

# VÍNCULOS SÓLIDOS EN TIEMPOS LÍQUIDOS

M. Mercè Conangla

## Todo cambia, ¿nada permanece?

Heraclito: «Todo fluye, todo está en movimiento y nada dura eternamente. Por eso no podemos descender dos veces al mismo río pues cuando descendiendo al río por segunda vez, ni el río ni yo somos los mismos».

El todo cambia y nada permanece. El cambio como señal de vida y lo inmutable como señal de muerte.

Aun así ¿Es posible vincularnos con alguien que cambia, mientras nosotros también cambiamos y mantener esta unión de corazones? ¿O sólo es una ilusión?

Y ahí está el reto. Si no queremos perdernos de vista en nuestros vínculos, deberemos descender cada día al río y actualizarnos, reconocernos, admirarnos, y bañarnos a diario en las aguas que amamos.

## Señales de nuestro tiempo

En una relación cada uno de nosotros aporta lo que es y la construye con estos materiales. ¿Cómo construir relaciones sólidas si nos hacemos líquidos o gaseosos por dentro?

Veamos algunas señales de nuestros tiempos que forman parte del contexto en el que vivimos y dentro del cual nos relacionamos con los demás.

Nuestra sociedad, llamada “líquida” por el sociólogo Zygmunt Bauman, está evolucionando hasta convertirse, en algunos aspectos en “sociedad gaseosa”. Y este ecosistema exterior que estamos construyendo, nos está condicionando, aunque afortunadamente, no determinando en todo lo que a relaciones y vínculos se refiere.

Veamos algunos rasgos a destacar. Se trata de CONSTRUCCIONES INTERIORES LÍQUIDAS O GASEOSAS que afectan la construcción de vínculos de calidad:

- El “Carpe Diem” es motivo de confusión. Se **vive para** el presente en lugar de **vivir en** el presente. ¡Quememos las naves! El otro viene con equipaje vital repleto de intangibles. Existía antes que nosotros. Hacer ver que todo empieza o es en aquel momento es poco inteligente. El otro tiene expectativas, nosotros también. El ser humano espera, se proyecta en el tiempo. Hacer ver que no es así es absurdo y temerario.
- **Una mente calculadora de riesgos y ganancias:** Como escribió Galeano en la Ventana sobre un hombre de éxito: **No puede mirar la luna sin calcular la distancia.**
  - No puede mirar un árbol sin calcular la leña.**
  - No puede mirar un cuadro sin calcular el precio.**
  - No puede mirar un menú sin calcular las calorías.**
  - No puede mirar un hombre sin calcular la ventaja.**
  - No puede mirar una mujer sin calcular el riesgo.**



