



## Sociedad

Nº 2353 » Octubre 2009

### El miedo en los vínculos

por **Sannuti, Ángela**

Aunque muchas veces no lo sepamos, crecer y madurar es una búsqueda de amor constante. Pero el miedo tiñe nuestras relaciones, las coarta y las deteriora. La apertura y la entrega son cualidades esenciales de nuestro ser; son las que nos permiten humanizarnos.

Todo ser humano tiene potencialmente capacidad de amor, gozo y creatividad. Pero, ¿por qué nos convertimos en seres aislados, perdidos, ansiosos y vacíos por dentro? ¿Por qué nuestras relaciones suelen ser forzadas, tan conflictivas y tan poco auténticas?

Estamos en un mundo donde casi todo está regido por imperativos inhumanos para humanos; en un mundo que destina mucho tiempo y dinero para manipular la acción y la percepción de la gente y nos vuelve muy controlables y poco creativos. Un mismo modelo para todos dentro de un espíritu de supuesta “protección colectiva”. Una protección al precio de la invalidación del propio ser, cercenando talentos, inspiraciones, deseos propios y originales.

Un modelo que hace jugar a las personas el juego de la oca<sup>1</sup>: si no se alcanzó la casilla del “éxito”, es decir, de lo esperado externamente, se vuelve al punto de partida una y otra vez, o se es marginado o excluido, ya que, no se es necesario ni deseable para semejante engranaje social.

La sociedad, tal como está organizada, quita al ser humano su responsabilidad individual, busca su amoldamiento; la así llamada educación nos ha paralizado en nuestra posibilidad de ser individuos con profunda significación.

Pero este mundo en que vivimos, que no es ciertamente un refugio reparador, lo hemos construido nosotros mismos.

La mayoría de nosotros estamos endurecidos, acorazados y ni siquiera lo advertimos; no somos conscientes de hasta qué punto vivimos defendiéndonos de un verdadero contacto con nuestro ser, con la vida, con las personas que nos rodean y con la realidad misma.

Cuanto más acorazados estamos, menor es nuestra libertad de expresión, nuestra individualidad y nuestra riqueza y tendemos, cada vez más, a reaccionar en forma mecánica.

Huimos y nos resistimos al contacto profundo con nosotros mismos y con los demás –no existe uno sin el otro– y todas las estrategias que empleamos, más inconscientes que conscientes, enmascaran un ansia y un temor profundos; la frustración del ser es la raíz más amarga de la desdicha humana.

Asustados, inseguros y, muchas veces, desorientados, no hacemos otra cosa que seguir buscando, desde lo más hondo, nuestro derecho a ser plenamente humanos.

### La búsqueda de seguridad

Somos seres necesitados y por eso la mayor desdicha es la amenaza de la pérdida del amor. Necesitamos del amor para humanizarnos.

El ser humano es originaria y fundamentalmente un ser que ama y nuestros impulsos primordiales son de contacto y creatividad.<sup>2</sup>

En la mayoría de nosotros el corazón está cerrado, nos acorazamos para proteger nuestro interior vulnerable frente a un mundo inseguro y hostil. Crecemos en un estado de ansiedad crónica que nos

---

<sup>1</sup> Utilizo como metáfora el juego de la oca porque aún con la sofisticada tecnología de esta época, evolutivamente, no hemos podido superar lo más básico de nuestras capacidades humanas y operativas.

<sup>2</sup> La creatividad no es la que se expresa para mostrar lo aprendido, el conocimiento acumulado o la técnica, sino como algo mucho más profundo que es la manifestación del ser.



vuelve rígidos e inflexibles, dañando nuestra capacidad de sentir, de elegir y de mostrarnos con verdadera sinceridad.

Cuánta furia contenida y cuánta frialdad congela nuestro corazón, bajo lo cual, subyacen un amor y anhelo frustrado, una ternura que se ha endurecido a modo de autoprotección.

¿Qué podemos hacer con nuestra constante tensión y nuestra defensividad, con las ilusiones y las simulaciones, con la dificultad que tenemos para salir al encuentro de la vida y del amor?

¿Cómo humanizarnos si la educación que nos moldeó está plagada de falsos valores que no hacen más que deshumanizarnos?

Desarraigados de nosotros mismos, crecemos con la ilusión de que la verdadera felicidad y la verdadera seguridad siempre están afuera, nunca en nosotros, fomentando de esta manera un sentido de pobreza interna que debilita y angustia -vivimos como mendigos sentados sobre una montaña de oro y no lo sabemos-.

