



avivir

www.telefonodelaesperanza.org

SIN TI NO SOY NADA

**El deterioro de
las relaciones
afectivas**

Respetar, transigir, hablar
y compartir. "Condiciones
de todo amor sano", por el
psicólogo Alfonso Echávarri

"Nuestra sociedad fomenta
la dependencia emocional".
Entrevista con la psicóloga
Olga Castanyer

Confundimos amor con
necesidad. "Aprender a
querer", por la psicóloga
María Guerrero





¿Estás online?

En Impact5 te ayudamos a definir la presencia de tu marca en Internet a través de una visión global y práctica de la red.
Sin complicaciones.

CONCEPTUALIZACIÓN Y DESARROLLO DE WEBS CORPORATIVAS
ESTRATEGIA EN REDES SOCIALES
PLANIFICACIÓN ONLINE
CAMPAÑAS DE POSICIONAMIENTO EN BUSCADORES
ACCIONES DE MOBILE MARKETING

Infórmate sin compromiso

www.impact5.es | **IMPACT5®**

MADRID. 915 53 24 00
OVIEDO. 985 20 70 80



SUMARIO

Carta del director // Sin ti no soy nada // 5

A fondo

— El deterioro del amor // 6

La fidelidad, el compromiso y la renuncia han perdido significado
Por Herminio Otero

— Condiciones para un amor sano // 12

Respetar, transigir, hablar y compartir
Por Alfonso Echávarri Gorricho

— Aprender a querer // 18

Novio es el que no-vio
Por María Guerrero

— Radiografía de un corazón adolescente // 24

Dependencia emocional y relaciones afectivas de los chicos/as de hoy
Por Isidro Pecharromán Tristán y Manuel Pintor García



Entrevista // 30

Con Olga Castaner, psicóloga clínica experta en autoestima y asertividad. Por María Fernanda Martínez

Cine // 38

Plurales, frágiles y apasionados
Por Norberto Alcover

A pie de calle // 44

Amor y nada más
Por Antonio Saugar

Comunicando // 48

El Teléfono comparte distinción con la ciudad de Lorca en el Día de la Región de Murcia. La Once celebra los 40 años del Teléfono. Número único del Teléfono en España. Concurso "Con ganas de Vivir, más que vivir" organizado por el Teléfono de Asturias. El Teléfono de Asturias galardonado con el Premio "El Pegoyu asturianu". Concurso de narración breve "Escuchando a mis abuelos", organizado por el Teléfono de la Rioja.

Director:
Pedro Miguel Lamet

Redactor jefe y Publicidad:
Fernando Alberca

Diseño gráfico:
José Luis Mendoza

Edita:
Teléfono de la Esperanza
Depósito Legal:
M-28.500-1973

Dirección, redacción y administración:
Francos Rodríguez, 51
(Chalet, 25)
28039 Madrid
Tel.: 91 459 00 62
Fax: 91 459 04 50
e-mail:
asites@telefonodelaesperanza.org

Colaboradores:
Herminio Otero
Alfonso Echávarri
María Guerrero
Isidro Pecharromán
Manuel Pintor
M^a Fernanda Martínez
Norberto Alcover
Antonio Saugar

Coordinación:
Impact 5
Tel.: 915 53 24 00

Fotografías ©©:
www.sxc.hu



TELÉFONO DE
LA ESPERANZA

Con la financiación de:



Hay un teléfono donde tu voz se escucha siempre

... y es más que un teléfono



HÁGASE SOCIO DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA

Para hacerse socio, rellene y envíenos este boletín a nuestros servicios centrales:

TELÉFONO DE LA ESPERANZA: c/ Francisco Rodríguez, 31 (chalet 2º) • 28039 Madrid • e-mail: asocios@telefonodelaesperanza.org

Nombre y Apellidos:	NIF:		
Dirección:			
Población:	Código Postal:		
Provincia y país:	Teléfono:		
Correo electrónico:			
Forma de pago:	☐ Cheque nominal	☐ Domiciliación bancaria	
☐ Socio colaborador: 50€			
☐ Socio protector: 100€	☐ Socio colaborador: 300€		
Qué pago a:	☐ semestral	☐ anual	

DOMICILIACIÓN BANCARIA

Se dirige al banco:	Calle o Plaza:	nº:
C.P.:	Población:	
La garantía que emite en su cuenta, libreta número (completa):		

CÓDIGO CLIENTE (CXX)															
Entidad				Oficina				CXX				Número Cuenta			

Añada los recibos que presentará el Teléfono de la Esperanza

a de de 200

Firma

Si elige la domiciliación bancaria, por favor, dé orden a su banco de aceptar los recibos que presenta al Teléfono de la Esperanza.

De acuerdo con el requisito establecido en la Ley Orgánica 15/1999, en materia de protección de datos de carácter personal, informamos que los datos que nos proporciona en esta ficha serán utilizados por la ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA con la finalidad de atender las compromisos derivados de la relación que mantenemos con usted. Puede ejercer sus derechos de acceso, actualización, modificación y resolución enviando un escrito a nuestra dirección: 12110, AVDA. DE LA INDUSTRIA, 25 - 5º - 28040 ALCAJAL DE LA SERRA (MADRID) 28040. Si en el plazo de 30 días no nos comunican lo contrario, entendamos que sus datos no han sido modificados y que se compromete a notificarnos cualquier variación y que tenemos el más profundo compromiso de publicar en los boletines de la asociación los resultados de las encuestas que llevamos a cabo anualmente.



SIN TI NO SOY NADA

Una de las canciones más populares del momento lo dice bien claro: “Sin ti no soy nada”. Es más, insiste: “Sin ti niña mala, / Sin ti niña triste / Que abraza su almohada / Tirada en la cama”. “Mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de nada”. Es decir que, según la canción de Amaral, una vez perdido el amor concreto, desaparecida la persona amada, uno se convierte en una completa nulidad.

Las canciones en todo caso son un buen diapasón de nuestra sociedad, como muchas veces ha analizado en nuestra revista Herminio Otero. Esta revela la absoluta preeminencia que los hombres y mujeres de hoy dan a tener junto a sí a una pareja, alguien con quien compartir la vida. Por otra parte una necesidad muy natural, que anida en el corazón humano y tan consustancial con él, que sin ella no habría perpetuación de la especie.

Pero esta letra no solo revela sentimientos propios de una canción de amor. Amores hay muchos: de *heterobenevolencia* (quiere el bien del otro) y *autobenevolencia* (el bien propio), el famoso *ágape* frente a *eros*. Los especialistas aseguran que incluso el amor más generoso tiene implícito algo de autobenevolente, pues al querer a otro siempre adquieres algo bueno para ti, en cuanto que creces y te desarrollas como persona.

Sin embargo la canción revela una actitud que hoy damos como buena pero que en realidad es enfermiza: la negación de la propia personalidad en la relación amorosa, la absoluta dependencia del otro. Algo así: “Si tú te esfumas, desapareces de mi vida, yo quedo anulado/a”.

Las consecuencias son preocupantes: Abrazada a la almohada, tirada en la cama, el cuerpo y el alma no sirven de nada. Es decir *depre*, absurdo, sin sentido.

¿Qué concepto del amor gravita detrás? No es posible vivir sin espejo porque yo estoy incompleto cuando nadie me devuelve amor. Parece lógico, pero oculta un concepto falso, la idea de que el amor “viene de fuera”. Y en realidad nada viene de fuera, ni la alegría, ni el dolor, ni siquiera los famosos “problemas de la vida”. Lo que fuera ocurre se limita a suscitar, despertar o motivar algo que llevamos dentro. Si no tuviéramos amor, felicidad, plenitud dentro, nunca los sentiríamos como tales.

Por tanto el proceso de madurez pasa por descubrir que yo soy amor en plenitud independientemente de que me lo devuelvan o no. Desde esta certeza vivenciada, las relaciones serán más sanas y maduras, porque yo no iré buscando en la otra persona ansiosamente ese pedazo que me falta y me angustiaré si no lo recibo, sino que acudiré a dar, porque ya soy todo amor. Y tal forma de relación no impide la reciprocidad, sino que la potencia.

Claro que en una sociedad comercializada de “toma y daca” esto no se entiende. Si no me das el placer, el cariño, el servicio, etc. que busco en ti, te desecho como un envase vacío. Y por eso los amores duran menos que un telediario. Con esto no pretendo definir el amor con un absoluto sacrificio, pero sí como el encuentro de dos entregas, que lejos de “chuparse la sangre” y mirarse obsesivamente en busca de respuesta, ambos se esfuerzan en mirar en una misma dirección (Saint -Exupéry).

En un mundo de solitarios, como el nuestro, de gentes perdidas en el bosque de la tecnópolis, el único salvavidas es crecer por dentro. De eso va el número que el lector tiene en sus manos. Rainer María Rilke le advierte al joven poeta en sus famosas cartas que a su edad no puede saber amar, tiene que aprenderlo desde la soledad, “vida a solas, crecida, ahondada”. El verdadero amor, como dice Salinas, consigue “sacar de ti, tu mejor tú / ese que no te viste y que yo veo / nadador por tu fondo preciosísimo. / Y que a mi amor entonces, te conteste / la nueva criatura que tú eres”. Todo un desafío para un mundo centrado en el egoísmo y teledirigido a un mercantilista placer instantáneo.

Pedro Miguel Lamet



EL DETERIORO DEL AMOR

**EN UNA SOCIEDAD CONSUMISTA
E HIPERSEXUALIZADA, HAN
PERDIDO SIGNIFICADO LA
FIDELIDAD, EL COMPROMISO Y
LA RENUNCIA**



Por Herminio Otero

¿Cómo van las relaciones emocionales en la sociedad actual? Podríamos decir: "Bien, gracias". Pero la realidad es que el deterioro las corroe cada vez más, especialmente a las relaciones amorosas, a pesar de la aparente libertad.

El amor, especialmente el amor romántico, es un invento reciente en la historia; no así el sexo, que, por lógica, está en sus mismos orígenes como condición necesaria. Pero ahora todo parece haber dado la vuelta.

Hasta hace nada, los matrimonios estaban pactados (como lo están todavía ahora en muchas culturas), y la gente (sobre todo ellas) no se casaba con quien quería sino con quien podía o con quien alguien les mandaba. Eso no significa que no se hicieran presentes los sueños de amor y que la química no lanzara su cupo de hormonas en el torrente sanguíneo. Primero venía la boda y después el posible enamoramiento.

Ahora todo ha cambiado. La gente quiere amor para casarse, pero no necesita amor para tener relaciones sexuales. La liberación sexual y los mecanismos de control de la sexualidad han facilitado los encuentros entre las personas. Y ahora todos parecemos fluir con libertad en el laberinto posmoderno, con salidas que no conducen a la salida, representado simbólicamente en los centros comerciales (consumo), los macrocentros de diversión (necesidad de pasárselo bien hasta el exceso) y las autopistas (movilidad sin saber el destino y sin podernos escapar). Y todo ello quizás va paralelo al deterioro de las relaciones más directas y naturales, y por ello, al deterioro del amor.

"Amores líquidos" en una "sociedad líquida"

El sociólogo judío polaco Bauman afirma que la posmodernidad ha roto todos los anclajes de la vieja "sociedad sólida", construida sobre bases es-

tables como la familia, el empleo o las instituciones políticas y que, por ello, esa sociedad se ha desvanecido dando paso a una "sociedad líquida". Ahora nos movemos en un entorno precario y cambiante, en el que han perdido su significado antiguos valores como la fidelidad, la duración o la renuncia. Se habla incluso de la "sociedad gaseosa": los individuos y las instituciones flotamos a la deriva.

El 45% de los jóvenes de todo el mundo ha hecho el amor con un desconocido la primera noche de su cita con él

En su obra *Amor líquido*, de 2006, este sociólogo habla sobre la fragilidad de los vínculos humanos y explica que el frenético consumo de una sociedad de mercado ha degenerado nuestros vínculos personales al tratar al otro, ya sea amante o prójimo, como una mercancía más, de la que unos puede desprenderse y a la que se puede desechar y desconectar con cierta facilidad: "Vivir juntos –por ejemplo– adquiere el atractivo del que carecen los vínculos de afinidad. Sus intenciones son modestas, no se hacen promesas, y las declaraciones, cuando existen, no son solemnes, ni están acompañadas por música de cuerda ni manos enlazadas. Casi nunca hay una congregación como testigo y tampoco ningún plenipotenciario del cielo para consagrar la unión. Uno pide menos, se conforma con menos y, por lo tanto, hay una hipoteca menor para pagar, y el plazo del pago es menos desalentador" (p. 48).

Para este autor, los vínculos duraderos son sospechosos ahora de una dependencia paralizante y no son rentables desde una lógica del costo-beneficio. Como es lógico, esto afecta también a nuestra sexualidad que, una vez liberada del amor, se condena finalmente a sí misma a la frustración y la falsa felicidad como consecuencia de su uso y disfrute instantáneo más allá de todo compromiso.

Como consecuencia de todo ello, las relaciones humanas se van haciendo cada vez más comple-

jas en todos los ámbitos y, sobre todo, las relaciones amorosas y sexuales. El sexo, solo o con amor, se vuelve un displacer más que un placer y, peor aún, hasta algo obligado. Según eso, **no es de extrañar que el desencadenante pueda ser la separación o el divorcio, para luego pasar a las relaciones fugaces, etéreas, "líquidas" y sin compromisos.** Hoy el amor y el sexo acompañan los ritmos del remolino social vigente. Las uniones ya no perduran "hasta que la muerte nos separe", sino "hasta que nos separen los vaivenes con que nos arrastra la globalización y las prácticas culturales que ésta produce". Y muchos hombres y mujeres desconfían o son reacios a estar todo el tiempo plenamente relacionados y para siempre.

Los amores "líquidos" encuentran en internet el canal de proliferación adecuado, como si de un gran supermercado se tratara. Las ofertas se multiplican en la red y nos embarga la sensación de no agotar las posibilidades de elección, aún cuando ésta sea una realidad ficticia. Y por eso –según resume López Ponce– **en las redes sociales se practica el "buen rollito online" donde es 'obligatorio' la felicidad, el optimismo, la exaltación de los valores individuales, la ocultación de los problemas, la euforia perpetua, el buen humor y la ocurrencia como instrumento de 'pesca'** –maximizar la atención hacia mi red–, la burla sutil, la exageración de los sentimientos positivos –el guarismo–, o el cinismo edulcorado como instrumento de dominación simbólica sobre los individuos y sobre los acontecimientos.

Solo nos interesa consumir y volver a consumir otra vez, ya que en la modernidad "líquida" de Bauman, "la felicidad se asocia con la movilidad y no con un lugar". Nuestra cultura de consumo es partidaria de los productos listos para su uso inmediato. Y así sucede con las relaciones afectivas hoy. Cuando se obtiene un deseo, se deja de desearlo y volvemos a desear algo nuevo. Y así vamos viviendo. Y así vamos consumiéndonos...

En todo esto hay un dato relevante: son también las mujeres quienes ahora tienen amores "líquidos", cuando ellas mantenían históricamente amores "sólidos" frente a los valores "líquidos" de los varones. El hecho que la mujer haya sido y aún sea considerada un objeto sexual, influye



en que en algunas sociedades no se haya privilegiado la opinión femenina. Sin embargo, también hoy se ha comenzado a lucir al varón como un objeto sexual y se le ha convertido –como a la mujer– en una mercancía más, un fetiche (siempre y cuando sea vendible). A partir de aquí, las mujeres compran y deciden igual que su sexo opuesto.

