Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: karielmlrg55@gmail.com

EQUILIBRIO

El Dr. Bert Hellinger, padre de las modernas Constelaciones Familiares, observó con mucha precisión y por muchos años lo que llamó los “movimientos del alma”.

Como prisionero, en los últimos tiempos de la segunda guerra observó y observó con profundidad el devenir humano y después ya siendo sacerdote católico como Director (por 16 años) de una escuela Zulúes en Sudáfrica.

De ahí, de toda su experiencia, de todos sus estudios: además de lo obvio, teología, filosofía y pedagogía, estudió psicoanálisis, terapia primal, análisis transaccional, hipnoterapia ericksoniana, programación neurolingüística, etc. etc. Pero sobre todo, lo que mencionamos, de una profunda, respetuosa y aguda mirada a lo humano. Dilucidó lo que llamó “movimientos del alma” en donde analiza lo que nos podría llevar a fluir hacia el bienestar, hacia una vida más plena.

Dentro de estos “movimientos del alma” tiene un apartado sobre los órdenes del amor: ¿cuál es el orden que permite al amor fluir? y uno de estos órdenes **es el equilibrio entre el dar y tomar** en una relación afectiva. Esto es, en todo vínculo afectivo deberá buscarse un equilibrio entre lo que doy y lo que tomo para permitir el libre flujo del amor.

Y claro que no será el mismo equilibrio para una relación de pareja romántica, o entre padres e hijos o entre hermanos o entre amigos, el tipo de vínculo importa, pero el equilibrio habrá que buscarlo.

Cuando decimos buscarlo, no decimos forzarlo, más bien hablamos de tomar conciencia que doy, que tomo en esta relación.

Esto presenta otra complicación en la que yo misma caí por algún tiempo: yo leía dar y **recibir,** o sea lo que doy y lo que **me dan,** lo que podría parecer como cómodo yo doy y el otro (cualquier otro) me retribuye, sin más. Entonces si el otro no me retribuye es un… jijo, conchudo, malvado, desagradecido, o cualquier otro adjetivo que implique que está “mal”. Yo sería generosa, amorosa, desinteresada, bondadosa, en fin, la “buena” qué lo da todo! Porque en nuestro contexto social, judío, cristiano dar es bueno y toca devolverme.

Pero ¡no! la propuesta no es recibir… es **tomar…** hum! o sea está de mi lado, bonita complicación!!!

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: karielmlrg55@gmail.com

O sea, si yo no tomo, ¿soy yo la que está mal? ¿soy yo la que está rompiendo el equilibrio? y ¿dónde queda la responsabilidad, la intervención del otro?

Desde luego, el otro tiene su parte, pero está de mi lado "medirle el agua a los tamales" (je) yo puedo ser generosa y dar "mi resto", mi mil…pero ¿si el otro solo tiene cien? Puedo exigirle, puedo enojarme, puedo llorar, puedo hacer lo que sienta o quiera, eso no va a aumentar la posibilidad que el otro tiene. Es más lo puedo agobiar, ahogar, empalagar (con lo que será muy probable que salga corriendo) que nada de lo que haga va a darle de posibilidad de juntar sus mil para equilibrar, simplemente no los tiene, aún si quisiera, no tiene, no está en él (ella) por más que ponga todos mis huevos en la canasta, si la canasta no tiene capacidad para conservarlos, los va a tirar.

La idea romántica que el verdadero amor es darlo toodoo, es eso, una idea romántica y si me permiten hasta simplista y cómoda.

Dar es bueno y sí, en la mayoría de las veces está relacionado con lo amoroso porque el amor nos lleva a querer compartirnos con el otro, a buscar abrirnos, a entregarnos al otro. Lo que aquí rompe el equilibrio es dar desde mi necesidad o aún desde mi capacidad **sin mirar** al otro.

Mirar al otro es ir sintiendo, valorando, entendiendo o hasta suponiendo quién es ese otro, cuáles son sus vacíos, sus dificultades, sus necesidades y su circunstancia para dar y también al tomar.

El equilibrio tiene que ver con los dos, como en él sube y baja del jardín de juegos infantiles. No todo está de mi lado, aunque lo que está de mi lado sí me toca.

Mantener el equilibrio en una relación padres/hijos es saber que no importa cuánto ame a mi hijo (a) no puedo dárselo todo a riesgo de complicar su vida… y la mía. No todo, no siempre, no igual; va a depender de su edad, de su posibilidad de recepción, del momento, de la circunstancia. Aquí creo que es más fácil entre más pequeños, un bebé (de cualquier especie) tiene más capacidad y necesidad de recepción y aún si doy desde mi necesidad, puedo complicar su devenir.

Entonces dar pasa por "mirar" al otro y **tomar** pasa por mi capacidad de llevarme de lo que el otro tenga para compartir. Tomar del otro, no es pasivo, es activo. Tal vez la pareja no expresa el amor, ni de la forma, ni en la cantidad que yo quisiera, lo va a hacer desde su concepción, su experiencia, su posibilidad, su ser. Me toca tomar, abrevar de él (ella). El bebé da de una manera, generalmente muy fácil de digerir, el mismo niño de adolescente tendrá otros sabores, me toca tomar de lo que tiene para dar. Tomar, es como tomar agua, si tengo sed toca buscarla, no

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: karielmlrg55@gmail.com

sentarme a esperar que me la traigan. En nuestra cultura está muy arraigada la ideología de que si doy me van a compensar y me van a compensar de la misma manera y cantidad… Y peor aún, a veces buscamos dar para que me deban y me amen desde ahí.

Hablamos de dar y tomar con mayor consciencia, aquí dar es conocer mi necesidad y tomar está relacionado con reconocer lo que el otro tiene y tomar desde ahí. Lo que rompe muchos romanticismos, complejiza y responsabiliza, pero también lo hace más real, más factible, más pleno.

Amar se convierte en algo más fluido y hay una regla: de lo bueno que recibo doy un poco más, de lo negativo regreso un poco menos y entonces fluimos.

El equilibrio se mantiene, como en el sube y baja del que hablamos, yo empujo para subir, el otro hace lo mismo y nos mantenemos en movimiento, si espero que el otro con más o menos peso, equilibre todo, nos vamos a atorar.