- **No hay tiempo** para nada y por lo tanto desaparecen los procesos, que requieren tiempo, y las semillas no tienen tiempo para echar raíces y convertirse en plantas.
- **El ansia y las prisas** no son buenas amigas del arte de amar, todo lo contrario de la lentitud y la ternura que le ofrecen un contexto más apropiado. La impaciencia, y la inmediatez son agresivas.
- **El anhelo de lo que no se tiene puede** ofuscar todo lo bueno de algo real que nos acompaña. Nuestra sociedad se ha convertido en una fábrica de deseos que pretenden movernos al consumo incluso a nivel de relaciones. Todo para llenar un vacío inconmensurable que nos conecta a un permanente descontento.
- **La caducidad lleva al descarte.** Las personas caducan, pasan de moda porque aparecen modelos nuevos, más jóvenes y, aparentemente, mejores. ¿Y si afuera hay algo mejor y me lo pierdo? ¿Y si puedo conseguir alguien más guapo, más exitoso, más divertido, menos problemático, menos difícil, mejor? ¿Por qué quedarme con lo que "tengo"? Cuesta apostar por una persona y recorrer no sólo los caminos fáciles y buenos sino también perseverar, acompañar, y compartir las dificultades, los conflictos y las pérdidas.
- **La motivación externa ha sustituido a la voluntad, el compromiso y la responsabilidad.** – Es que ya no me motiva... El control en el exterior, la necesidad de ser recompensado, reconocido por los demás, el buscar la fuente de energía que nos mueve afuera... nos lleva a la pérdida de la voluntad. Y para que un vínculo permanezca, crezca y mejore con el tiempo es preciso enormes dosis de voluntad y, por lo tanto, un entrenamiento emocional y mental que no se puede improvisar. Depositamos la responsabilidad de nuestro bienestar, plenitud y felicidad en las manos de otra persona. Es que ya no me haces feliz... La chispa de cada día debe proceder de cada uno de nosotros. Si yo me automotivo y tú también, juntos podremos vivir con energía y construir algo juntos.
- **La superficialidad, el culto a lo externo, y a la apariencia exterior...** son rasgos que interfieren en el difícil arte de amar desde la experiencia compartida, desde el proceso de descubrimiento. La belleza externa caduca. Centrarse en algo que caduca lleva a la constante insatisfacción e incluso a la obsesión. Qué maravilla poder vivir toda una vida vinculados a otra persona de la que el desvelar lento del otro aún nos puede sorprender después de cuarenta años. Es el misterio interior que hace que la otra persona sea única, insustituible.
- **El rechazo a la vulnerabilidad.** Cuesta asumir los estados de máxima vulnerabilidad, de debilidad, pérdidas, enfermedad y muerte. ¿Cómo poder acompañarlos y vivirlos en una relación si son paisajes que no contemplamos, para los que no nos preparamos antes, y a los que, a menudo, respondemos desde la autodefensa, el aislamiento, la huida o bien la agresividad? Un vínculo de calidad, profundo, una relación emocionalmente ecológica se sostiene incluso en estas situaciones. No es fácil, pero es posible.

## Las personas

Son los regalos que la vida me ha dado

Ya vienen envueltas. Algunas de forma más bella y brillante.

Otras de forma menos atractiva.

Algunas han sido maltratadas en su viaje hasta nuestro encuentro.

Otras llegan como "entrega especial".

persona



hito



Su envoltura no es el regalo, el regalo es el contenido. Y es muy importante darnos cuenta de ello. Es fácil equivocarse en este sentido y juzgar a los demás por el contenido o el estuche.

A veces el embalaje del regalo se abre fácilmente.

Otras veces se necesita la ayuda de otras personas.

Tal vez pase porque tienen miedo. Tal vez han sido heridas antes y no quieren que vuelva a pasar.

Tal vez se sientan mejor siendo “cosas” insensibles que seres humanos sensibles.

Yo soy una persona.

Como todas las demás soy un regalo valioso.

A veces temo mirarme por dentro. Me da miedo decepcionarme a mi misma.

A veces no confío demasiado en lo que llevo dentro.

Tal vez no siempre recuerdo que soy un regalo.

Cada encuentro y cada comunicación entre personas es un intercambio de regalos.

Mi regalo soy yo. Tú, eres tu regalo.

## ¿Relaciones líquidas o amores sólidos?

Y aquí ya veo la necesidad de gestionar el significado de la palabra “sólido”.

De entrada, puede parecer algo monolítico, duro; algo que no cambia. **Se confunde lo sólido con lo rígido, con lo permanente.** Sería todo lo contrario a lo que significa “fluido”. Y hoy en día la fluidez es deseable y necesaria.

**Nuestro significado de vínculos sólidos: Los que están bien enraizados, que resisten que persisten a pesar de viento y tempestades; que crecen, que continúan, que se alzan, se extienden, que se amplían, son valiosos.**

Es preciso apelar a la experiencia personal y preguntarme: ¿qué significa para mi gozar de una relación sólida?

