



SILVIA SALINAS
JORGE BUCAY

AMARSE

CON LOS OJOS ABIERTOS

DEL NUEVO EXTREMO



Índice

Portadilla

Portadilla Autores

Legales

Dedicatoria

Prólogo

LIBRO PRIMERO

Capítulo 1

Capítulo 2

Capítulo 3

Capítulo 4

Capítulo 5

Capítulo 6

LIBRO SEGUNDO

Capítulo 7

Capítulo 8

Capítulo 9

Capítulo 10

LIBRO TERCERO

Capítulo 11

Capítulo 12

Capítulo 13

Capítulo 14

Capítulo 15

Epílogo

amarseconlosojosabiertos@

Amarse
con los ojos abiertos

Jorge Bucay
Silvia Salinas

Amarse

con los ojos abiertos

Bucay, Jorge

Amarse con los ojos abiertos / Jorge Bucay ; coordinado por Mónica Piacentini ; dirigido por Tomás Lambré. - 1a ed. - Buenos Aires : Del Nuevo Extremo, 2013.

E-Book.

ISBN 978-987-609-395-8

1. Psicología. 2. Superación Personal. I. Piacentini, Mónica, coord. II. Lambré, Tomás, dir.

CDD 158.1

Fecha de catalogación: 23/04/2013

© Jorge Bucay - Silvia Salinas

© de esta edición: Editorial del Nuevo Extremo S.A., 2009

A. J. Carranza 1852 (C1414COV) Buenos Aires, Argentina

Tel/Fax: (54-11) 4773-3228

e-mail: editorial@delnuevoextremo.com

www.delnuevoextremo.com

ISBN 978-987-609-395-8

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor. Hecho el depósito que marca la ley 11.723

*A Roberto Francisco Gómez,
sin cuya ayuda
hubiera sido imposible
escribir este libro.*

prólogo

ESCRIBIR sobre terapia de parejas es un desafío que muy pocos han enfrentado con éxito. Jorge Bucay y Silvia Salinas muestran a lo largo de este libro no solo que conocen el tema, sino que además tienen la experiencia y la capacidad de ayudar efectivamente a las parejas en crisis —que quieren resolver su situación— a que lo puedan hacer desde un verdadero darse cuenta.

Conozco muy bien el trabajo de Silvia Salinas, por haber tenido la oportunidad de supervisar varias de sus primeras terapias de parejas. Sé de la seriedad con que trabajaba y de los éxitos obtenidos. Parejas extremadamente difíciles lograron en su presencia y con su ayuda lo que parecía casi imposible. Con Jorge he trabajado en talleres didácticos y terapéuticos. Y tengo profunda valoración por los aportes que sus libros anteriores han representado para la difusión de la Gestalt en la Argentina.

Favorecer un verdadero encuentro entre dos que inicialmente se encontraron y se amaron y que empiezan a distanciarse porque no son capaces de soportar y menos de superar sus propias limitaciones, requiere algo más que una técnica; es un verdadero arte de escuchar en el aquí y ahora. La

manera que Jorge y Silvia encuentran para abordar este tema tan complejo es simplemente genial. El contrapunto entre la vida de Roberto y los *e-mails* de Laura, que constituye la trama básica de la novela, logra que los autores expresen de un modo sumamente original y fácil de captar aspectos esenciales de su propuesta para parejas.

La computadora, a veces como un personaje que aporta suspenso y tensión, otras veces como un recurso que se ex-pande modificando el desarrollo mismo de la acción, es un verdadero hallazgo. A cada paso, lo entretenido del libro da lugar a la reflexión, y los temas —el contacto, el estar enamorado, los acuerdos, las peleas, la sexualidad, la identidad, los malos entendidos— urden un tejido inesperado en el que la ficción —tan parecida a la realidad— pone eficazmente en escena la teoría.

Uno de los aspectos esenciales de empezar a ver al otro tan alejado de nuestro ideal y distante de lo que fue nuestra imagen inicial, es nuestra propia incapacidad de aceptar en nosotros algo de aquello que criticamos. En el corto tiempo del enamoramiento no logramos aceptar ni reconocer ese aspecto en no-sotros. Me refiero al aspecto o rasgo de carácter que negamos aun en su más mínima expresión, y que nos ha permitido extrapolar en sentido opuesto.