Las relaciones amorosas desritualizadas

El mismo papa Benedicto XVI advirtió recientemente al concluir su visita a Venecia (mayo de 2011) de los peligros que presenta la actual sociedad “líquida”, sin estabilidad en las relaciones humanas y relativista. Dijo el papa que la sociedad europea está sumergida en “una cultura líquida”, término con el que se refiere a “su fluidez, a su poca estabilidad o quizá a su ausencia de estabilidad, a la mutabilidad, a la inconsistencia que a veces parece caracterizarla”. Así asumió lo que Bauman atribuye al modelo consumista: el nacimiento de la sociedad “líquida” cuyo impacto más profundo se refleja en las relaciones sociales, y más en particular en las relaciones entre el hombre y la mujer, que se han hecho cada vez más flexibles, impalpables, como lo manifiesta el concepto actual de amor reducido a mero sentimiento pasajero.

Las disoluciones matrimoniales han ido aumentando cada año en España a un ritmo de entre cinco a ocho mil casos hasta 2006, año en el que empezaron a descender por la crisis económica

De hecho, algunos de los aspectos que más han cambiado en las últimas décadas son las relaciones de pareja. He aquí algunos hechos, reflejados en un espejo parcial pero sugerente.

- Muchos ritos han muerto y las relaciones se han desritualizado. Ya no se pide salir, ni se pide la mano. A veces ni siquiera se produce el noviazgo y en muchas ocasiones tampoco se produce el matrimonio.
- Los encuentros se han frivolizado. Pongamos tan solo un ejemplo: el 45% de las jóvenes o de los jóvenes de todo el mundo (casi la mitad) ha hecho el amor con un desconocido la primera noche de su cita con él. En nuestro entorno queda así: el 43% en España, el 70% en Noruega y el 54 en el Reino Unido.
- Aumentan las relaciones sin compromiso, en las que nunca queda demasiado claro cuál es el tipo de compromiso que estamos adquiriendo. Consecuencia: se producen ilusiones falsas o malentendidos, pues la relación puede a ser muy importante para una de las partes y tan solo un divertimento para la otra. Se valora el placer instantáneo y se busca la parte más lúdica del amor por encima de cualquier otra faceta de las relaciones personales, como la intimidad espiritual o el compromiso.

Conclusión: en una mentalidad típica de la sociedad de consumo, triunfa un modelo de amor pasional incompleto e incapaz de sustentarse con el paso del tiempo.

Un indicio: la red de la infidelidad

Un hecho reciente está relacionado con todo esto. El negocio en torno a las relaciones de pareja y la infidelidad cada vez gana más adeptos en España. En los últimos dos meses, más de 155.000 españoles se han apuntado para ser infieles, pues han aceptado el reclamo de dos empresas que facilitan ‘aventuras’ con coartada para optar a una relación discreta fuera de la pareja. El procedimiento es sencillo: basándose en la promesa de secretismo, un usuario se registra gratuitamente y, una vez que quiere buscar contactos, abona un importe.

¿Quiénes se han apuntado? La mayor parte viven en grandes ciudades (Madrid, Barcelona, Valencia, Sevilla y Málaga van a la cabeza). ¿Y a qué

sexo pertenecen? Cada vez están más igualados hombres y mujeres, aunque las campañas de *marketing* se centran más en ellas.

Los datos apuntan a que el derioro del amor, en este caso la infidelidad, anda de por medio en muchas parejas:

- El 20% de las parejas que rompen en España lo hacen por culpa de una infidelidad. Es la razón más extendida para 'cortar'.
- El 55% de los españoles (64% entre los hombres y 46% entre las mujeres) sería infiel si estuviera seguro de que su pareja nunca iba a enterarse.
- Solo el 9,5% se negaría en rotundo a aprovechar la oportunidad de tener una relación fuera de la pareja. Ellas (15%) optan más que ellos (4%) a decir que no.

¿Y cómo reaccionan las parejas ante una infidelidad? La continuidad de la relación depende mucho de la edad

- Los varones españoles (en un 65,48%) son más proclives a perdonar una infidelidad que las mujeres (en un 57,04%). Los mayores son capaces de perdonar más que los jóvenes.

- Lo que más duele es que la infidelidad sea con un amigo o amiga: al 52,6% de los españoles le molestaría menos que la infidelidad fuera con un desconocido, mientras que al 44,4% les sentaría igual de mal.

Divorcios y separaciones como síntoma y realidad

Podemos pensar que el deterioro del amor se refleja también en el número de separaciones y divorcios. Y echamos una ojeada al cuadro adjunto, que hemos elaborado a partir de los datos oficiales del Consejo General del Poder Judicial. En él se puede ver la evolución de todas las disoluciones matrimoniales, sean divorcios, separaciones o nulidades, desde 1998 hasta 2010, último periodo en el que hay datos oficiales.

Evolución de las disoluciones matrimoniales (1998-2010)

Año	Disoluciones en total	Divorcios	Separaciones	Nulidades
1998	92.875	35.834	56.928	101
1999	94.346	36.101	58.137	108
2000	99.474	37.743	61.617	114
2001	105.534	39.242	66.144	148
2002	115.374	41.621	73.567	186
2003	122.166	45.448	76.520	198
2004	132.789	50.974	81.618	197
2005	137.044	72.848	64.028	168
2006	145.919	126.952	18.793	174
2007	137.451	125.777	11.583	150
2008	118.823	110.036	8.761	142
2009	106.008	98.359	7.680	127
2010	127.633	119.513	7.960	160



En ese cuadro vemos que las disoluciones matrimoniales van aumentando cada año en total una media de cinco a ocho mil casos hasta el año 2006, en que empiezan a descender de forma manifiesta. Ese mismo año los divorcios llegan a su punto álgido, pero la crisis económica comenzaba a notarse pese a la falta de aceptación de esa realidad por parte del partido en el gobierno: las separaciones se reducen a menos de la mitad del año anterior y desde entonces caen en picado.

Con la crisis económica (y a pesar de la posibilidad de un divorcio rápido), las rupturas totales han disminuido hasta 2010 en que vuelven a aumentar considerablemente y se producen más rupturas que nuevos matrimonios. De las rupturas matrimoniales producidas en 2010, el 93,6% fueron divorcios, mientras que el 6,24% fueron separaciones y solo el 0,1% logró la nulidad.



Nuestra cultura de consumo es partidaria de los productos listos para su uso inmediato. Y así sucede con las relaciones afectivas. Cuando se obtiene un deseo, se deja de desearlo y volvemos a desear algo nuevo. Y así vamos viviendo. Y así vamos consumiéndonos...

Por otros datos sabemos que la edad media de los cónyuges en el momento de la ruptura fue, en el año 2006 y 2007, de 43 años para los hombres, y 40 años para las mujeres, situación que permaneció invariable en el año 2008.

También la media de duración del matrimonio es similar en los años 2006 a 2008: 15 años. En 2007, el 64,4% de las rupturas se dieron después de 20 años de matrimonio, pero llama la atención que el número de divorcios que se produjeron en matrimonios de menos de un año alcanzara el 15,9%.

¿Y cuál es la causa más frecuente de la ruptura matrimonial? Según un estudio realizado por Friend Scout 24 en 1010, la infidelidad es el motivo más frecuente de la ruptura entre los españoles de entre 18 y 25 años. Por un engaño, el 25% de las parejas jóvenes pueden romper un matrimonio. Pero también están como causas importantes el miedo al compromiso o no querer al lado a alguien que no quiera ataduras, especialmente entre el 21% de las parejas españolas de entre 26 y 35 años. A partir de los 45 el problema para los españoles es qué hacer cuando el amor se acaba. El 20% de las relaciones que termina a esa edad lo hacen por este motivo.

Estas cifras hablan de la escasa "salud relacional" y del deterioro del amor en la población española, en la que cada cuatro minutos se rompe una pareja, con lo que eso conlleva siempre de frustración y de fracaso.

Una miguita de pan solo puede alimentar a un pequeño pájaro...
Millones de miguitas de pan conseguirán dar
de comer a medio mundo.

www.fundacionalimerka.es





CONDICIONES PARA UN AMOR SANO

RESPETAR, TRANSIGIR, HABLAR Y COMPARTIR

¿Existe alguna regla para determinar si un matrimonio va a funcionar?

Morrie sonrió.

Las cosas no son tan sencillas, Mitch.

Ya lo sé.

Con todo –dijo–, existen algunas reglas acerca del amor y del matrimonio que sé que son verdaderas. Si no respetáis a la otra persona, vais a tener muchos problemas. Si no sabéis transigir, vais a tener muchos problemas. Si no sabéis hablar abiertamente de lo que pasa entre vosotros, vais a tener muchos problemas. Y si no tenéis un catálogo común de valores en la vida, vais a tener muchos problemas. Vuestros valores deben ser semejantes.

Y ¿sabes, Mitch, cuál es el mayor de esos valores?

- ¿Cuál?

- Vuestra fe en la importancia de vuestro matrimonio.

Mitch Albom. Martes con mi viejo profesor

Por Alfonso Echávarri Gorricho



Después de leer estas líneas en las que Morrie Schwartz, el viejo profesor, nos muestra cual es la base sobre la que se asienta una sólida relación de pareja -respetar, transigir, comunicar y compartir-, tal vez no haga falta añadir nada más acerca de las condiciones necesarias para que un amor sea reconocido como sano.

Sin embargo, y con tu permiso, Morrie, voy a tomar como referencia precisamente estas palabras, para ir dando unas pocas pinceladas sobre cómo trabajar y sanar algunas de las que podemos llamar actuales enfermedades del amor, como pueden ser, entre otras, la dependencia, el apego ansioso o la dominancia.

¿Existe alguna regla para determinar si un matrimonio va a funcionar?

En primer lugar, un matrimonio -o una relación de pareja- no es una máquina en la que las leyes de la física determinan su correcto funcionamiento. Tenemos que aceptar (qué término tan rico) que en materia de relaciones humanas no existe una varita mágica que garantice que las personas respeten, transijan, comuniquen y compartan. Como en otras tantas cosas y aspectos de nuestra vida como personas, el esfuerzo y el aprendizaje social, en su sentido más amplio, y la educación que hemos recibido por parte de nuestros padres (en la mayoría de los casos) mediante la transmisión de unos valores sanos, son los elementos que van a posibilitar que trabajemos en el apasionante viaje de cuidar día a día nuestra relación de pareja. Si bien no hay reglas escritas para garantizar un amor sano a modo de "si haces esto, entonces lo otro", sin embargo sí que existen una serie de verbos, tal y como apunta Morrie, que pueden guiarnos en una muy buena dirección hacia la meta de una relación de pareja sana y satisfactoria.

Respetar

Está muy bien hablar del respeto hacia tu pareja. Está muy bien. Pero, ¿te respetas a ti mismo/a? ¿Te respetas aún en tus carencias y limitaciones? ¿Te respetas en tus valores y creencias? ¿Te respetas

Respetar a nuestra pareja consiste en aceptar que existen diferencias en cuanto a ideas, gustos, formas de hacer y hasta maneras de entender la vida; implica aceptarla con los elementos que caracterizan su personalidad; y también tiene que ver con la educación en el trato y las buenas formas

porque eres una persona? ¿Te reconoces como alguien único e irrepetible y por lo tanto dotado de total dignidad? Solo a partir de un total respeto hacia uno mismo, la persona está capacitada para respetar al otro.

Respetar al otro, a nuestra pareja, consiste en aceptar (otra vez, con toda su riqueza) que existen diferencias individuales en cuanto a ideas, gustos, formas de hacer y hasta determinadas maneras de entender ciertos aspectos de la vida. Y que en algunas ocasiones mi forma de ver una situación no tiene por qué coincidir con la forma con que la contempla mi pareja. No tengo que estar de acuerdo con los argumentos del otro para respetar lo que dice o piensa. Es más, puedo estar convencido de su equivocación o limitado acierto. Es la falta de una escucha activa lo que me impide acceder a su argumentación o a su mundo emocional, quedándome en mi lado de la orilla. De esto vamos a hablar un poco más adelante, al tratar de la irrenunciable tarea en materia de comunicación que reclama a la pareja.

Respetar a mi pareja también supone aceptarla en su persona, con los elementos que caracterizan su personalidad. "Es que no me gusta que sea así". Vale. Fenomenal. Pero que tu pareja cambie o modifique algo de lo que no te gusta le corresponde a ella. Después de una reflexión y de un trabajo personal. Pero es una decisión de



ella. Esto no quiere decir que no puedes comunicarle que te gustaría esto o aquello, pero siempre partiendo del principio de que, aún con esto, es valorada y respetada totalmente como persona. En este momento puedes estar pensando que en la vida de pareja pueden estar presentes diferentes aspectos de la personalidad del otro que dificultan seriamente la relación. Y es verdad. Tal vez sea cuestión de frecuencia y de grado. Si es éste el caso de algunas personas que conoces, pregúntales que "si lo que les separa tiene más fuerza que lo que les une". Que lo piensen.

Respetar también tiene que ver con la educación en el trato y las buenas formas. No sirve, repito, no sirve el "donde hay confianza da asco", porque si este es el habitual modo de proceder con el otro, no cabe la menor duda: acabará dando asco. Hace pocos días, trabajando junto a una de mis pacientes, con serios problemas con su pareja, argumentaba que la relación con su marido era muy poco satisfactoria. Gritos, peleas verbales, insultos. "Es que nosotros somos así, muy impulsivos, pero se nos pasa enseguida y al rato como si nada. Somos como el champán que se nos va la fuerza por la boca. No le damos importancia a estas cosas. El problema no está ahí". Le argu-

menté que ya descubriríamos dónde radicaba el problema, pero que, sin lugar a dudas, el que ella estuviera sentada frente a mí en ese momento era, entre otras cosas, porque la falta de respeto entre ellos alimentaba "el problema" día tras día.

Si conoces a alguien que menosprecia a su pareja, que le interrumpe al hablar, que la ridiculiza a solas o delante de otras personas o que le hace ver que no la toma en serio, es decir, que no le respeta... dile que lo piense.

Transigir

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, entendemos por transigir: "consentir en parte con lo que no se cree justo, razonable o verdadero, a fin de acabar con una diferencia". Pues sí, eso es lo que quiere decir nuestro amigo Morrie. "...lo que no se cree justo...". Porque en muchas ocasiones la justicia empieza y acaba en mi punto de vista... y qué no decir de lo razonable y verdadero. Una cosa es lo que yo creo que es razonable, desde mi persona, y otra cosa es lo que el otro dice o piensa que es razonable, desde la suya. Por lo menos, sería muy sano contemplar la posibilidad de que el

otro tiene su parte de razón, ya que esta postura necesariamente nos llevaría al diálogo. Una segunda definición que el diccionario nos trae es: "ajustar algún punto dudoso o litigioso, conviniendo las partes voluntariamente en algún medio que componga o parta la diferencia de la disputa". Vamos, negociación. Y en toda negociación algo se gana y algo se pierde. Es cuestión de (otra vez) aceptación.

Lo mismo, tal vez conozcas a algún familiar o conocido que le cuesta transigir. Sugierele que piense el porqué.

Transigir supone contemplar la posibilidad de que el otro tiene su parte de razón, ya que esta postura necesariamente nos llevará al diálogo y a la negociación, en la que hay que ceder en algo para que nuestra pareja, a su vez, ceda en otro aspecto

Hablar

Permíteme, Morrie, que aclare a nuestros lectores que cuando dices "hablar" en realidad quieres decir "comunicar". Pero una comunicación sana. Quizás aquí está la clave para una relación satisfactoria y plena. Porque hablar, hablamos todos, unos más y otros menos. Pero comunicarnos de una manera eficaz ya es otra cosa. Y no me refiero a ser expertos en técnicas de hablar en público ni a poseer maestría en oratoria. Porque la comunicación va mucho más allá de la emisión de unos sonidos más o menos inteligibles y de un mero proceso de natural audición de los mismos. **Comunicar con el otro es llegar al otro... y que el otro llegue a mí. Es practicar lo que llamamos *escucha activa*.**

Te propongo que leas con atención unas líneas en las que Susana Tamaro, *Donde el corazón te lleve*, ilustra cómo la precariedad en la comunicación afecta severamente a la relación de la pareja.

