIENTE... mejor no te metas a una relación

Si eres DEPENDIENTE... mejor aprende a estar solo tu primero

SI QUIERES SER PARTE DE UN EQUIPO, APRENDE A DAR Y RECIBIR EN LIBERTAD PERO CON COMPROMISO.

Namaste,

Silvia Larrave

[www.silvialarrave.com](http://www.silvialarrave.com)