Un modelo de “felicidad y seguridad” basado en la ambición y en el afán adquisitivo: en lugar de *aprender a ser*, nos obsesiona cada vez más el hacer o el tener, estrategias para silenciar *ilusoriamente* el temor existencial que nos produce la incertidumbre de vivir.

En lugar de entrar en contacto con ese temor, con esa incertidumbre y con las limitaciones propias de la vida, desarrollamos el “arte del escape”; esa incesante demanda de ser feliz y de estar a salvo compulsivamente es una profunda evasividad de la realidad tal como es. Si no se comprende el problema de la inseguridad existencial, no habrá seguridad alguna.

Anhelamos estar seguros sin atravesar la inseguridad que está en la naturaleza misma de las cosas y de las relaciones. Deseamos conseguir cosas antes que comprender; la batalla que tiene lugar dentro de nosotros –a la que llamamos existencia– sólo puede llegar a su fin comprendiendo y trascendiendo nuestro anhelo de posesión.

Toda relación humana es un proceso de autorrevelación y no un medio para lograr la propia seguridad y felicidad.

### **Nuestras corazas**

*El mayor miedo que alberga nuestro corazón está relacionado con el ser:* un funcionamiento vital sano se basa en la afirmación del propio ser ya desde que nacemos y, para ello, necesitamos de un entorno que apoye y convalide nuestra presencia en este mundo.

Pero nuestro crecimiento, en lugar de constituir una jubilosa afirmación de autonomía, se entrelaza con pautas de rechazo, hostilidad y negación. Desde muy temprana edad, la mayoría de nosotros –sin saberlo– experimenta la necesidad de suprimir muchos sentimientos y anhelos debido a que el medio que nos rodea, fundamentalmente los adultos que nos cuidan, por sus propias carencias no toleran que los mostremos: rechazan nuestra necesidad, nuestras lágrimas, nuestra ternura o nuestra ira como tantas otras manifestaciones naturales.

La manera que tenemos de defendernos con todo nuestro ser, ante esta frustración y este dolor es no sentir; para no sentir, lo primero que hacemos es respirar menos. Toda respuesta humana siempre es el lenguaje de lo vivo y cuando nuestras funciones naturales se distorsionan, se reducen o se sofocan, aparece la enfermedad.

Este mecanismo de suprimir emociones es precoz e inconsciente, por lo cual, luego lo vamos repitiendo mecánicamente a medida que crecemos, en situaciones similares. Todos hemos edificado defensas, con las que procuramos evitar amenazas externas y, sobre todo, los propios movimientos emocionales internos.

Pero a fuerza de no sentir para no sufrir, y de impedir una y otra vez sentir, nos vamos bloqueando y nuestra afectividad bloqueada es la esencia del acorazamiento.

Las personas no se dan cuenta de su acorazamiento, y esta es la condición previa de todo padecimiento psíquico y físico. Nuestras enfermedades expresan cuáles son las frustraciones y pesares que nos provocan gran tensión y hacen que nos encerremos.



Desarticulados por tanta fragmentación, no sólo perdemos nuestro sentido de unidad con el mundo sino también nuestro sentido de integridad interna.

Nuestras corazas las construimos en momentos claves de nuestra historia personal. Lastimados, desgarrados y heridos intentamos proteger lo que queda de nuestro potencial de crecimiento e integridad vital.

Estos modos inconscientes de defendernos, luego se hacen crónicos: lo que en su momento nos sirvió para sobrevivir ahora entorpece y obstaculiza nuestro modo de vincularnos y la manera en que vivimos<sup>3</sup>. Cuánta más rígidas son nuestras corazas, mayor es el miedo que albergamos; y si hay miedo no hay entrega.

*La entrega es contacto auténtico, antes que nada, con nosotros mismos.* Es la capacidad de experimentar con plenitud el vínculo que entablamos con las personas y con las cosas que nos rodean.

El verdadero trabajo de sanación comienza cuando podemos reconocer las corazas con que nos defendemos y con las que ocultamos nuestras heridas; es volver a abrir nuestro corazón y volver a confiar.

*El corazón abierto es la llave del crecimiento humano.*

### **Estar con el otro**

La educación y la formación con las que hemos crecido y con las que se sigue moldeando el alma de la gente, permanece aún anclada en meras cuestiones externas y superficiales. En lugar de despertar nuestra curiosidad vital por los grandes temas humanos, se nos distrae con lo que es tan sólo la cáscara de nuestra misteriosa existencia.