El “Yo Idealizado” —de acuerdo con Perls, Horney, etc.— lo hemos construido especialmente negándonos o no dejando surgir en nosotros aspectos rechazados. La energía que gastamos en mantener una “autoimagen idealizada” libre de esos “defectos”

que el otro exhibe abiertamente, es muy grande. Esta es la maravilla del enamoramiento: dejamos de pelear con nosotros mismos por un tiempo. Todo aquello que rechazábamos y no queríamos admitir está en un contexto diferente y no solo es aceptable sino querible. Muchas veces lo admiramos, incluso, y desde ahí podría empezar el proceso de dejar crecer ese aspecto en uno mismo. Cuando este camino se bloquea, la admiración se transforma en envidia y ese es un tema básico para explorar en una pareja.

En este libro, nada esencial referente al tema que nos interesa ha quedado afuera, todo ha sido aunque más no sea mencionado y para ser llevado a una reflexión mayor.

Tengo conciencia de que mi propio enfoque de lo que es una terapia de parejas no podría haber sido mejor asimilado, transmitido, completado y corregido, como en este libro. Y eso me hace tener una deuda con los autores, porque es un tema muy querido para mí. Yo no me di el trabajo de corregir viejos apuntes sobre la experiencia de laboratorios de pareja que fueron absolutamente reveladores para los participantes y para nosotros, los que nos esforzábamos en encontrar el modo de poner en evidencia lo obvio y descubrir lo dinámico de un proceso tan central en nuestras vidas.

Lo mejor de este libro es que deja y abre las posibilidades de dialogar sobre el tema. Nada es dicho de un modo trascendental y docto, todo lo expuesto se puede volver a pensar y cuestionar.

El espejo, como muy bien se muestra en este libro, nos devuelve una imagen querible y verdadera de

nosotros. No perfecta, verdadera. Es en el amor donde trascendemos nuestro ego. Cuando empiezan las críticas y las descalificaciones y empezamos a cultivar el desamor, el espejo nos muestra lo peor de nosotros, justamente aquello con lo que nos peleamos y por lo que nos odiamos a nosotros mismos y al espejo. El verdadero que algún día fuimos aparece como una fantasía o un delirio, pero nunca estuvimos tan cerca de la verdad como entonces. Tal vez eso haga perdurar lo que produjimos en ese tiempo: hijos, obras, empresas.

Es cierto que todo eso ocurre cuando se transciende el enamoramiento y llega el amor... Como dice Laura en este libro, el amor se construye entre dos y basta uno que juegue en contra para que lo conseguido se destruya.

La presente obra tiene el inmenso valor de incluir todas las posturas, las dudas, las críticas. Mi único temor es que se lea demasiado rápido, ya que tiene la virtud de atraparnos desde el primer capítulo, incluso a los que no navegamos en Internet y apenas usamos las computadoras para escribir.

En algún momento me han comentado que existe un software para Depresión. Eso me hizo pensar que a raíz de este libro alguien pudiera inventar un software para Crisis de parejas. Podría suceder. Pero lo que jamás podrán inventar es el efecto perdurable y mágico de la escucha desprejuiciada y amorosa de terapeutas que creen en las parejas, que saben que en una relación elegida y adulta hay una posibilidad ilimitada de crecimiento.

Jorge Bucay y Silvia Salinas saben eso, y han tenido la increíble creatividad y capacidad para mostrarlo de un modo ameno que lo hace accesible a todo el mundo.

Por último, el desenlace de la historia que guía este libro es como el de toda buena novela: sorprendente y original.

ADRIANA SCHNAKE (NANA)
Anchilanan (Chiloé), febrero de 2000

LIBRO PRIMERO
rofrago@



capítulo 1

COMO de costumbre, encendió su computadora y fue a servirse un café. Detestaba esa tiránica decisión de su PC, o de los ingenieros en sistemas o de la realidad, de hacerlo esperar sin derecho al pataleo.

Cuando escuchó el arpegio de apertura del programa se acercó, movió el cursor sobre el icono que mostraba el pequeño teléfono amarillo y apretó dos veces el botón izquierdo del mouse. Luego volvió a la cocina, esta vez con la excusa de espiar en la heladera para confirmar que allí no había nada tentador, aunque en realidad para evitar que su máquina lo viera ansioso e impotente esperando la apertura de su conexión con Internet.