"Al regresar a su ambiente, en breve Augusto empezó a comportarse como un hombre de su tierra. Durante las comidas nos manteníamos casi callados, cuando yo me esforzaba por contarle algo me contestaba sí o no, con monosílabos"... Tenía la sensación de que, por encima de todo, lo que quería Augusto era encontrar en casa a alguien a la hora de comer, alguien a quien exhibir con orgullo en la catedral los domingos; parecía no interesarle gran cosa la persona que había detrás de esa imagen reconfortante".

Escuchar es cuestión de actitud, de reconocer que "tú eres importante para mí"

No estará de más que aunque sea de manera muy breve, y a sabiendas que esto ya lo sabes muy bien, comentemos qué no es una escucha activa. **Escuchar no es "esperar a que el otro termine de hablar"** (mientras yo preparo mi discurso). Escuchar no es esperar a que el semáforo se ponga verde. Esto es ser un buen ciudadano responsable, pero esto no es escuchar. **Escuchar tampoco es oír.** Oír es un proceso natural, pura fisiología de yunque, martillo y caracol. Sin embargo escuchar es cuestión de disposición personal para el encuentro, es cuestión de actitud. De reconocer que "tú eres importante para mí". **Escuchar no es solo cuestión de buena voluntad.** Solo no. Porque a escuchar se aprende. Por lo tanto, la buena voluntad es necesaria, pero no suficiente para una escucha de calidad. Repito, todo esto ya lo sabes y además lo tienes ya integrado en tu propia vida. Tú conoces muy bien que **escuchar es fundamentalmente acoger.** Pero puede ser que personas de tu entorno no tengan muy claro este concepto de lo que realmente significa escuchar. Invítales a que lo piensen.

Compartir

Os tengo que confesar que nunca me ha gustado esto de las medias naranjas. Puestos a elegir, prefiero la pieza entera y, si es el caso, una bue-



na macedonia. Pero a medias no. Para compartir es necesario que la persona esté completa. Para compartir una serie de valores básicos para la pareja, es preciso que ambos se reconozcan completos. Porque, de lo contrario, podemos entrar en el terrible y frustrante juego de las dependencias.

Dependencia viene del latín *dependere*, que significa colgar, pender. Si yo creo que tú tienes-eres más que yo, entonces tu obligación es darme-quererme todo lo que yo necesito para poder vivir. Así que me cuelgo de ti. Y posiblemente acabe ahogándote. Y seguramente acabe sintiéndome nada. Me viene a la memoria un estupendo cuento que hace referencia precisamente a lo que se deja por el camino cuando se acepta la dependencia como opción para la relación de pareja. Se titula *Solo por amor*, recogido por Jorge Bucay en *Cuentos para pensar*. Si tienes oportunidad, léelo.

Compartir tiempo. Claro, parece obvio. Tiempo. Sin embargo, parece ser que las personas no lo tenemos tan claro a la hora de cuidar nuestra relación de pareja. Trabajamos tanto durante la semana para hacer frente a los múltiples gastos (hipoteca, coche, ocio...) que ya ni comemos juntos, ni paseamos juntos, ni disponemos de tiempo para dedicárnoslo el uno al otro; apenas nos vemos un poco por la noche mientras dormitamos en el sofá frente al televisor. Y llega el fin de semana y quién sabe si el fútbol o la Fórmula Uno. O la tendencia a salir con amigos a todos los sitios. No quiero decir que el cultivo de la amistad con otras personas sea negativo para la pareja, porque no lo es. Más bien diría que es muy positivo. Lo que quiero decir es el "por sistema", ya que esto estaría indicando un modelo de relación con tendencia al aislamiento emocional o evitativo. Vale, quizás estoy exagerando un poco, pero intuyo una ligera sonrisa en alguno de vosotros con eso del sofá. Vamos a quedarnos con la idea (y tal vez con el propósito) de que la pareja necesita compartir tiempo. Pero tiempo para fortalecer y desarrollar la relación. Alguien dijo –y muy bien, por cierto– que "el tiempo, por sí solo, sólo nos hace más viejos". Lo importante es lo que hace la pareja con su tiempo.

Compartir el tiempo es tarea fundamental para que nuestro matrimonio, para que nuestra relación de pareja tenga la posibilidad de participar

en muchas otras cosas, como intimidad, proyectos, educación de los hijos, logística del hogar y otras tantas, todas ellas potencialmente saludables para favorecer un amor sano.

Seguro que tú ya sabes todo esto. Lo digo por si conoces a alguien que...

La pareja necesita compartir tiempo, pero "el tiempo, por sí solo, sólo nos hace más viejos"; lo importante es lo que hace la pareja con su tiempo



biografía de serafín madrid

Horrelano de sueños, por Gloria Díez

Prólogo de Pedro Miguel Lamet



En un día lluvioso de septiembre, un coche circulaba por la carretera que une Sevilla con Málaga. El pavimento estaba muy resbaladizo. El conductor calculó mal el riesgo y, al tomar una curva, el automóvil patinó sobre el asfalto húmedo, invadió el carril contrario y fue a estrellarse contra un camión. Los ocupantes del camión salieron ilesos, el conductor del automóvil sólo se fracturó unas costillas, en cambio el hombre que iba a su derecha sufrió un fuerte traumatismo craneal que le causó la muerte. El hombre muerto llevaba una agenda en cuya primera página se podía leer la siguiente anotación manuscrita:

*Dios me preserva toda mañana por los que sufren, por los que están solos,
por los que no encuentran razones sólidas para seguir viviendo.
Conociendo el sufrimiento de estas vidas rotas, no tenga
más remedio que intentar prestar ayuda.*

La agenda era de Serafín Madrid, fundador del Teléfono de la Esperanza.

**¡ya a la venta en Librerías Paulinas
o en tu sede habitual del Teléfono de la Esperanza!**



www.telefonodelaesperanza.org



APRENDER A QUERER

NOVIO ES EL QUE NO-VIO

Por María Guerrero

Amar y ser amado es la pretensión de todos los seres humanos. Se arraiga en el núcleo más profundo de nuestras necesidades básicas emocionales de seguridad, cobijo, pertenencia, autoestima y autorrealización, por ello buscamos incansablemente, y muchas veces cueste lo que cueste, poder satisfacerlas. Es nuestro objetivo y nuestra meta. Es la búsqueda de ese amor la que da sentido y significado, la que nos mueve hacia ese fin último que es conectar con nuestro estado natural. Somos hijos del amor y solo la vivencia íntima de ese amor nos unifica y nos completa porque nos arraiga a nuestra esencia divina como seres humanos.

Si el amor es el estado natural del cual partimos, ¿por qué sabemos tan poco del amor?

Es frecuente escuchar, sobre todo al inicio de las relaciones de pareja, "ite amo, te amaré siempre!", y es que resulta fácil confundir el amor con otro tipo de sentimientos como el cariño, la atracción o el deseo.

El verdadero amor va mucho más allá de un sentimiento, es un estado profundo desde el cuál nos miramos, miramos a los demás y miramos los acontecimientos del mundo.

El verdadero amor es una instalación de nuestro ser que vive y se nutre del mismo amor.

Ingredientes del amor

Un ingrediente fundamental para poder amar a otra persona es amarnos a nosotros mismos. Nadie puede dar lo que no tiene; así que, si no sentimos amor por nosotros, no podemos amar a los demás.

¿Qué significa amarnos a nosotros mismos?



- Significa darnos la oportunidad de descubrir el gran potencial y la grandeza que llevamos dentro.
- Significa ser honestos con nosotros y comprometernos con nuestra vida.
- Significa tener en cuenta nuestras necesidades y respetarnos, aceptarnos y querernos por ser solo quienes somos.
- Significa dejar de juzgarnos, de criticarnos, de compararnos con los demás, dejar de exigirnos ser diferentes de quienes somos y romper con la idea aprendida que tenemos respecto a nosotros. Ésta condiciona nuestra vida y nos lleva a vivir desconociendo una parte importante y valiosa de quienes somos.
- Amarnos significa atrevernos a ser quienes somos, abrazando nuestra realidad aunque a veces no nos guste o no se acerque a lo que queremos que sea, porque acogiéndola podemos atravesarla y trascenderla.

Cuando aprendemos a amarnos, buscamos nuestro bienestar y somos capaces de proporcionar bienestar a otras personas. Desde aquí, elegimos para relacionarnos personas que también se aman y establecemos relaciones saludables que nos permiten ser quienes somos y crecer y madurar de acuerdo con nuestro propio proceso, caminando a nuestro propio ritmo.

¿Cómo comienza la historia de amor?

El amor por uno mismo comienza a desarrollarse en la primera infancia en el seno de nuestra familia. Es allí donde recibimos las primeras lecciones a amor.

Aprendemos a vernos a través de los ojos de nuestros padres y de las personas significativas de nuestro entorno. Es con los mensajes que recibimos y los comportamientos que vimos, como nos formamos un concepto de nosotros mismos en el que quedan reflejadas las características que nos transmitieron. Aprendimos del amor a través de sus comportamientos, de su forma de leer la realidad y de reaccionar a ella, aprendimos de la forma como nos reflejaban su cariño, su enfado o cualquiera de sus sentimientos.

Un ingrediente fundamental para poder amar a otra persona es amarnos a nosotros mismos. Nadie puede dar lo que no tiene; así que, si no sentimos amor por nosotros, no podemos amar a los demás

Cuando la mirada de nuestros padres ha sido amplia y sana, tenemos todos los ingredientes para desarrollarnos como personas sanas y abiertas a la vida; sin embargo, cuando nos miraron con ojos deformados, aprendimos a vernos con una mirada deformada y limitada de nosotros mismos, impidiéndonos alcanzar la imagen completa de quienes somos.

La relaciones disfuncionales son el caldo de cultivo de los problemas que arrastramos en nuestra vida adulta, suponen un aprendizaje distorsionado de los patrones de relación que establecemos con nosotros mismos y con los demás. Si todo lo que conocimos fue un modelo ambiguo y distorsionado, asumimos que es así cómo tiene que ser y lo incorporamos, formando nuestro repertorio de comportamientos y actitudes que reproducimos fielmente después a lo largo de nuestra vida.

Somos herederos de historias y, si las mantenemos inconscientes, repetiremos los mismos patrones que nos dañaron. Así, si una mujer tuvo una madre dependiente, pasiva y sumisa, se da cuenta de que en su vida eligió como parejas, de entre todos los hombres posibles, hombres dominantes y directivos, tal y como era su padre, de este modo constituye relaciones prácticamente idénticas a la de su familia de origen.

Nuestras relaciones comienzan eligiendo a la persona que nos complementa y con la que podemos seguir manteniendo el rol que aprendimos en nuestra infancia.

Cuando no tuvimos la oportunidad de satisfacer nuestras necesidades básicas, llegamos a la conclusión



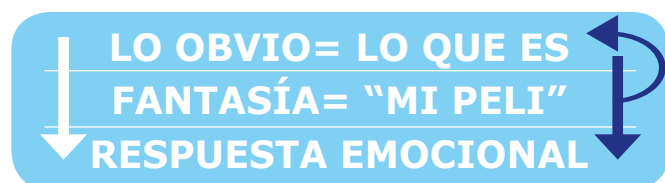
de que nuestras necesidades no son importantes; entonces crece en nosotros un sentimiento íntimo de vergüenza e indignidad que nos impide sentirnos dignos de ser queridos por ser quienes somos, por lo que terminamos creyendo que necesitamos depender de los demás. Se evaporó nuestro sentimiento original de valoración, lo que conlleva la sensación íntima de no valer lo suficiente. Formamos creencias limitadoras de nosotros y nos escondemos tras máscaras de mil colores para mostrar una imagen que consideramos aceptable de nosotros y así conseguir la valoración y el afecto que necesitamos.

Estas creencias, avaladas con nuestras experiencias, suponen un obstáculo en el camino de nuestro potencial como ser humano. Nos impiden conocernos, crecer y madurar, de tal forma que terminamos convirtiéndonos en personas miedosas, inseguras, con sentimientos negativos hacia nosotros, faltando al respeto a quienes realmente somos.

Terminamos volviéndonos dependientes del afecto de los demás, lo cual constituye el origen de la mayoría de nuestros problemas y de nuestro sufrimiento emocional y desarrollamos mecanismos defensivos que nos permiten combatir nuestro dolor y nuestro miedo.

Algunos de los mecanismos que suponen la ceguera respecto a nuestras necesidades son: la necesidad de control, el exceso de responsabilidad, la racionalización, la hipersocialización o el retraimiento. La consecuencia es que ignoramos que somos dignos de ser queridos, que tenemos derecho a ser bien tratados y a ser plenamente felices.

Desde esta ignorancia distorsionamos la realidad fantaseándola:



Lo **obvio** se refiere a la realidad tal cual es. "Él dice que no me quiere y por eso se va".

La **fantasía** es la 'peli' que nos creamos para leer la realidad que no aceptamos: "No puede no

quererme, es imposible después de tanto tiempo. Además se porta bien conmigo y no tiene otra persona. Seguro que me quiere aunque está confundido y no lo sabe".

Estamos demasiado preocupados de que nos amen cuando lo realmente importante, porque es lo único que depende de nosotros, está en lo que yo soy capaz de amar

Sin duda lo obvio es duro de aceptar y tiene un gran impacto emocional de dolor y tristeza, sentimientos sanos ante una situación dolorosa. Ahora bien, desde la fantasía, nos montamos nuestra 'peli', racionalizando la realidad, para enfriar el dolor y agarrarnos a una esperanza enfermiza.

La fantasía está presente en el inicio de las relaciones. Esa idea de que nuestro bienestar ha de venir de fuera, bajo la forma de 'príncipe azul' o 'princesa encantada', suele estar presente en la primera fase del noviazgo, a la que me gusta llamar "NO-VIO", porque en esta etapa tan solo vemos en el otro aquello que deseamos ver, lo que se ajusta a nuestra fantasía. Es más, si vislumbramos alguna característica que nos disgusta, la metemos también en este saco, fantaseando con la idea de que *cambiará* o incluso, desde la prepotencia del "yo lo cambiaré", cosa que no ocurre nunca. Solo cambia quien lo decide, quiere hacerlo y pone toda su energía en su proceso de crecimiento. Nadie cambia por otro aunque se lo haga creer con promesas y nosotros decidamos ponernos la venda en los ojos para creerle.

Desde esta ceguera emocional que llamamos enamoramiento y que a mí me gusta llamar *atonamiento mental transitorio*, buscamos satisfacer nuestras carencias afectivas.

La falta de suficiente amor generó en nosotros un **agujero emocional** que nos lleva a vivirnos a medias. Mi Y/O (partido) buscará un T/Ú (par-



tido) para complementarse y lograr la unión fantaseada. Realmente lo que se logra es un NOS/OTROS cuya dinámica se alimenta de manipulación y competitividad.

Y/O + T/Ú = NOS/OTROS

En este tipo de vinculación, nos enganchamos y asfixiamos al amor. Los conflictos son frecuentes porque cada uno se coloca en la espera de que el otro satisfaga su propia necesidad, haciéndole responsable de su bienestar, de ahí la permanente cantinela de "y tú... y tú... pues anda que tú... es que tú..."