Para que sea sólida una relación debe construirse un vínculo CAPA: Creatividad, Amor, Paz, Autonomía

- **Estar en el ahora, no vivir para el ahora**
- **Construirse**, día a día y no dar por supuesta una relación. Visitar a menudo la casa de nuestros amores para que las malas hierbas del olvido no eliminen el camino.
- **Adaptarnos** a los cambios de las personas significa “no perderse de vista”. Los vínculos sólidos, de forma parecida al agua, gozan de una gran capacidad de cambiar de estado. Es esta capacidad de adaptación que les permite mantener el vínculo y su esencia a pesar de las transformaciones de sus miembros.
- **Evolucionar** con el tiempo. Rehuir el “ya no eres como antes”. No lo soy ni falta que hace. Si queremos algo igual a hace cuarenta años, quédate con una estatua. *Cuando nos comprometemos no decimos “prometo mantenerme como ahora el resto de mi vida, sin cambiar de forma de pensar de hacer o de decir para que siempre te pueda gustar como ahora”. Se trata de que hoy, aquí, ahora y en este momento estoy presente, te veo, te escucho, te siento, sigo comprometido y te amo.*



- Debe **dar espacio** al **"TU"**, al **"YO"** y generar y alimentar permanentemente el espacio **"NOSOTROS"**, el sentido del vínculo, el proyecto compartido.
- Es preciso que disponga de **elementos de gestión emocional y resiliencia** para gestionar las diferencias, los conflictos, los momentos de oscuridad, enfermedad, pérdidas, crisis y muerte. Asumir los estados de máxima vulnerabilidad, los traumas que la vida en su curso va planteando inexorablemente. Evitar salir huyendo cuando las cosas se compliquen. "Si no fluye es que no es para mí". Los vínculos sólidos lo aguantan porque en estos momentos se apela al equipaje de vitaminas emocionales almacenadas, a la vida construida, al reconocimiento del valor del otro. Es el momento de recordar nuestra habitación amada.

**La habitación amada que se queda a oscuras:** El día de nuestra boda con Jaume, el capellán que nos casó, Mosén Junyent, nos habló y puso un ejemplo sobre la convivencia con la persona amada, que me ha acompañado y ayudado estos casi 45 años que llevamos creciendo juntos: Imaginaros un salón de vuestra casa, es un espacio bello, armónico, donde os gusta estar. Allí vais colocando todo lo que amáis, aquellos cuadros, objetos, libros, que tienen significado para vosotros. Es un espacio muy bello.

*Puede ocurrir que en algún momento se vaya la luz y la estancia se quede a oscuras. Tu no ves nada, lo que amas ha desaparecido. Debéis recordar, entonces que, aunque no lo veáis, todo aquello sigue estando donde estaba, no ha desaparecido. Recordad cada cosa que amáis de esta habitación, intentad verlo con el corazón cuando los ojos no sean capaces de percibirlo. Mantened el amor, sed pacientes, y quedaros ahí, con esperanza. Es el momento de recordar vuestro compromiso de hoy. La luz volverá, y podréis continuar gozando de esta estancia compartida.*

### **El arte de amar o cómo crecer y mejorar con los demás en un mundo incierto**

Escribió Anaïs Nin que **la vida se encoge o se expande en función de la valentía que uno tiene. Para amar hay que ser valiente y trabajar este difícil arte de amar a pesar de los miedos. Sólo así nuestra vida se expandirá.**

**En definitiva, la huella más importante que vamos a dejar en la vida serán nuestros amores. Así lo ha escrito Pere Casaldàliga:**

**Al final del camino me dirán: —¿Has vivido?  
¿has amado? y yo, sin decir nada, abriré el  
corazón lleno de nombres.**

*Pedro Casaldàliga*

*El amor capacita al hombre para vencer su sentimiento de aislamiento y le permite ser él mismo manteniendo al mismo tiempo, su integridad.*

*En el amor nos encontramos con la paradoja de dos seres que se convierten en uno y que, al mismo tiempo, continúan siendo dos.*

*Si amo realmente a una persona, amo a todas las personas, amo al mundo, amo la vida.*



*Si puedo decir a alguien: "te amo", debo ser capaz de decir: "En ti amo a todos, a través de ti, amo al mundo, en ti, me amo también a mí misma"*

*Erich Fromm*

*"Quien no conoce nada, nada ama  
Quien no puede hacer nada, no comprende nada  
Quien nada comprende, nada vale.  
Pero quien comprende también ama, observa, ve...  
Cuanto mayor es el conocimiento inherente a una cosa, más grande es el amor...  
Quien cree que todas las frutas maduran al mismo tiempo que las fresas,  
es que nada sabe acerca de las uvas."*

*Paracelso*