Roberto tenía con su computadora ese vínculo odioso que compartimos los cibernautas. Como todos, él sobrevivía con más o menos dificultad — según los días— a esa relación ambivalente que se tiene con aquellos que amamos cuando nos damos cuenta de que dependemos de sus deseos, de su buena voluntad o de alguno de sus caprichos.

Pero hoy la PC estaba en uno de sus buenos días; había cargado los programas de distribución con velocidad y sin ruidos extraños, y lo más agradable,

ninguna advertencia “de rutina” había aparecido en la pantalla:

*No se puede encontrar el archivo dxc.frtyg.dll
desea buscarlo manualmente Sí? No?*

*La unidad C no existe.
Reintentar, Anular o Cancelar?*

*El programa ha intentado una operación no
válida y se apagará.
CeRrar*

*Error irreparable en el archivo Ex_ oct. Put.
Reintentar o Ignorar?*

Nada de eso.

Hoy era, pues, un día maravilloso.

Entró en su administrador de correo electrónico y tipeó automáticamente su password. La pantalla tintineó y se abrió la ventana de recepción al programa.

“Hola rofrago, tiene seis (6) mensajes nuevos”

rofrago era el nombre de fantasía con el que había conseguido registrarse en el freemail de su servidor. Hubiera querido ser simplemente *roberto@...*, pero no, otro Roberto se había registrado antes, también un Rober... y un Bob... y un Francisco... y Frank... y Francis... Así que combinó las primeras sílabas de sus

nombres y apellido (Roberto Francisco Gómez) y se registró: *rofrago@yahoo.com*

Tomó un sorbo de café e hizo clic en la bandeja de entrada. El primer *e-mail* era de su amigo Emilio, de Los Ángeles.

Lo leyó muy complacido y lo guardó en la carpeta Correspondencia.

El segundo era de un cliente que finalmente encargaba un estudio de marketing para una nueva revista de cine y teatro.

Le gustó la idea y mandó la carta a la carpeta Trabajo.

Los dos siguientes eran publicidad intrusiva. No se sabe quién quería vender vaya a saber qué a cualquiera que fuera tan idiota como para querer comprarlo... no se requería experiencia previa.

¡Cuánto le molestaban esas invasiones no autorizadas a sus espacios privados! Odiaba esos *e-mails* casi tanto como odiaba las llamadas impersonales a su teléfono celular:

“Usted ha salido favorecido en un sorteo y ha ganado dos pasajes a Cochimanga, debe pasar por nuestras oficinas y completar sus datos, firmar los formularios y darnos su consentimiento para poder hacerle llegar SIN NINGÚN CARGO a su domicilio un maravilloso set de...”

Borró esos dos mensajes rápidamente y se detuvo en el siguiente; era una carta de su amigo loschua.

Leyó con atención cada frase e imaginó cada gesto de la cara de losh cuando escribía. Hacía tanto que no se veían... Pensó que debía escribirle una larga

carta. Pero ese no era el momento. Dejó el *e-mail* en la bandeja de entrada para que actuara como un recordatorio automático de su deseo.

El último mensaje era llamativo, llegaba de un desconocido remitente: *carlospol@spacenet.com*, y el tema del envío figuraba como “Te mando”. Roberto tenía la dirección electrónica en su tarjeta laboral, así que pensó que llegaba otra propuesta de trabajo. ¡Maravilloso!, se dijo.

Abrió el mensaje. Era un *e-mail* dirigido a un tal Fredy en el que alguien mandaba saludos y divagaba sobre no se entendía qué propuesta acerca del tema parejas. Firmaba: Laura.

Roberto no recordaba a ninguna Laura ni a ningún Carlos que pudieran escribirle, mucho menos le concernía la temática de la carta, así que rápidamente se dio cuenta de que era un error y borró el mensaje de su computadora y de su mente. Apagó la PC y salió para su trabajo.

A la semana siguiente le llegó un segundo *e-mail* proveniente de *carlospol@spacenet.com*; Roberto tardó menos de cinco segundos en apretar la tecla Eliminar.