Desde la carencia, solo podemos establecer relaciones enfermizas en las que anulamos una parte importante de nosotros. Nos creemos que amamos mucho cuando en realidad necesitamos mucho, por eso hacemos lo que sea necesario para garantizarnos ese amor, bien colocándonos en posturas infravaloradas, es decir, poniéndonos de alfombra, con lo que solo puede pasar que nos pisen o bien colocándonos en posturas sobrevaloradas que buscan destacar a costa del otro. Este tipo de pareja mantiene un baile arrítmico, pero enfermizamente sincronizado; sigue ciclos predecibles: rompen y vuelven una y mil veces, porque no se desvinculan. Si están juntos, se pelean; si están separados, aparece la angustia, el miedo y la desolación que les lleva a querer volver juntos para volver a pelear y así sucesivamente.



"Ni contigo ni sin ti tienen mis males remedio, contigo porque me matas, sin ti porque yo me muero".

Estamos demasiado preocupados de que nos amen cuando lo realmente importante, porque es lo único que depende de nosotros, está en lo que yo soy capaz de amar.

A amar se aprende amando, posicionándonos en el amor. Se trata de un aprendizaje continuo que no se agota nunca y a la primera persona a la que ha de estar dirigido es a nosotros mismos. El proceso de salida de ese Y/O constituye la esencia del trabajo que nos lleva a conformarnos como un YO entero que buscará para relacionarse no con un T/Ú sino con un TÚ completo.

El amor por uno mismo comienza a desarrollarse en la primera infancia en el seno de nuestra familia. Recibimos nuestras primeras lecciones de amor con los mensajes que recibimos y los comportamientos que vimos

Si por fortuna tuvimos la oportunidad de comenzar este aprendizaje en nuestra infancia, llevamos mucho camino andado y podemos sentirnos afortunados. Si no es así, HOY, AQUÍ Y AHORA, podemos comenzar a creer en nosotros, dándonos permiso para mirarnos de un modo diferente que nos permita sentirnos personas valiosas y dignas de amor, que nos posibilite para amarnos y amar a los otros sin condiciones ni cortapisas, sin tantos juicios y *deberías*. Solo así, poniendo conciencia en quienes somos, podemos descubrir a la persona maravillosa que llevamos dentro y ver al otro en toda su dimensión.

Cuando aprendemos a amarnos, perdemos el miedo a perder, entonces comienza nuestro crecimiento como personas autónomas:



Amarnos es conocernos. No se puede amar lo que se desconoce. Poner conciencia en ese olvido que hemos hecho de nosotros es rescatarnos para la vida.

Amarnos es escucharnos, atender y cuidar nuestras necesidades.

Amarnos es abrirnos, liberar los condicionamientos que nos mantienen encerrados en nosotros mismos y atrapados en sentimientos caducos.

Amarnos es atrevernos a ser quienes somos despojándonos de las máscaras que nos hemos colocado para agradar a los demás y conseguir su amor.

Amarnos es aceptarnos con lo que nos gusta más, con lo que nos gusta menos, con todas nuestras capacidades y también con todas nuestras limitaciones.

Amarnos es hacernos responsables de nuestra vida sin echar balones fuera.

Amarnos es vivir presentes y conscientes de nosotros mismos

Estamos en este mundo para ser nosotros, para crecer liberados de nuestros condicionamientos y encontrar nuestro propio sentido, para alcan-

zar la realización de todo nuestro potencial humano. Así que **SÉ COMO ERES**, déjate fluir para encontrarte con ese quien eres, ese ser auténtico y maravilloso que vive dentro de ti repleto de posibilidades de ser y que solo puede expandirse si lo acoges, lo aceptas y lo abrazas.

La idea de que nuestro bienestar ha de venir de fuera, bajo la forma de 'príncipe azul' o 'princesa encantada', suele estar presente en la primera fase del noviazgo, a la que me gusta llamar "NO-VIO", porque en esta etapa tan solo vemos en el otro aquello que deseamos ver, lo que se ajusta a nuestra fantasía

Olvídate de lo que crees que debes ser y solo sé tú mismo, arriésgate a sentir lo que sientes, acepta y agradece tu vida. Limpia tus ojos de ayer y estrena una mirada nueva, deja que resuene en tu interior con toda su fuerza:

Este soy yo y así está bien.



Camisetas conmemorativas del 40 aniversario del Teléfono de la Esperanza
Los beneficios obtenidos por las ventas
irán destinados a proyectos de Cooperación al Desarrollo,
¡Necesitamos vuestra **ayuda!**

¿Dónde has conseguido
**esa camiseta
tan chula?**

Yo también quiero una...

Es muy sencillo: encárgala
**en tu Centro
del Teléfono
de la Esperanza**



Años
ESCUCHANDO



TELÉFONO DE
LA ESPERANZA



Puedes elegir entre varios diseños, para todas las edades,
camiseta o polo. Solicítala en tu Centro más cercano del Teléfono de la
Esperanza. De momento sólo disponible en los Centros de España.

www.telefonodelaesperanza.org



RADIOGRAFÍA DE UN CORAZÓN ADOLESCENTE

**DEPENDENCIA
EMOCIONAL Y
RELACIONES AFECTIVAS
DE LOS CHICOS/AS DE
HOY. UNA APROXIMACIÓN
DESDE SUS PROPIOS
DATOS**

*La adolescencia es un regenerador vital del proceso de evolución social. Ofrece su lealtad y sus energías para conservar lo que considera verdadero, y para cambiar de forma revolucionaria lo que ha perdido su sentido regenerador.
(Eric Erikson)*

**Por Isidro Pecharromán Tristán
y Manuel Pintor García**

“Puedo vivir (mejor) sin ti”

Al salir de clase de psicología de 2º de bachillerato, Clara¹, 18 años, lloraba con desconsuelo, arropada por una pequeña nube de compañeros. La había dejado el novio, contó. El profesor trató de abrirse paso, preguntó con preocupación y, antes de que hubiese podido reaccionar, la joven, todavía con sollozos, pero cambiándolos por indignación, se desahogó: “Es que era un... Y ahora me va a ir mejor. ¡Vaya liberación!” Los calificativos y la descripción del deplorable comportamiento de su ex fueron bastante sonoros y contundentes. Su profesor, al ver cómo su cara iba irradiando alivio y satisfacción, solo pudo exclamar: “¡Pues, enhorabuena!” Y, entre risas, el grupo se disolvió.

De la dependencia y la liberación emocional vamos a tratar aquí. Para ello, recogeremos algunas conclusiones sobre cómo se ven a *ellos mismos* y cómo ven el ‘mundo’ los jóvenes adolescentes², particularmente su *mundo emocional*; y, en algunos aspectos, compararemos su percepción con la de los adolescentes de los 90.

Creo en la amistad sobre todas las cosas pero no me controlo mucho

La amistad es el máximo valor para los jóvenes adolescentes que hemos encuestado: la puntúan con 8,5 en una escala de 1 a 9. Pero la vivencia de la amistad en función de valores es todo un arte. Este magnífico valor se puede absolutizar y ejercer con falta de criterio. El 41% defendería en una pelea *solo* a sus amigos; y únicamente el 37% saldría en defensa de cualquier otro, “porque no puedo permitir la humillación de una persona”. Y a un 32% la amistad le llevaría a la violencia. Nacho lo ve así: “Al salir con mis amigos, con la peña, es cuando realmente puedo ser yo, sin normas e influencias, son los únicos que me comprenden, son divertidos, me olvido del estrés”.

En fin, la amistad hay que vivirla sin fundamentismos. Es *relativa* a ciertos valores importantes como la verdad, el desinterés, la imparcialidad. Por ella, como nos ha dicho tajantemente Luis (15 años), se puede llegar a perder el control: “Como hagan daño a algún amigo o amiga mía

me vuelvo loco”. Muy bien, pues tal afirmación nos pone en la pista de su autocontrol emocional. ¿Cómo lo ven los adolescentes?:

Autocontrol emocional en adolescentes (12-19 años)

	% Hoy (N=1.771)	% '90 (N=339)
No puedo controlar cómo me siento cuando me sucede algo malo	36	48
Cuando algo apetece, no hay por qué respetar la moral	26	17

La anterior tabla nos muestra que el control emocional ha mejorado respecto a la generación anterior. Sin embargo, la autorregulación moral ha bajado notablemente. En todo caso, nuestros adolescentes son conscientes de su escasa **autorregulación emocional** ante las adversidades y llegan a justificar sus reacciones: el 36% confiesa que “no me puedo controlar cuando me sucede algo malo” -en los años 90 era un 48%-; y un porcentaje similar acepta que, “cuando una persona está frustrada (contrariada), es normal y lógico que reaccione agresivamente” o que, “si he sido injustamente tratado, estoy justificado para imponer mi justicia por los medios que sean”.

Solo el 31% de los adolescentes españoles se considera una persona físicamente atractiva

Escuchemos a algunos jóvenes de 15-16 años hablando de la violencia y el control de la ira: “Me gusta (a veces) ser violento en cualquier cosa y en cualquier parte porque descargo mi estrés”. “En un momento de rabia y odio, o si alguien me humilla delante de mucha gente sin razón o a alguien de mi familia”. “La gente no entiende otra cosa”. “Nunca, el poder de la palabra es infinitamente superior; pero si no hay más remedio, para defender a un amigo, familiar o inocente...”. Y una chica de 14 años es taxativa: “Soy violenta cuando hablan a mis espaldas y me tocan las pelotas”.



A la vista de los datos cuantitativos y cualitativos que hemos obtenido de los adolescentes, podemos concluir que **el descontrol emocional lleva a las relaciones asimétricas de dependencia emocional y de poder, de sometimiento y de intentos de violentar al otro**. Y, en cuanto al miembro débil de la relación, el siguiente paso puede ser el aislamiento y la anulación, destructora de la persona. Ésta, a veces, prefiere aguantar lo indecible, con tal de 'pertenecer' (!) a alguien. Este *amor* insano y aniquilador te entrega maniatado/a al otro, porque así te crees que eres algo, en vez de nada.

La asertividad o libre expresión del yo

La vida adolescente es todo un torrente de sentimientos. Hablemos de cómo dar salida a las emociones, negativas y positivas, mediante el aprendizaje de la *asertividad* y otras *competencias*.

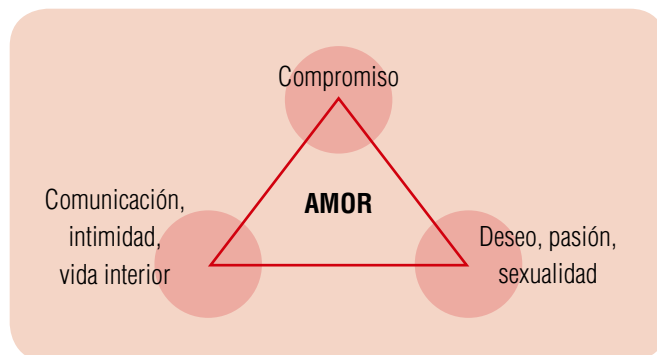
"La felicidad se encuentra dentro de uno mismo; solo hay que encontrarla; después, compartirla"
(María, 19 años, estudiante de formación profesional)

Los jóvenes creen actuar con asertividad, que es la libre y civilizada expresión de derechos, pensamientos y sentimientos. De hecho, esta competencia afirma poseerla la mayoría, el 78%, frente a un relevante 4%, que se consideran inhibidos; y a un restante e importante 18% de dudosos. Pero respecto de sus compañeros, son más críticos y consideran que un 35% "se someten a lo que dice el grupo".

Bien sabrá, quien conviva con adolescentes, de la búsqueda de su identidad, a veces midiéndose con los adultos. Y esto nos puede sorprender, porque no estamos preparados para ello. Pedro Ortega lo ha visto así: "El adolescente -encarnación de la pregunta sin prejuicios- desquicia al adulto".

El triángulo del amor

Robert Sternberg enmarca el amor entre la **intimidad**, el **compromiso** y la **pasión**. Si no hay una síntesis de, al menos, estas tres cualidades es que estamos hablando de otra cosa: juego, pasatiempo, ilusión (de iluso)...



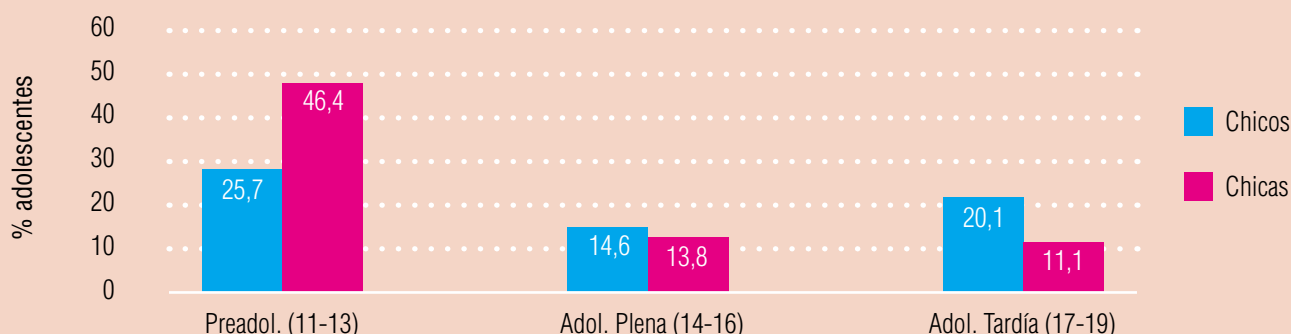
Veamos cómo tomamos el pulso a los muy jóvenes en estos tres ámbitos de su experiencia en relación emocional y en valores (proyecto de vida).

¿Qué hay de su **compromiso**? El 66% manifiesta: "Cumpló mis compromisos con personas y tareas". Ciertamente, son mayoría, pero el 6% confiesa no hacerlo; y el resto, un amplio 18%, duda, no se aclara o depende del contexto y la presión a la que se vea sometido.

¿**Comunican sus sentimientos**? Solo el 66% afirma: "Expreso mis sentimientos (afecto, cariño, enfado, irritación...) en el momento oportuno y de la forma conveniente". Y un 9% declara que no quiere o se siente incapaz de comunicar sus emociones.

¿Que cómo va mi **vida sexual**? Pues con bastantes dificultades, pese al aluvión de información y la abundancia de iconos eróticos; pero quizá no les llegue una formación abierta, pues con frecuencia se eluden las dimensiones de compromiso y de comunicación. **El caso es que solo la mitad (51%) está satisfecho con su vida sexual; un 31%, desconcertado, sobre todo en la preadolescencia. Y una media del 18% se siente insatisfecha.** En el gráfico podemos observar la evolución por sexos de su insatisfacción.

Insatisfacción con su vida sexual



La tríada cognitiva: el yo, la vida y el futuro

Aaron Beck, ya clásico de la terapia cognitiva, advierte que esta mencionada tríada es un indicador elocuente de la salud o bien de los problemas psíquicos, particularmente de la ansiedad y la depresión. Algunos, los más vulnerables dirán o, al menos pensarán: “Yo soy especial, mi *futuro* también, el *mundo* no está bien hecho y es injusto, y ahora todo se ha hecho trizas”.

El **yo** y la **vida**. Podemos preguntarnos cómo se ven a sí mismos los adolescentes, desde dónde abren sus sentimientos. Quizá desde la percepción de su propia imagen. ¿Y cómo perciben ésta? Pues es dramático que, estando en todo su esplendor, solo el 31% afirme: “Soy una persona físicamente atractiva”; y solo el 64% diga: “La gente me aprecia”. Tengamos en cuenta que el sentimiento de confianza en sí mismo y la percepción de eficacia contribuyen a la **autorregulación emocional y del esfuerzo** (voluntad). Y solo la mitad (51%) de los encuestados admite: “Me esfuerzo aunque la recompensa la obtenga a largo plazo”. Y esta competencia es muy importante para llevar a buen puerto (es decir, a los objetivos y a las metas) nuestras acciones y decisiones, sobre todo cuando son a medio o largo plazo.