¿Cuáles son los grandes temas de la vida para un ser humano que lo único que busca con todo su ser es crecer y evolucionar?

Aprender a estar con uno y aprender a estar con el otro constituye, sin duda, el núcleo existencial de los problemas humanos.

Nuestra educación es comparativa y excluyente. Desde pequeños se nos educa comparándonos a unos con otros; y la comparación es el germen de la competencia. Se nos adiestra para ser mejores, superiores, pero no se nos enseña a construir con los otros un mundo donde haya lugar para todos, donde cada ser florezca con su propia riqueza sin imitar a nadie. Una sociedad que sólo tiene lugar para “ganadores y exitosos” está generando seres inhumanos y artificiales, es decir, carentes de amor y creatividad.

La riqueza de toda relación radica en compartir la oportunidad de crecimiento recíproco, de integrar esos aspectos de nuestro ser que permanecen aún en la sombra.

La relación es el único espejo con que contamos para vernos tal como somos y no como queremos ser o se espera que seamos.

En toda relación que entablamos, ¿no hay acaso tensión? La tensión llega a ser nociva cuando la relación se endurece y ya no es más un proceso autorrevelador.

El miedo mudo pero vívido acecha en lugar del amor cada vez que nos acercamos a nuestras heridas; cómo no nos enseñaron a abrirnos serenamente, a confiar en que nuestra vulnerabilidad también es un aspecto sagrado de nuestra naturaleza humana, nos acorazamos, ocultamos nuestras debilidades y nos aislamos en el más frío desamor.

Madurar es un proceso y no un estado. Las oportunidades para crecer perduran a lo largo de toda nuestra vida; la forma en que aprovechemos esas oportunidades dependerá de nuestra apertura y honestidad para encarar esas inflexibles capas defensivas que ocultan nuestro dolor y van estructurando nuestra personalidad.

---

<sup>3</sup> El enojo crónico, la incapacidad de pedir ayuda, la inseguridad constante, la actitud desafiante ante el mundo, son algunas de las corazas con las que nos defendemos del dolor que nos provocan heridas muy primarias.



Lo esencial no es el pasado sino las consecuencias del pasado en el presente de cada uno de nosotros. Cuanto más antigua es la herida más fosilizada está la coraza que la oculta.

Muchas de nuestras dificultades e imposibilidades están relacionadas con el resentimiento derivado de heridas sin cicatrizar. Si una persona está aferrada a sus heridas no puede estar en contacto consigo misma ni con los otros y vive atemorizada todo el tiempo.

El ser humano, por naturaleza, no quiere dañar a los demás, sino amar y ser amado, establecer un contacto cálido y genuino con el otro. La ira, la agresión, el odio sobrevienen cuando ese anhelo de amor ha sido frustrado y rechazado en los momentos decisivos de nuestra maduración. Todo en nuestra vida es búsqueda de amor: si no afrontamos las frustraciones y las desilusiones que nos dejaron nuestras heridas, esa búsqueda permanecerá bloqueada.

Es el amor que no encuentra salida a la libertad en nosotros lo que nos dificulta estar gozosamente con el otro.

### **La revelación de lo nuevo**

Lo que hace vivir al corazón y al espíritu del ser humano es el anhelo de comunicación y verdadera comunión. Cuando la confianza y el respeto recíproco crean la atmósfera del verdadero intercambio, hay algo nuevo, único, incomparable que nos ayuda a vivir, a despertar y a sostener esa intimidad que es la fuente de la fe en sí mismo y en los demás.

El auténtico contacto implica asumir el dolor que conlleva la apertura y hacerse cargo de él.

Los adultos, desde el miedo y no desde el amor, no hacen más que criticar a los jóvenes por su falta de comunicación pero no son conscientes de la propia incomunicación. Los jóvenes heredan los problemas irresueltos de sus mayores, por lo tanto, ni adolescentes, ni jóvenes, ni adultos disfrutan de lo que es esencialmente humano que es la apertura y el contacto genuino de alma a alma.

La grandeza misma de este problema exige silencio como ocurre con los problemas esenciales de la vida; si uno percibe la inmensidad que implica el ser, entonces hay silencio. Sólo en el verdadero silencio se puede escuchar y cuando se escucha, se comprende.

Si hay comprensión hay entrega y lo nuevo se revela.