Aquellos episodios habrían sido absolutamente intrascendentes en la vida de Roberto si no fuera porque tres días más tarde otro “Te mando” de Carlos traía a su computadora otra carta de Laura. Un poco fastidioso eliminó el mensaje sin siquiera leerlo.

El tercer mensaje de Laura llegó a la cuarta semana. Roberto decidió abrirlo para descubrir dónde estaba el error. No quería seguir sintiendo esa

pequeña satisfacción y excitamiento que siempre le producía recibir correspondencia para luego frustrarse al comprobar que él no era el verdadero destinatario.

El mensaje decía:

Querido Fredy:

¿Qué te pareció lo que te escribí?

Podríamos charlar o cambiar lo que no estés de acuerdo.

¿Hablaste ya con Miguel?

Estoy tan excitada con la idea del libro, que no puedo parar de escribir.

Aquí va otro envío.

Y seguía un largo texto sobre relaciones de pareja. Roberto tenía algo de tiempo así que lo leyó rápidamente.

Cuando las personas se encuentran con dificultades en la relación, tienden a culpar a su pareja.

Ven claramente cuál es el cambio que necesita hacer el otro para que la relación funcione, pero les es muy difícil ver qué es lo que ellas hacen para generar los problemas. Es muy común preguntarle a una persona en una sesión de pareja:

—¿Qué te pasa?

Y que conteste:

—Lo que pasa es que él no entiende...

Y yo insisto:

—¿Qué te pasa a vos?

Y ella vuelve a contestar:

—¡Lo que me pasa es que él es muy agresivo!

Y yo sigo hasta el cansancio:

—Pero... qué sentís vos, ¡¿qué te pasa a vos?!

Y es muy difícil que la persona hable de lo que le está pasando, de lo que está necesitando o sintiendo. Todos quieren siempre hablar del otro.

Es muy diferente encarar los conflictos que surgen en una relación con la actitud de revisar “qué me pasa a mí”, que enfrentarlos con enojo pensando que el problema es que estoy con la persona inadecuada.

Muchas parejas terminan separándose a partir de la creencia de que con otro sería distinto y, por supuesto, se encuentran con situaciones similares, donde el cambio es solo el interlocutor.

Por eso, frente a los desencuentros vinculares, el primer punto es tomar conciencia de que las dificultades son parte integral del camino del amor. No podemos concebir una relación íntima sin conflictos.

La salida sería dejar de lado la fantasía de una pareja ideal, sin conflictos, enamorados permanentemente. Es sorprendente ver cómo la gente busca esta situación ideal.

“...Y cuando el Señor X se da cuenta de que su pareja no se corresponde con ese modelo romántico ideal y novelesco, insiste en decirse que otros Sí tienen esa relación idílica que él está buscando, solo que él tuvo mala suerte... porque se casó con la persona inadecuada...” (?)

¡¡¡NO!!!

No es así.

No se casó con la persona inadecuada.

Lo único inadecuado es su idea previa sobre el matrimonio, la idea de la pareja perfecta. En cierto modo, me serena saber que esto que no tengo, no lo tiene nadie,

que la pareja ideal es una idea de ficción y que la realidad es muy diferente.

El pensamiento de que el pasto del vecino es más verde o que el otro tiene eso que yo no alcanzo parece generar mucho sufrimiento.

Quizás el aprender estas verdades pueda liberar a algunas personas de estos tóxicos sentimientos.

La realidad mejora notoriamente cuando me decido a disfrutar lo posible en lugar de sufrir porque una ilusión o una fantasía no se dan.

La propuesta es: Hagamos con la vida posible... lo mejor posible.

Sufrir porque las cosas no son como yo me las había imaginado no solo es inútil, sino que además es infantil.

“Estos psicólogos nunca van a aprender a manejar una computadora”, pensó Roberto recordando las consultas técnicas que cada tanto le hacía su amiga Adriana, la psicóloga.

Revisó cuidadosamente el destinatario: *rofrago@yahoo.com*, R-O-F-R-A-G-O. ¡No había dudas! El mensaje estaba dirigido a su casilla.

Se quedó algunos minutos inmóvil mirando la pantalla, quería encontrar una respuesta más satisfactoria para el misterio de los *e-mails*, pues le parecía que la ineptitud de Laura no era suficiente explicación.