Ahora vamos a reflejar algunas **cualidades mayoritariamente positivas del yo adolescente**, pero con **minorías altamente preocupantes**, y a las que deberían ofrecerse oportunidades de recuperación:

%	Sí	Dudo	No
Mis razones para vivir superan a las de morir	82	11	7
Creo que lo que hago tiene su importancia y sentido	77	19	4
Me siento feliz	77	15	8

Pero siempre hay matices y escépticos con la felicidad: para Adrián, 18 años, padres con formación universitaria y separados, ser feliz es “sentirse querido, que mi vida tenga sentido; ¡qué pena que la felicidad no exista!”; muy crítico con su centro y sus compañeros, encara su futuro de modo muy realista. Para Toni, 16 años, “ser feliz es “estar bien con mis padres, porque su amor es incondicional, que me comprendan, porque no me toman en serio”. Aunque tienen a la familia como trasfondo, son más los que identifican felicidad con amistad.

El **futuro**. Viven confiados en su futuro, pero bastantes se sienten desorientados sobre sus estudios y tareas; mientras tanto, muchos *presentistas* ni siquiera se lo plantean:

%	Sí	Dudo	No
Confío en tener un buen futuro	68	26	6
Sé bien lo que me gustaría hacer y en qué me gustaría trabajar	60	21	19
Para mí lo importante es vivir a tope el presente, sin plantearme el futuro	36	28	36



De dónde vengo y adónde voy: la familia

Sería incompleta la radiografía emocional de los adolescentes si no nos refiriésemos a sus raíces. Aunque, en una sociedad tan invasora de los límites familiares como la nuestra (pensemos en ese ariete que es internet), la familia tampoco lo explica todo.

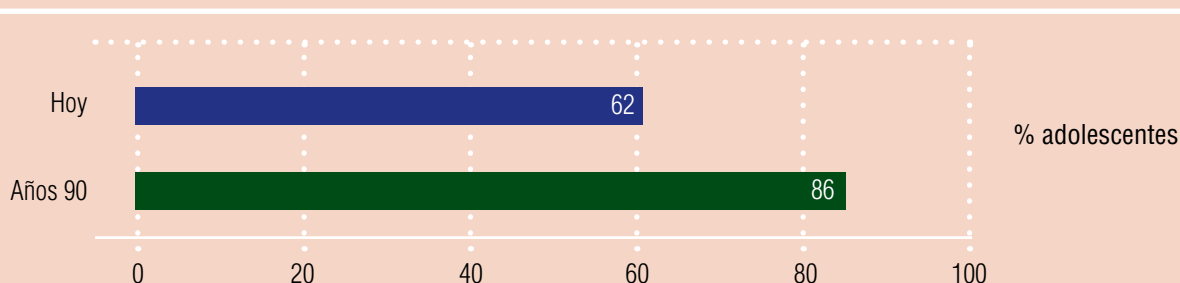
La *comprensión familiar* y la percepción por parte de los estudiantes adolescentes madrileños de

que sus padres valoran positivamente su trabajo correlaciona positivamente con el aprecio de:

- el centro educativo,
- el sentido del **deber**,
- la aceptación de **límites**,
- el mantenimiento del esfuerzo a largo plazo (**autocontrol o voluntad**).

Y correlaciona negativamente con los consumos abusivos de porros y alcohol.

Clima familiar: "Mis padres me comprenden, reconocen mi estudio, trabajo, esfuerzo"



No hace falta ser un lince, para darse uno cuenta -a la vista de los datos y sus correlaciones- de que **el troquelado familiar positivo es la base para el ajuste emocional**.

Pero observemos alguna diferencia con la generación anterior. En los años 90 se recurría preferentemente a los padres. Actualmente, ante un problema, se recurre a los amigos (74%) y después, en cascada, a la madre (62%), al padre (36%) y, deberíamos preguntarnos por qué a tan larga distancia (considere el lector que los porcentajes no son excluyentes), al profesor (7%).

Un 9% de los adolescentes declara que no quiere o se siente incapaz de comunicar sus emociones

Ahora, y en consecuencia con lo anterior, pedimos al esforzado lector o lectora que ponga en cuestión la dinámica de las relaciones familiares, con la ayuda del siguiente cuestionario de autoevaluación (adaptándolo a su situación, edades de los hijos...).

La amistad es el máximo valor para los jóvenes adolescentes en España, quienes la puntúan con 8,5 en una escala de 1 a 9



Evalúate: ¿Cómo es la vinculación emocional en tu familia?

¿SOY INDEPENDIENTE Y BUSCO MIS METAS?

Cuestionario de autoevaluación

Evalúa cada frase, según tu opinión, señalando

1	2	3	4	5
Muy en DESACUERDO	Bastante en DESACUERDO	NEUTRAL	Bastante de ACUERDO	Muy de ACUERDO

1	He dejado y facilitado que mis hijos se propongan sus propias metas (siempre según la edad) [Autonomía, eficacia]	1 2 3 4 5
2	Mi pareja y yo nos permitimos tener metas y espacios propios [Poner límites flexibles para poder entrar y salir]	1 2 3 4 5
3	Hacemos en pareja actividades en común dentro y fuera de casa [Negociar y compartir]	1 2 3 4 5
4	Asumo mi soledad y estoy abierto/a actividades con otros [Independencia, pero con ciertas vinculaciones]	1 2 3 4 5
5	Tengo la sensación de ser siempre el perdedor / la perdedora ("juego de <i>perder yo / ganar el otro o la otra</i> ") [Comparaciones]	1 2 3 4 5
6	Podemos expresar con libertad y respeto ideas, sentimientos, críticas en mi familia/grupo/institución [Asertividad]	1 2 3 4 5

Evalúate: ¿Cómo es la vinculación emocional en tu familia?

En este test los números no son importantes; lo relevante es el análisis *cualitativo* que tú en la soledad, en grupo o en familia puedas hacer, fijándote en la *calidad* de tus respuestas. Y si puedes discutir con alguien todo a fondo con *franqueza* y *asertividad*, pues aún mejor.

Estrategias para la libertad y la soledad abierta: las fortalezas del carácter

Nadie se queda sin amor, a no ser que se empeñe. Siempre tienes algo seguro: el amor de ti mismo, la propia aceptación y el respeto por ti mismo. Más el amor que tú puedes dar, sin esperar nada a cambio,

a los demás, a tus ideales, a la naturaleza y a todos los seres queridos (incluidos tu gata, tu perro, tu canario...). María, 19 años, estudiante de formación profesional, con mucha madurez, se nos adelanta en el pensamiento y se expresa, muy filosóficamente, así: "La felicidad se encuentra dentro de uno mismo. Solo hay que encontrarla. Después, compartirla".

Sin duda, María es y será una persona **independiente emocionalmente**. Y, particularmente en tiempos de crisis, quizá convenga seguir su consejo y mirar hacia dentro de nosotros mismos y cultivar nuestras **fortalezas del carácter**, según propone la *psicología positiva*: entusiasmo, espiritualidad, humor, amplitud de miras, razonamiento crítico, valentía y coraje, visión de futuro, amar y permitir ser amado, desde la igualdad y la mutualidad en el desarrollo personal.

LECTURAS

HORNO, Pepa (2009) *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato*. Bilbao: Desclée de Brouwer. (Cercano, objetivo e iluminador sobre la dependencia emocional y las relaciones asimétricas.)

ORTEGA CAMPOS, Pedro (2005) *Educación preguntando. La ayuda filosófica en el aula y en la vida*. Madrid: PPC. (Guía práctica del diálogo socrático con interlocutores adolescentes.)

PECHARROMÁN, Isidro; Manuel PINTOR (2010) *Adolescentes de hoy buscando sus valores*. Madrid: CCS.

(Con base empírica, abordan las preferencias juveniles desde la perspectiva de la *psicología cognitiva y positiva*, y desde la *epistemología*.)

SELIGMAN, Martin (2005) *La auténtica felicidad*. Barcelona: Byblos. (Terapéutico y práctico, base para la comprensión de la *psicología positiva*, de la que el autor es su principal mentor.)

STERNBERG, Robert J. (1989) *El triángulo del amor*. Barcelona: Paidós. (Asequible y profundo. Enmarca el amor entre la *intimidad*, el *compromiso* y la *pasión*.)

¹ Obviamente, los nombres son supuestos y las expresiones inidentificables.

² Ficha técnica de la investigación: 1.771 alumnos de 11 a 19 años, pertenecientes a 23 centros de enseñanza pública y privada de la Comunidad de Madrid. Error muestral máximo: $\pm 2,32\%$ para un nivel de confianza del 95%.



Por M^a Fernanda Martínez
Fotos: Cristina Bezanilla

OLGA CASTANYER

psicóloga clínica experta en autoestima y asertividad

“La sociedad actual fomenta los dependientes emocionales”



El miedo a la libertad, a la independencia, el miedo a tener criterios propios, a tomar decisiones, a poner límites y a decir que no, en la mayoría de los casos de forma inconsciente, producen una dependencia del otro que invalida al sujeto. Su baja autoestima y la falta de confianza en sus propios criterios le hacen preferir la dependencia emocional al vacío de depender de sí mismo. Olga Castanyer, experta en dependencia emocional, nos cuenta en su consulta psicopedagógica de Cuatro Caminos que la solución se encuentra en la propia persona, en su nivel de autoestima y en su asertividad, asuntos que centraron una vocación temprana y la carrera profesional de Castanyer. Los libros que ha escrito y los numerosos cursos de asertividad que imparte en la actualidad así lo atestiguan. Colaboró durante diez años con el Teléfono de la Esperanza y dirige la Colección de Libros de Autoayuda Serendipity de la Editorial Desclée de Brouwer.

¿En qué consiste la dependencia emocional y qué síntomas presenta?

La dependencia emocional surge cuando se da en el sujeto un déficit de autoestima que no le permite confiar en sí mismo y necesita que otra persona le dé esa confianza y credibilidad que le falta. La persona con baja autoestima no se fía de sus criterios ni de sus gustos ni de si ha actuado bien o mal y, sobre todo, no confía en que ella sea digna de ser querida y valorada. Entonces necesita que alguien le dé esa valoración, esa autoestima que le falta: depende emocionalmente de los demás.

El dependiente emocional es una persona sumisa desde un punto de vista afectivo respecto de la persona de la que depende. Tiene muchísimo miedo a enfadarle, a que se moleste con ella, a contradecirle, e intenta agradarle por cualquier medio. No se respeta a sí misma e hiperrespeto a la persona de la que depende. Como no confía en sus propios criterios, aparentemente no toma decisiones y deja que la otra persona decida por ella. Se da la dependencia emocional de la pareja, o de la madre, o del hijo, o de cualquier miembro relevante del círculo social.

¿Cuáles son las causas principales de una autoestima baja?

Siempre se encuentran en la infancia y en la educación recibida. El nivel de autoestima no se hereda, no hay personas que nazcan con la autoestima alta o baja. Depende de cómo haya sido educado el sujeto, entendiendo por educación si le han hecho sentirse que es una persona digna de ser querida y aceptada tal como es, o si le han hecho crecer y se ha desarrollado con la sensación de que se le quiere de una forma condicionada a una serie de objetivos: si obtiene buenas notas, si es muy buena y muy modosita, si es muy emprendedora... La persona que ha crecido así presentará una autoestima baja, muy ligada a la dependencia emocional.

“Si alguien tiene la sensación de que todo lo hace mal con la pareja y la pareja siempre lo hace todo bien, hay una dependencia emocional”

El niño depende del beneplácito de sus padres para sentirse bien. Cuando se hace adolescente y en teoría pasa a depender más de sí mismo, no



será capaz de confiar en sí mismo porque le han acostumbrado a que alguien externo le dé el beneplácito para ser válido o no válido, o para ser digno de ser querido o no. Esa persona pasará de depender de sus padres a depender del entorno. ¿Qué etapas atraviesa la persona dependiente emocional en su desarrollo, desde que se genera esa dependencia hasta la edad adulta?

Hasta la puerta de la adolescencia, hasta los 12 o 13 años, el niño tiene que depender emocionalmente de sus padres. El niño nace sin criterio y necesita el de sus padres. En la etapa de la adolescencia el niño deja de depender de sus padres para poco a poco interiorizar sus criterios y depender de sí mismo. Siempre depende un poco del exterior, pero básicamente, si el niño no pega este salto, si sus padres le han hecho creer que no es digno de confianza, que no es digno de ser querido por sí mismo, seguirá dependiendo de su grupo de entorno. Si el grupo se droga, el adolescente no puede tolerar que no le acepten porque depende de su beneplácito, así que se drogará, se emborrachará o lo que sea. Más adelante, esta persona pasará a depender de su pareja y mantendrá una relación tóxica.

“Estar excesivamente preocupado por el qué dirán, por no ser rechazado, es una dependencia emocional. Eso es lo que empuja, sobre todo a los jóvenes, a beber alcohol y drogarse”

¿Cómo puede alguien detectar si es dependiente emocional?

La propia persona ha de ser consciente, cosa que no suele ocurrir. Para tomar consciencia, de alguna manera, hay que estar atento a determinados sentimientos que el sujeto experimenta cuando deja de ser él mismo. Cuando algo no va con él, cuando hace algo que en el fondo no quiere, que le falta al respeto... algo chirría en su interior. Esto es algo que todo el mundo puede sentir. La persona que depende emocionalmente se da



“Las causas de la autoestima baja siempre se encuentran en la infancia y en la educación recibida”

cuenta pero no hace caso a esa sensación interna de estar haciendo algo que no quiere, que va en contra de sus principios.

La persona dependiente emocionalmente tiene una gran tendencia a culpabilizarse. Entonces, cuando hay algún conflicto, piensa que la otra persona lo ha hecho bien, que tiene sus razones y que ha sido ella, la persona dependiente, la que ha metido la pata, la que debería haberlo sabido. Si alguien tiene la sensación de que todo lo hace mal con la pareja y la pareja siempre lo hace todo bien, hay una dependencia emocional. Porque esto no es verdad, es imposible que sea así.

Las personas que dependen emocionalmente, ¿deben acudir a terapia de forma ineludible o pueden trabajarlo de otra manera?

Lo ideal sería hacer terapia. Pero si no, el primer paso es darse cuenta y observar los síntomas: tener la sensación de sentirse invadido, de no tener criterio propio, y no hacer caso a esa sensación, es decir, ir acumulando esa sensación

sin actuar. Y culpabilizarse frecuentemente. Estos son los dos síntomas más evidentes de la dependencia emocional.



Hay que trabajarse la autoestima, para lo que es necesario pensar no tanto en no depender del otro como pensar en cuidarse a sí mismo, en respetarse a sí mismo. Prescindir de preocuparse por si el otro tiene razón o no, porque así el individuo se mete en una maraña que no le lleva a ningún lado. Centrarse en respetar los criterios propios. Y en no dejar pasar esa sensación que todos tenemos cuando algo va en contra de nosotros y pensar si realmente queríamos actuar así o si nos daba miedo que la pareja se enfadara o que el grupo nos rechazara. Aunque todavía no tengamos los instrumentos asertivos para decir que no, al menos ser conscientes y detectar que no queríamos eso, o que esto que nos ofrecen no comulga con nuestros valores. Es decir, cuidarse, respetar las sensaciones de que algo no va bien y explorarse internamente. Darse un parón para recapacitar sobre estas sensaciones.

La dependencia emocional parece que se da más en las mujeres; estamos acostumbrados, al menos, a oír más casos de mujeres dependientes.

No creo que se dé más en las mujeres. Trabajo desde hace 25 años con hombres y mujeres dependientes emocionales. Vienen menos hombres que mujeres, pero eso es porque éstas tienen más contacto con sus emociones. En los hombres se da mucho también, aunque lo disimulen o lo exterioricen de otra manera.



Socialmente está mejor visto, mejor tolerado, que una mujer dependa emocionalmente de un hombre que a la inversa, y sale más a la luz, pero es lo mismo en ambos casos. Es un tema cultural, está más permitido, e incluso a veces “queda bien”. A las mujeres se les educa más en la dependencia emocional y en la dependencia del hombre o de los hijos.

¿A qué perfil responde o qué características reúnen las personas de las que depende el sujeto?

Con mucha frecuencia, se dan relaciones de dependencia. Muchas veces uno está más en una posición sumisa y el otro en una posición agresiva o dominante, pero ambos dependen. Eso se da mucho en los casos de maltrato de pareja, ¿quién depende más del otro en estos casos? Observemos un ejemplo de mujer maltratada y hombre maltratador. Por parte de ella hay una dependencia, no confía en sí misma, tiene la autoestima baja normalmente. Necesita el cariño de la otra persona para sentirse digna de ser querida. Entonces, aunque el otro le pegue tres veces, si después le dice que la quiere mucho y que no puede vivir sin ella, eso a ella le suple todas las palizas anteriores. Es como agarrarse a lo que te hace sentirte bien. En los casos de violencia de género en que la violencia se prolonga durante mucho tiempo, hay dependencia emocional por parte de ambos. Él necesita a alguien que le haga sentirse válido.

¿Cómo funciona la dependencia de padres a hijos?

Este tipo de dependencia se da en numerosos casos de padres que presentan un déficit afectivo y utilizan a sus hijos para cubrirlo. Entonces, dependen de que sus hijos sean maravillosos y estupendos, o de que les puedan exhibir, para ellos sentirse realizados. Eso es dependencia afectiva que, a su vez, genera dependencia. Son los padres y las madres castrantes. Es el caso del hombre de 40 años que vive con su madre pero ésta no le deja irse. Él no tiene trabajo y quiere independizarse y hacer su propia vida, pero no puede. Se siente muy culpable porque la madre le hace culpable con amenazas de que se quedará sola si él se va. Hay casos de hijos de 60 años o más que dependen de su madre que tiene 90 años y padece alzheimer.



“En los casos de violencia de género que se prolonga durante mucho tiempo, hay dependencia emocional por parte de ambos. Él necesita a alguien que le haga sentirse válido. Y a ella, aunque el otro le pegue, si después le dice que la quiere mucho y que no puede vivir sin ella, le compensa todas las palizas anteriores”

¿Cómo puede abordar este sujeto la dependencia de sus progenitores?

Primero, ha de trabajar los sentimientos de culpa, darse cuenta de que no es culpable si no de que es una entealequia, unos sentimientos que le ha creado la madre, que no son suyos. Tiene que pasar por encima de ella y concienciarse de que no le está ayudando si continúa en su dinámica. Se hace daño a él mismo y a su madre.

Los padres tienen obligaciones respecto a sus hijos, pero una persona a partir de una edad tiene



que ser independiente de sus padres. Ya no hay ninguna obligación afectiva en el sentido de "tengo que quedarme con", no: hay que cuidarles pero ser uno mismo. Se dan numerosos casos de personas dependientes de sus padres en la edad adulta que son también dependientes de su pareja y que transmiten la dependencia a sus hijos, porque también dependen de ellos. Éstos se desarrollarán también como personas dependientes. Y así funciona, las relaciones de dependencia se pueden transmitir de generación en generación.

¿Qué papel desempeña la culpa en las relaciones de dependencia y cómo se aborda?

La culpa siempre está presente, es un instrumento para hacer dependiente a la persona. Con el chantaje emocional y otras herramientas para hacer que la persona se sienta culpable del malestar se puede tener a alguien agarrado toda la vida.

La culpa es un mecanismo humano que todos tenemos, venimos programados con la capacidad de sentirnos culpables, y es bueno en determinadas situaciones. Si nos ocurre un hecho frustrante, el cerebro evalúa. El sujeto ofrecerá diferentes respuestas en función de su educación. Una es preguntarse qué ha pasado y qué puede hacer para solucionar esa situación y evitar que vuelva a suceder. Pero la salida que se produce en las personas con falta de confianza en ellos mismos y con la autoestima baja es plantearse "¿Qué he hecho mal?" y concluir que siempre pasa lo mismo, y aquí es donde entra la culpa. El individuo ejerce la función de castigo, no aprende a superarlo de forma sana y se bloquea, no se permite sentirse bien. Es una forma errónea de tratar de arreglar una frustración porque choca una y otra vez al no encontrar la vía para solucionar el malestar.

Cuando una persona viene a terapia con culpa, se le explica este mecanismo para que se dé cuen-



ta de que no es culpable, sino que está utilizando un mecanismo. Es necesario que se vea desde fuera y que no se crea los mensajes que se dice a sí mismo. El siguiente paso es cuidarse, analizar los propios sentimientos, las decisiones, si se ha equivocado y por qué, no culparse por ello y abordar los errores de forma alternativa a la habitual.

¿Y la asertividad?

La asertividad es respetarse a sí mismo igual que se respeta al otro en el sentido de actuar siempre en coherencia con las propias emociones, valores, gustos e intereses, que a menudo no coinciden con los de la otra persona, y transmitirlo con respeto hacia el otro, sin agresividad. Al decir esto me gusta o esto no me gusta, esto lo quiero o no, se está diciendo que no, se está marcando límites. Pero no basta con ser asertivo, con decir que no. Hace falta además tener autoestima, porque ser asertivo con autoestima es decir que no sin sentirse culpable, sin sentir que se está haciendo algo mal. Uno de los numerosos puntos de entrada para mejorar es aprender a decir no, a poner límites a las personas.

Cuando el sujeto tiene baja autoestima, es dependiente emocionalmente y le cuesta muchísimo decir que no y poner límites, porque tiene miedo siempre al rechazo de la otra persona. Una persona solo puede respetarse a sí misma si tiene autoestima y si no depende de otra. Estos conceptos están relacionados de forma muy íntima.

¿Podríamos decir que la dependencia del grupo es significativa también en nuestra sociedad?

Sí. Es la dependencia del grupo, de los demás, de la imagen que ofrezco, de encajar y no desentonar. Estar excesivamente preocupado por el qué dirán, por no ser rechazado, eso es una dependencia emocional. Eso es lo que empuja, sobre todo a los jóvenes, a beber alcohol y drogarse. Esta dependencia se contempla poco, se tiene menos en cuenta, pero es muy relevante, y no solo en la adolescencia. Tengo pacientes con niños pequeños, de cinco años, con ordenadores y televisiones en su habitación que pretenden además comprarles una consola y, al preguntarles,

responden que, si no cuenta con ella, el niño no va a ser aceptado en su colegio porque todos sus compañeros la tienen.

¿Dónde están los límites entre la dependencia emocional y una dependencia sana?

Todos tenemos necesidad de que alguien nos quiera. Necesidad de pareja, de pertenencia al grupo, todo eso es humano. El problema es cuando se sobrepasan los límites y la necesidad de ser querido va en contra de la de la persona y se anula. El límite está cuando la persona deja de ser ella misma; ahí pasa a convertirse en dependencia.

“La autoestima y la asertividad deberían ser enseñadas en los colegios”

¿Podría aportarnos un porcentaje de la población española que padece dependencia emocional?

Me resulta difícil, porque no manejo las estadísticas de la población general. A mi consulta vienen los que reconocen que tienen un problema. No obstante, pienso que hay una mayoría de personas con dependencia emocional porque se fomenta mucho en la sociedad. Está bien visto y de alguna forma se promueve: no desentonar, no decir que no, fijarse clichés, pautas de consumo... todo eso fomenta la dependencia emocional. El que es capaz de decir que no, ya es independiente.

Y se puede decir que no y no pasa nada, es sano. La gente tiene miedo al rechazo y no dice que no. Los sujetos que dicen que no y ponen límites son personas integradas, tienen amigos, no les rechazan... Nadie va a rechazar a nadie por decir que no quiere fumar droga, por ejemplo.

El bienestar y la felicidad se basan en todos estos conceptos de los que estamos hablando. La baja autoestima, la dependencia, la asertividad, decir que no, forman parte de un mismo juego. Habría que incluir estos temas en la educación, en los colegios, porque todo el mundo tiene necesidad de poseer una autoestima sana: es un tema de base.



colabora con el
Teléfono de la Esperanza

**CINE**

PLURALES, FRÁGILES Y APASIONADOS

Amores de cine

Una vez más, nos las tenemos que ver con el misterio del amor humano que a todos afecta, por carta de más o por carta de menos. Y en esta ocasión se nos insiste en que abordemos los frágiles amores de cine, de tal manera que reflejemos las enfermedades del amor en nuestra sociedad, entre otras, la dependencia, la reducción a la sexualidad, la manipulación de los amantes entre sí y tantas cuestiones añadidas que todos conocemos muy bien, tal vez por delicadas experiencias personales. Pero que en todo caso, sabemos de un montón de películas que nos han contado historias tremendas sobre esos amores (o desamores o bien amores patológicos) que pueblan con llamativo realismo/naturalismo nuestras pantallas. El cine en cuanto tal, como hemos escrito tantas veces, se limita a llevar hasta el paroxismo nuestra propia vida, y por ello mismo es uno de los mejores espejos en los que contemplarnos individual y colectivamente. Ver cine es vernos. Ver cine es verles. En el caso de los amores que nos ocupan, de la misma manera.

Por Norberto Alcover

Dado que en otros momentos de *Avivir*, hemos abordado una gama de dimensiones del amor desde otras ópticas, es verdad, pero inevitablemente relacionadas con la presente, nos parece oportuno hacerlo en este momento diferenciando en tres partes la materia del estudio que llevamos entre manos. Y por ello mismo, hemos titulado nuestra aproximación ***Amor plural, frágil y apasionado***, por la sencilla razón de que nos interesa subrayar que el amor que vamos a analizar es de naturaleza muy distinta entre sí (los amores), en tantas ocasiones se muestra frágil (los casos directamente relacionados con la cuestión pretendida en este número), pero en tantas otras apasionado sin más (de tal manera que nos permite abordar una serie de films que, frágiles o no, adquieren ese revulsivo de la auténtica pasión humana, creadora de relaciones interpersonales sustantivas).

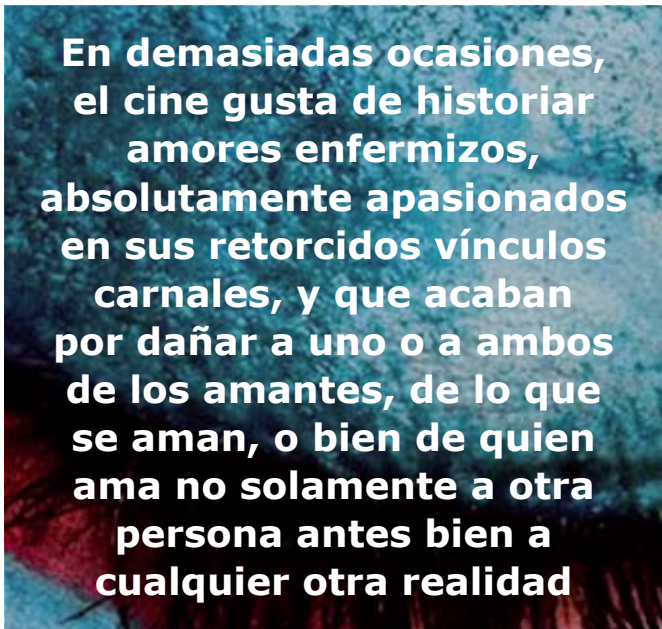
Si el cine es uno de los mejores y más seguros espejos de la vida (de nuestra vida), siempre será mejor abordarlo no solo en su dimensión negativa/destructiva, antes bien en su correspondiente apertura a la dimensión más creativa y bella de sus propuestas fílmicas. Y en los tres apartados que proponemos, ofreceremos a los lectores una serie de películas que ilustren nuestra tesis.

Las fracturas de la fragilidad pasional (el amor destructor)

En demasiadas ocasiones, el cine gusta de historiar amores enfermizos, casuales, absolutamente apasionados sobre todo en sus retorcidos vínculos carnales, y que, como resultado de este conjunto de patologías, naturales o adquiridas, acaban por dañar a uno o a ambos de los amantes, de lo que se aman, o bien de quien ama no solamente a otra persona antes bien a cualquier otra realidad.

Una película nos parece del todo modélica como referente: ***Mapa de los sonidos de Tokio*** (2009), de la española Isabel Coixet. En la capital japonesa, un hombre y una mujer se encuentran, se aproximan, se atraen crudamente, hacen el amor (puede que simplemente desarrollan el deseo que les domina), lo encierran

en un hotel de citas al margen de toda realidad, se manipulan afectiva y sexualmente, y acaban por separarse porque nada tienen en común: ni cultura, ni educación, ni familia, ni futuro. Algo semejante, pero todavía más intenso por una mayor crudeza visual, acontece en ***Nueve semanas y media*** (1986) de Adrian Lyne, un film que sitúa el caso entre un bróker neoyorkino y una mujer en soledad absoluta. La misma relación objetual, de manera que el afecto desaparece en función del sexo, del deseo carnal, de la urgencia del cuerpo ajeno. Propiamente no existe amor como donación gratuita, porque lo que contemplamos es el encuentro destructivo de dos personas enfermas de ausencia.



**En demasiadas ocasiones,
el cine gusta de historiar
amores enfermizos,
absolutamente apasionados
en sus retorcidos vínculos
carnales, y que acaban
por dañar a uno o a ambos
de los amantes, de lo que
se aman, o bien de quien
ama no solamente a otra
persona antes bien a
cualquier otra realidad**

Proponemos, además, estas ocho películas complementarias:

1. ***El desencanto***, de Jaime Chávarri (1976).
2. ***La muerte de un ciclista***, de Juan Antonio Bardem (1955).
3. ***El mar***, de Agustí Villalonga (2000).
4. ***Ciudadano Kane***, de Orson Wells (1940).
5. ***Celebración***, de Thomas Wintenberg (1999).
6. ***American Beauty***, de Sam Mendes (2000).
7. ***La flaqueza del bolchevique***, de Manuel Martín Cuenca (2003).
8. ***El imperio de los sentidos***, de Naghisa Oshima (1976)



Pero, más allá de todo énfasis, recomendamos que consigan la trilogía de Michelangelo Antonioni, de comienzos de los sesenta, titulada, ***La Noche, La Aventura, El Eclipse***. Sin exageraciones, el maestro italiano nos muestra la degeneración fracturante de una pareja de la burguesía italiana de los sesenta, en la que su amor acaba víctima de la vaciedad de una sociedad materialista: materializan el amor. Y muere.

Historias afectivas ambivalentes (la ambigüedad amante)

Escrito lo anterior, se hace necesario notar una serie de películas frecuentes y en general complejas por la calidad de los guiones, en las que se cruzan historias de amor fracturantes con otras de casi idénticas relevancias narrativas y morales, positivas y capaces de extasiarnos ante situaciones sorprendentes. Destacamos una excelente película española de 1998, titulada ***Solas***, de un Benito Zambrano que, más tarde, no acabaría de sacar las expectativas que en su momento depositamos en él. Y junto a ella, ***Las horas***, de Stephen Daldry (2003), a partir de la novela homónima de Michael Cunningham, en la que rinde homenaje a la gran Virginia Woolf, aprovechando detalles de su vida que aparecen en *La señora Dalloway* de la misma escritora británica. Comentémoslas brevemente desde la óptica enunciada.