Decidió entonces que el tal Fredy debía tener una casilla con un nombre de cuenta o *e-mail* parecido al suyo. La asignación de las casillas libres se hacía automáticamente y, por lo tanto, pequeñas

diferencias bastaban para que el servidor aceptara las nuevas cuentas. Fredy (como él mismo) tampoco había podido registrarse con su nombre, así que había utilizado su apellido o el nombre de su perro o vaya a saber qué. Su dirección electrónica era entonces *rodrigo*, *rodrago* o *rofraga*... y Laura la había anotado mal. Un tipo no estaba recibiendo un material y una psi estaba escribiendo para él algo que nunca le llegaría.

Muy bien, todo aclarado. ¿Y ahora?

En algún rato libre del fin de semana resolvería el problema; alertaría a Laura de su error y ella encontraría la verdadera dirección de Fredy Rofraga (había decidido que ese era su apellido).

Roberto apagó su PC y se fue a la oficina.

Las pocas líneas de la tal Laura le rondaron la cabeza todo el día, y cuando hacia el final de la tarde lo llamó su novia, se enredó con ella como tantas otras veces en esas discusiones infinitas que solían tener.

Cristina se quejaba de que él nunca tenía tiempo para salir. Cuando no estaba trabajando estaba descansando por haber trabajado y cuando no hacía ninguna de esas dos cosas estaba sentado en su escritorio frente a su PC “conectado” literal y simbólicamente con la realidad virtual.

Roberto también se quejaba; Cristina era demasiado demandante. Ella debía comprender que Internet era su único momento de descanso y que él tenía derecho a disfrutar un poco de su tiempo libre.

—Ah, claro, estar conmigo no es disfrutar —había dicho Cristina.

—Y... A veces no... —contestó Roberto, lo cual (después pensó) era un exceso de sinceridad.

—¿Por ejemplo?

—Por ejemplo cuando me llenás de reclamos y quejas.

Cristina había cortado.

Con el auricular en la mano Roberto recordó la última discusión con Carolina, su pareja anterior, y sintió cómo venía a su mente una frase que había leído esa mañana en el *e-mail* de Laura:

...situaciones similares donde el cambio es solo el interlocutor...

Y recordó aún:

...uno siempre se la pasa hablando del otro...

¡Era cierto! Eso era lo que Cristina y él hacían en cada discusión. Y era eso mismo lo que había dado fin a su relación con Carolina. De hecho se había separado de ella en la creencia de que con otra sería distinto.

Esa tarde se fue de la oficina un poco más temprano; quería releer el texto sobre parejas.

Apenas llegó a la casa tiró la campera en el viejo sillón gris de la entrada y encendió la PC. Esta vez la carga de los programas estaba más lenta que nunca, pero la esperó. Finalmente abrió su administrador de correo y cliqueó en el Te mando.

Ahí estaba.

Editó el escrito y lo copió en el procesador de texto. Desde allí abrió el archivo temando.doc y buscó las frases que recordaba. Usó el resaltador amarillo para remarcarlas y también marcó otras.

**Dejar de lado la fantasía de la pareja ideal.
Esto que yo no tengo, no lo tiene nadie.
Hacer con la vida posible... lo mejor posible.
Las dificultades son parte integral del camino del amor.**

Lo invadía una extraña mezcla de sensaciones: sorpresa, excitación, pudor, confusión. Algunas veces en su historia había pasado por esta extraña impresión de que la vida le acercaba de una manera misteriosa justo lo que él necesitaba. Se acordó del día en que conoció a Cristina, hacía ya más de un año. Él estaba bastante triste y algo desesperado. Con el dolor de la partida de Carolina había aparecido la punta del iceberg de su depresión y durante tres semanas no había sentido el más mí-nimo deseo de salir a la calle. Recluido en su casa había dejado sonar el teléfono hasta que el contestador automático se hacía cargo de los llamados: mensajes acumulados que de vez en cuando borraba sin siquiera escuchar. Aquella tarde, aburrido de aburrirse, había decidido cambiar el texto de bienvenida de su contestador por otro que dijera: “Estoy de viaje, no deje mensaje, nadie los recogerá”. Le sonaba heroico y asertivo sincerarse de ese modo con sus amigos y no crearles expectativas