En ***Solas***, la protagonista, una chica rural que acaba en Sevilla en trabajos varios, padece toda una serie de humillaciones a costa de hombres sin escrúpulos, hasta perder la propia autoestima de forma patológica e insuperable. Ella ama, pero los hombres no la aman, la utilizan. Y ella, durante un tiempo, se empeña en su propia destrucción por la sencilla razón de que "necesita un cuerpo acogedor". Pero a la vez, entre su madre y un anciano vecino que hará de abuelo de su niño recién parido, consiguen comunicarle todo el amor, todo el cariño, todo el afecto que necesita para sobrevivir y reconstruirse. Se trata de un film un tanto sensiblero, pero que nos permite asistir a una historia muy frecuente en que el amor y el desamor se entrecruzan y permiten que las personas vivamos con una cierta esperanza. La fragilidad afectiva no vence, porque vence la humanidad que se nos regala.

**El espejo
cinematográfico
consigue, en tantas
ocasiones, devolvernos
nuestra propia imagen de
amantes empedernidos a
pesar de todo:
nunca podemos dejar de
amar, amamos para
el bien
y para el mal**



En el caso de *Las horas*, menos didáctica pero de mayor respiro moral y estético, tres amigas padecen sus tres delirios de pareja, pero una de ellas, la excelente Julien Moore, redime su propia fragilidad en la medida en que permanece junto a Ed Harris en su personaje de enfermo de sida terminal y desesperado, en una serie de diálogos de altísima hondura y humanidad. Nunca hay un absoluto desastre en este tipo de films, y en este sentido actúan de mejor espejo existencial, porque nuestras vidas suelen resultar un claroscuro de amor y desamor encadenados. Las demás son:

1. ***La colmena***, de Mario Camus (1982).
2. ***Titanic***, de James Cameron (1998).
3. ***Muerte en Venecia***, de Luchino Visconti (1972).



4. ***Los puentes de Madison***, de Clint Eastwood (1995).
5. ***La escafandra y la mariposa***, de Julian Schnabel (2008).
6. ***La mujer del piano***, de Javier Rebollo (2010).
7. ***El Padrino***, de Francis Ford Coppola (1972, 1974, 1990).
8. ***Otra mujer***, de Woody Allen (1988).

Como hicimos en el anterior apartado, traemos aquí un film antológico de la historia cinematográfica como es ***Johnny Guitar*** (1954) del olvidado, como tantos otros de su generación, Nicholas Ray. El personaje de mujer con carácter indomable en el oeste tradicional, una Joan Crawford en estado de gracia, pero además un Sterling Hayden que le replica en una interpretación perfecta, organizan una historia maravillosa de amor y desamor que pocas veces el cine ha superado en un guión que funciona sin parón alguno. Hombre y mujer frente a frente con una perversidad, por parte de ella, que esconde una veta de pasión incalculable por el adversario. Agrede porque ama. Ama sin renunciar a su orgullo femenino frente al macho que toca la guitarra de forma desconcertante. Y la música. Y el color. Y en fin, la película entera, que uno recomienda a los lectores como referente de la relación amor-odio que estamos analizando en este segundo apartado.

Grandes amores que todo lo arrasan (la conjunción afectiva)

Por supuesto, el espejo cinematográfico consigue, en tantas ocasiones, devolvernos nuestra propia imagen de amantes empedernidos a pesar de todo. Los seres humanos, en ocasiones concretas y frecuentes, vamos más allá del dolor y del odio para entregarnos a la gratuidad del amor, de los sentimientos más fervientes y nobles. Entonces, se declara una especie de estado de sitio afectivo a tope y gozamos y podemos hasta llorar lágrimas de gratitud o sencillamente de gozo. Suelen ser films que convertimos en mito. No en vano, se nos hace imposible seguir viviendo sin descubrir, por lo menos de vez en cuando, nuestra imagen o la imagen ajena de la bondad, de la verdad, y en fin del amor en toda su pureza. El cine como espejo nos refleja lo mejor del ser humano.



¿Cómo no traer a colación la siempre fascinante **Casablanca**, de Michael Curtiz (1942), con Bogart y Bergman en cabeza y ese garito donde un negro con ojos de haberlo visto todo de todo está al piano y llena el ambiente de extraña fascinación, entre el humo del tabaco y las turbias ocultaciones políticas? Pocas veces una pasión deja de ser dominante para traducirse en un sacrificio absoluto, pero en este caso sí. Estamos ante un amor que arrasa los planes de Bogart, pero consigue que ella, una Bergman empática, marche a la libertad con su esposo. Ver **Casablanca** una vez al año se hace necesario en tiempos de cólera, como el nuestro.

Y añadimos como referente alternativo **Volver a empezar**, de José Luis Garci (1982), una historia de amor en la madurez, llena de nostalgia, de urgencia pero no menos de realismo histórico. Un film pequeño y recoleto pero que contiene esa visión sencilla y espontánea del director español, puede que golpeado exageradamente por la crítica a la violeta. Y completamos este apartado con:

1. **Cinema Paradiso**, de Giuseppe Tornatore (1989).
2. **Una historia verdadera**, de David Lynch (2000).
3. **Philadelphia**, de Jonathan Demme (1993).
4. **Volver**, de Pedro Almodóvar (2006).
5. **La lista de Schindler**, de Steven Spielberg (1994).
6. **Gran Torino**, de Clint Eastwood, (2009).
7. **La Duquesa de Langlois**, de Jacques Rivett (2008).
8. **Un verano en la Provenza**, de Eric Guirado (2008).

Y dos citas que resulta imposible olvidar por puro respeto emocional de quien esto escribe. De una parte, **Memorias de África**, del excelente Sidney Pollack (1985), historia de amor, de afecto, de admiración que nos sobrevuela en una avioneta sobre la gran África esteparia, con el mejor Redford y una de las más sensibles Meryl Streep, mientras sabemos que los amores radicales siempre acaban en la muerte.

Y de otra, **Pena de muerte**, de Tim Robbins (1996) donde el amor cristiano de una monja dura en humanidad creyente, convierte una pena

de muerte en una aceptación misteriosa de la propia vida condenada. Pocas veces uno se ha estremecido tanto como cuando, camino de la ejecución, el protagonista toma la mano de la monja como único referente para el más allá. El cine, como tantas veces hemos escrito, lleva nuestra vida hasta dimensiones inéditas con la fortaleza estética de lo audiovisual..., en movimiento.

Somos animales amantes y enloquecidos

Esta aproximación a los misterios de un amor pluralísimo, frágil y apasionado, según reza nuestro título, se cierra con esta afirmación: somos animales amantes y enloquecidos. Nunca podemos dejar de amar, si bien de formas tan diferentes como los colores del atardecer en el Mediterráneo. Amamos para el bien y para el mal. Por la sencilla razón de que vivimos siempre enloquecidos de amor, eso que llamamos pasiones indomables. Y así nos va, desde la desesperación de Kane a la esperanza de la Duquesa de Langlois. Desde la terribilidad de **El mar** a la serenidad de **Un verano en la Provenza**. Siempre en la pupila, el ambiente de **Casablanca**, Brando en **El Padrino**, pero sobre todo, el Eastwood de **Gran Torino**. Ese coche blanquísimo y tan lleno de dolor y de amor. La vida.



Cajastur colabora con

Teléfono de la Esperanza



En **Cajastur** nos sentimos orgullosos de nuestro pequeño impulso a un gran proyecto. Un compromiso y una responsabilidad que forman parte de nuestra labor social.

cajAstur 

A PIE
DE CALLE



AMOR Y NADA MÁS

SIETE DE CADA
DIEZ ESPAÑOLES
SE DECLARAN
“ROMÁNTICOS”

Son solo cuatro letras, pero dicen mucho. Desespera a quien lo pierde, hace feliz a quien lo encuentra. Protagoniza millones de canciones y poemas... Es el amor. Pero, ¿cómo es en realidad? ¿Somos románticos? ¿Qué se le pide al amor?

De Lope de Vega a San Juan de la Cruz, pasando por Santa Teresa de Jesús, Cervantes, Shakespeare o Quevedo, el amor ha sido y es uno de los temas preferidos de la Literatura. La vida amorosa que llena lo cotidiano se plasma en las obras de los grandes escritores de cualquier época.

Y es que el amor mueve el mundo. Da y quita el sentido a quien ama y a quien deja de amar (quizá mucho más a quien deja de ser amado). Pero, ¿qué es el amor?

Parar el tiempo en el reloj

“Para mí el amor es no necesitar nada más, tener el estómago repleto de mariposas y no tener nunca que decir lo siento -afirma Natalia-. Recuerdo de pequeña escuchar en el casete del coche de mi madre, cinta tras cinta, a José Luis Perales, uno de sus compositores favoritos. Y, buscando respuesta a esta pregunta me ha venido a la memoria una de sus canciones que, como si de un mantra se tratara, define la palabra amor”.



“Puede –continúa Natalia- que cualquier definición de la palabra sea por sí misma calificada como cursi, pero ¿qué es si no el amor más allá de un estado febril de entusiasmo? Volviendo al cantautor conquense, lo definía como: *El amor es llorar cuando nos dice adiós, el amor es soñar oyendo una canción, el amor es besar poniendo el corazón, es perdonarme tú y comprenderte yo... El amor es parar el tiempo en el reloj, es buscar un lugar donde escuchar tu voz, el amor es crear un mundo entre tú y yo...*”

Amor galante y renovado

Preguntada sobre qué le pide al amor, Natalia señala que “al amor le pido que sea galante, que me haga reír, que se renueve cada minuto, que sea tolerante, que comparta mis alegrías y mis penas, mis ganas de vivir... Le pido que sepa escuchar, que reconozca el dolor y que invente besos y, por supuesto, que no se quede donde no se le quiere”.

Por su parte, Mariano define el amor como “la base de todo y lo que debe de regir las vidas de las personas. El amor se puede plasmar de muchas maneras y no solo verlo como el amor de pareja. Así, el amor en la familia, de padres a hijos, entre amigos y muchas más concreciones hacen que esta palabra se globalice y alcance muchas más posibilidades”.

Mariano señala que “el amor debe trascender a la persona. Por ejemplo, en la etapa primera de una relación, sea la que sea, el enamoramiento se recuerda por siempre como una fase de ensueño. Y debe de ser así, y deberían verse las siguientes fases del amor como una evolución del mismo”.

Hay dos frases sobre el amor que, según confiesa Mariano “me encantan”. Una es de San Agustín y dice: Ama y haz lo que quieras, “en la que se engloba muy bien la importancia del amor en todas sus vertientes”. La otra es de Teresa de Calcuta y dice: Ama hasta que te duela, “y claro está –continúa Mariano- sabiendo que viene de una santa en vida, cobra mucha fuerza porque ella y mucha gente como ella daba la clave del amor sin medida y para todos”.

Amor que no abandona

Sobre qué le pide al amor, Mariano afirma que “solo le pido al amor que no me deje ni me abandone en ningún momento, y que sepa descubrir en todas las personas que llegan a mí ese amor recíproco camuflado en detalles, gestos, actuaciones. Porque el amor en todas sus facetas te mantiene vivo”.

Mariano se considera “afortunado por el amor, reflejado en una mujer que me quiere, amigos varios que también proyectan el amor conmigo”. Optimista por naturaleza, Mariano termina diciendo “que con el amor por bandera se consiguen todas las cosas o por lo menos, si no las he conseguido, en algún instante me ha ayudado a conseguir las cosas. Espero nunca perder la capacidad de amar y ser amado”.

Respecto a los regalos que simbolizan el amor eterno, un 62% de los encuestados prefiere un ramo de flores, y un 24% un anillo de diamantes

Una de las características del amor es el romanticismo. Siete de cada 10 españoles son románticos, según un estudio publicado con motivo del pasado Día de San Valentín, y realizado por IM-Market, por encargo de meetic.es, una página web para encontrar pareja.

Este 70 por ciento de románticos prefiere ramos de flores y anillos de brillantes como regalos de compromiso. La encuesta señala que cinco de cada 10 españoles creen en el amor eterno, frente al 16 por ciento que no cree en él.

Contigo, al fin del mundo

Contigo al fin del mundo, decía la publicidad de una marca de coches. En el amor, pasa algo parecido, ya que un 70 por ciento recorrería el



mundo siguiendo a la persona amada. Por su parte, seis de cada 10 no renunciarían a nada por amor. Los hombres se muestran contrarios a renunciar a algo por amor: un 63 por ciento no renunciaría a nada, y el 55 por ciento de las mujeres sí lo haría.

Los españoles son clásicos a la hora de declarar su amor. Cinco de cada 10 prefieren el mismo sitio en el que tuvieron la primera cita. Un 15 por ciento prefiere París y un 13 por ciento considera que cualquier sitio es bueno para declararse.

Sobre las preferencias a la hora de cómo les gustaría que se les declararan, esta encuesta señala que el 65 por ciento prefiere en una cena romántica; un 31 por ciento opta por un paseo romántico.

Respecto a los regalos que simbolizan el amor eterno, un 62 por ciento prefiere un ramo de flores, y un 24 por ciento un anillo de diamantes.

Para el 37 por ciento de los encuestados, cualquier día del año es bueno para una declaración de amor. El 35 por ciento afirma que prefiere la primavera, y el 20 por ciento el verano. Además, el 81 por ciento afirma que cualquier edad es buena para comprometerse.

El refrán dice que "cada oveja, con su pareja", pero en cuestión de amor, siempre se ha fantaseado. Este estudio preguntó a los encuestados a qué famoso declararían su amor. Las mujeres optaron por George Clooney como primera opción, seguido de Brad Pitt, Paul Newman, y Richard Gere. Los hombres, por Angelina Jolie y Elsa Pataky, seguidas de Shakira, Sandra Bullock y Sharon Stone.

El amor hay que cultivarlo no solo el Día de San Valentín, sino todos los días del año. Es cosa de dos, pero puede verse afectado por personas o circunstancias ajenas a la pareja. Quienes lo han encontrado se sienten felices. Los que todavía no han dado con su 'media naranja' viven la aventura de seguir buscando para encontrar la felicidad completa.

El 50% de los españoles cree en el amor eterno, frente al 16% que no cree en él

Amor en el trabajo

Se suele decir que no es bueno mezclar amor y trabajo. Una encuesta parece señalar lo contrario. La compañía Randstad, líder en soluciones de recursos humanos, realizó una encuesta en 2009 en la que un 50 por ciento de los entrevistados afirmó que mantendría una relación sentimental con un compañero de trabajo si se diese el caso. En una encuesta anterior, el porcentaje alcanzó el 31 por ciento.

Las condiciones laborales hacen que se pase más tiempo en el trabajo que en casa, lo que aumenta las relaciones entre empleados llegando a pasar de compañeros de trabajo a pareja.

Los datos de Randstad señalan que un 44 por ciento afirma que nunca mantendría una relación sentimental con un compañero de trabajo. Además, un 7 por ciento se mostró a favor de tener una relación personal con un compañero, siempre y cuando no fuera con un superior.

Para evitar que los problemas de pareja se lleven al trabajo, los expertos recomiendan una serie de normas, como separar lo privado de lo profesional, tratar de forma equitativa a la pareja, ser discreto en las manifestaciones de cariño y tener clara la diferencia entre los problemas personales y los laborales.

El problema puede surgir cuando la pareja se rompe y ambos pasan a ser objetivo de los cotilleos del resto de compañeros de trabajo. También es un engorro ver todos los días a tu ex.

Escuchamos
desde el corazón



La Fundación Caja Rioja apoya desde hace años
la labor del Teléfono de la Esperanza.



El Teléfono de la Esperanza comparte distinción con la ciudad de Lorca en el Día de la Región de Murcia

El pasado 9 de junio se celebró el Día de la Región de Murcia, un acto institucional conmemorativo del XXIX aniversario de la aprobación del Estatuto de Autonomía de la Comunidad Autónoma, en el que se nos honró con la Medalla de Oro de la Región de Murcia.



La Ciudad de Lorca, protagonista

Como viene siendo habitual, el Consejo de Gobierno de Murcia distingue con la Medalla de Oro regional a aquellas instituciones o personas que han destacado por su trayectoria o por su comportamiento ejemplar. Este año, hemos tenido el honor de ser galardonados con este premio junto a la ciudad de Lorca, la Organización Empresarial de Economía Social de la Región de Murcia (Amusal) y el profesor José María López Piñero.

El acto institucional estuvo marcado por la desgracia de Lorca. Las nueve víctimas mortales y las miles de personas que han perdido su hogar como consecuencia de los seísmos que destruyeron la ciudad el pasado 11 de mayo estuvieron presentes en el ambiente del Centro de Artes Escénicas de Torre Pacheco, donde se celebró el acto protocolario, y en la mente de los 400 asistentes al acto, la mayoría representantes de la vida política, militar y social de la región.

Como ya informamos en el anterior número de la revista *Avivir*, el Teléfono de la Esperanza se encuentra especialmente involucrado con las tareas de atención a los afectados por el terremoto lorquino. Formamos parte del dispositivo de asistencia a los afectados y prestamos servicio desde Murcia capital y desde la Cámara de Comercio de Lorca, ya que nuestra sede en la ciudad de Lorca resultó dañada por el seísmo.

El presidente de la Asamblea Regional de Murcia, Francisco Celdrán, remarcó que la Medalla de Oro otorgada a la ciudad de Lorca no es una muestra más de solidaridad por la tragedia vivida con el terremoto del 11 de mayo, sino "un reconocimiento a la ciudadanía de Lorca por su forma de encarar este siniestro, por su fortaleza, por su entereza, por su capacidad de respuesta individual y colectiva". Asimismo, ensalzó que la forma en que la ciudad de Lorca, con su alcalde, Francisco Jódar, a la cabeza respondió a la tragedia "es hoy motivo de reconocimiento

sotros', ya sea desde la docencia, la gestión empresarial, el voluntariado social o el arte".

“Todos han logrado imprimir a su labor algo esencial en nuestra sociedad, como es la transmisión de valores, el valor de la cooperación, el valor de la solidaridad, de la transmisión de conocimientos, el de la preservación de la tradición y de la cultura” que, a juicio de Celdrán, se tratan de “mimbres esenciales de cuantos aspiramos a construir un presente y un futuro mejor”.

Asimismo, ensalzó a los premiados con el Diploma de Servicios Distinguidos de la Comunidad, entregado a Juan Tudela Piernas, conocido como 'El Tío Juan Rita' y, a título póstumo, al fundador y presidente de la Asociación Tocaos del Ala de Cieza, Ángel Soler Guardiola.

El presidente de la Cámara aseguró que “todos ellos comparten una trayectoria profesional, empresarial o personal dedicada a mejorar la sociedad”. Así, destacó que su devenir “ha estado dedicado a los demás, conjugándolos con un ‘no-

La ONCE celebra los 40 años del Teléfono de la Esperanza







SERIE











TELÉFONO DE
LA ESPERANZA

AYUDA RESPETUOSA
AYUDA PROFESIONAL
AYUDA GRATUITA

29 SEP. 11

40 años cuidando la salud emocional de las personas



1,50 €

Teléfono de la Esperanza

Siempre a tu lado
para escucharte
cualquier día,
a cualquier hora

902 500 002





000000000000000000000000

mero telefónico de intervención en crisis, 902 500 002, en un soporte muy popular: los **5 millones de cupones** diarios que los 22.000 agentes vendedores de la ONCE distribuyen por toda la geografía española de lunes a jueves por 1,5 euros.



902 500 002

número único del Teléfono de la Esperanza en España

La Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza pone en funcionamiento una nueva vía de contacto, el 902 500 002. Este nuevo número responde a la necesidad de seguir mejorando nuestros servicios y facilitar el contacto de todas aquellas personas que se encuentran en crisis.

Este número convivirá con los teléfonos de las sedes locales, pero nos permitirá publicar un número único a nivel nacional.

Creemos que esta iniciativa nos ayudará a dar a conocer nuestros servicios, mejorar la calidad de los mismos y facilitar el contacto de todas aquellas personas que requieran nuestros servicios.

Toma nota de nuestro nuevo teléfono de contacto y ayúdanos a divulgarlo: 902 500 002.



Algunas puntualizaciones sobre el 902 500 002

El 902 500 002 no anula los números actualmente existentes en cada provincia, que seguirán funcionando de la misma manera que lo venían haciendo hasta ahora.

El 902 500 002 es un complemento más para la realización de nuestra labor en el área de intervención en crisis por teléfono, que ampliará nuestra cobertura en provincias donde todavía no hay centro oficial de la Asociación.

El 902 500 002 no tiene un coste adicional para el usuario, pues el coste de las llamadas es el mismo que el efectuado desde los números convencionales. La única diferencia es que no entra den-

tro de las llamadas "tarifas planas", pero no en el coste de las llamadas.

El 902 500 002 permitirá al Teléfono de la Esperanza publicar un solo número a nivel estatal, con la reducción de costes en concepto de publicidad que representa y la facilidad para el usuario que solo tiene que memorizar un número en cualquier parte del territorio nacional en que se encuentre.

El 902 500 002 será atendido con el mismo ca-
riño y de la misma manera por los voluntarios del Teléfono de la Esperanza, sin representar ningún cambio en la prestación esencial del servicio de atención en crisis telefónica.

El 902 500 002 será atendido por orientadores de carne y hueso que, en ningún caso, serán sustituidos por contestadores u otros medios mecánicos. Los orientadores son personas que prestan un trato humano a otros seres humanos que sufren.

El 902 500 002 será atendido directamente por el centro de la provincia desde donde se efectúe la llamada. En caso de no haber centro del Teléfono de la Esperanza en la provincia del llamante, será atendido por el más cercano disponible. Cuando la llamada se realice desde un móvil, una vez marcado el número, se nos solicitará marcar los 2 dígitos del código postal de la provincia con la que queremos hablar (en el caso de Badajoz, por ejemplo, el 06).

El 902 500 002 nace con vocación de sumar en la relación de ayuda que prestamos y en ningún caso pretende restar en nada de lo que hacemos hasta ahora.



400 personas participaron el Congreso “Con ganas de Vivir, más que vivir” organizado por el Teléfono de la Esperanza en Asturias



El sábado 14 de mayo, 400 personas se dieron cita en el Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo en un Congreso para el público en general, organizado por el Teléfono de la Esperanza en Asturias, con el lema “Con ganas de Vivir, más que vivir”. La actividad constituyó el acto de clausura de las actividades de celebración del XXXV Aniversario de la Asociación en Asturias.

El hilo conductor de la jornada fueron los seis bloques de fortalezas que describe Seligman como generadoras de salud emocional y de capacidades de afrontamiento ante las circunstancias de la vida: Coraje, Moderación, Humanidad, Sabiduría y Conocimiento, Trascendencia y Justicia.

La organización del congreso contó con el patrocinio de Caja de Ahorros de Asturias, sin cuya colaboración la realización este tipo de actividades resultaría imposible; con la Fundación Alimerka, que ofreció los productos que se degustaron en

el tentempié de la mañana y la tarde; y con la agencia de publicidad Impact 5, que colaboró en el diseño, maquetación e impresión de los soportes gráficos.

La actividad se inició a las 9 de la mañana con la recepción y la entrega del material a los congresistas, quienes pusieron nombre a sus ganas de vivir en las tarjetas identificativas. A lo largo del Congreso se propusieron una serie de actividades a los asistentes que se enmarcaban dentro del bloque de Fortalezas denominado “Justicia”, asociadas con la vida en grupo y con valores colectivos. Nuestro nombre abre nuestro campo de atención y nos pone en relación, por esa razón esta actividad de reconocernos en nuestro nombre “Con ganas de Vivir”, animó a todos a dibujarlo con colorido en las tarjetas entregadas.



En el acto inaugural participaron José M^a Jiménez, vicepresidente de la Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza (ASITES); José García Sánchez, en representación de Caja de Ahorros de Asturias; Antonio Blanco, por la Fundación Alimerka; María Teresa San Juan, por la Agencia Impact5; e Hilario Paz García, presidente del Teléfono de la Esperanza en Asturias.

Pasión por la vida

La primera ponencia, titulada "Pasión por la vida: valor y coraje", estuvo a cargo de la psicóloga y psicoterapeuta Olga Castanyer, quien abordó el bloque de fortalezas relacionadas con el Coraje. Nos invitó a hacernos conscientes de nuestras limitaciones y dificultades internas invitándonos a trascenderlas. Aportó importantes claves para el autoconocimiento y para desarrollar nuestra asertividad que fueron muy bien recibidas por el público asistente.

Durante el descanso, los asistentes degustaron un tentempié y colaboraron en la elaboración, entre todos, de cuatro paneles con deseos de Vivir. Los deseos se anotaban en unos *post-it* con forma de teléfono, y por cada deseo los participantes podían recoger un mensaje de esperanza. Dar y recibir era un aspecto más del bloque de Justicia que se realizó mediante las propuestas a los congresistas.

La segunda ponencia, "El derecho a equivocarse y al perdón", fue ofrecida por el vicepresidente de ASITES, José M^a Jiménez Ruiz, quien desgranó los diversos efectos beneficiosos que tiene la capacidad de perdonar y de permitirse ser perdonado.

Las razones del corazón

Ya por la tarde, la psicóloga y psicoterapeuta Laura Wilkis introdujo a los asistentes en bloque de fortalezas vinculadas a la Humanidad con su ponencia "Amar y ser Amado". Laura puso razón al corazón y corazón al corazón con una emotiva y sentida ponencia con la que todos vibramos.



A continuación tomó el relevo el periodista y escritor Borja Vilaseca con su ponencia "Sorprendido por la Vida" correspondiente al bloque "Sabiduría y Conocimiento". Con su provocador sentido del humor y arrancando continuas carcajadas, Vilaseca nos puso sobre la pista de la importancia de aceptarnos y conocernos, sobre la capacidad de elegir la respuesta en el espacio que se produce entre estímulo externo y la reacción.

Durante una pausa de 15 minutos, se colocaron en la sala los 4 paneles con los 630 mensajes que dejaron escritos los asistentes y que sirvió de telón de fondo a la mesa redonda correspondiente al bloque sobre la "Trascendencia" que, con el título "Vivir no es vivir más y mejor, es más que vivir", fue moderada por José M^a Uncal Jiménez de Cisneros, psiquiatra y voluntario del Teléfono de la Esperanza. En la mesa redonda, participaron todos los ponentes dialogando sobre su personal forma de entender el concepto de 'trascendencia'. Fue también el momento en el que se trasladaron algunas preguntas formuladas por los asistentes a los conferenciantes.

Finalizada la mesa redonda, se realizó una pequeña reflexión sobre el trabajo colectivo de los paneles "Con ganas de Vivir" que disfrutamos entre todos al son de una animada presentación acompañada por las palmas del público.

En el acto de clausura realizó una sentida intervención José Vega, director de la Obra Social y Cultu-



de Caja de Ahorros de Asturias, y M^a Luz García, directora de la Agencia de Publicidad Impact5.

Para terminar el acto, el presidente del Centro en Asturias del Teléfono de la Esperanza, Hilario Paz García, invitó a los asistentes a participar en una actividad conjunta que diese sentido al bloque de la Justicia con el título "Más allá de mi ombligo". Fue el momento de la apoteosis final en la que los 400 asistentes saltaron, cantaron y bailaron y gritaron al unísono "Vida es vida" mientras sonaban los acordes de la célebre canción *Life is life*.

A las 8 y media de ese 14 de mayo, 400 personas abandonaron el Auditorio Príncipe Felipe "Con ganas de Vivir" y una sonrisa en los labios.





El Teléfono de la Esperanza de Asturias, galardonado con el premio “*El Pegoyu Asturianu*”



En una tarde asturiana de *orbayu*, con el cielo de color “panza de burro”, tuvo lugar, en el Centro Municipal Integrado de la Arena el miércoles 15 de junio, la entrega de la distinción “*El Pegoyu Asturianu*” al Teléfono de la Esperanza de Asturias.

“Luces de la Ciudad” es un programa del diario *El Comercio* en el que se rinde reconocimiento a las personas o colectivos que dejan huella, que han puesto y ponen pasión, devoción y oficio en lo que hacen. El hórreo asturiano se asienta en cuatro *pegoyus*, en cuatro pilares que protegen la cosecha de animales y de la climatología. El *pegoyu* simboliza así el hogar y el alimento.

El acto se inició con unas emotivas palabras de Gonzalo Mieres, sobre quién descansan múltiples

iniciativas culturales y ciudadanas en Gijón. Con su inagotable energía y entusiasmo, consigue poner en relación a diversos movimientos vecinales y asociativos, siendo un catalizador del dinamismo social y cultural gijonés. En su intervención recordó los orígenes de esta distinción y la “necesidad de enmarcar la trayectoria del Teléfono de la Esperanza de Gijón en este caminar intenso de 100 días de azul marino gijonés”. Acompañó su intervención con algunas de las “enseñanzas” que la Asociación había llevado a la ciudad en sus 10 conferencias sobre Psicología Positiva.

Durante el acto, disfrutamos de dos piezas de teatro asturiano a cargo de la Compañía Asturiana de Comedias, obras de Arsenio González, interpretadas por el propio Arsenio y por Fina García, quie-



nes, con la idea central de que lo mejor para la salud es el humor asturiano, convirtieron el acto en un acontecimiento entrañable lleno de risas y sonrisas. *La viagra* y *Mosqué... pa cá* nos transportaron a lo cotidiano de la experiencia humana, a ese reírnos de lo evidente y de lo no tan evidente.

El presidente de la Asociación en Asturias, Hilario Paz García, tuvo unas palabras de agradecimiento, recalcando la importancia de la distinción, su valor simbólico y el reconocimiento que nos llega y nos anima a seguir trabajando.

También intervinieron en el acto dos voluntarias del Teléfono de la Esperanza, Ángeles Magadán y Beatriz Menéndez, que pusieron de manifiesto de forma práctica cómo a través del asturiano es posible describir la experiencia humana y "hacer terapia de lo evidente".

Las intervenciones finalizaron con unas palabras de agradecimiento: "Gracias a todos quienes habéis sido el *pegoyu* de la esperanza en esta ciudad; a la Compañía Asturiana de Comedias por estos momentos de humor y expansión, al Ayuntamiento de Gijón, a la Obra Social y Cultural de Caja de Ahorros de Asturias, a nuestros primeros anfi-



triones en esta ciudad, la Asociación de Familiares y Enfermos alcoholizados Rehabilitados "La Santina" ASFEAR y su presidente Miguel Ángel, al diario *El Comercio*, sin cuyo apoyo no habría sido posible dar a conocer las actividades, a todos vosotros que habéis acudido, a los de aquí, gijoneses, y a los de allí, a ti Gonzalo que te empeñaste, nos empujaste y lo conseguiste. A todos, gracias".



Extraordinaria participación en el Concurso de narración breve “Escuchando a mis abuelos”, organizado por el Teléfono de La Rioja



El 2 de junio tuvo lugar la entrega de Premios de la primera edición del Concurso de narración breve “Escuchando a mis abuelos” organizado por el Teléfono de la Esperanza de La Rioja y dirigido a chicos y chicas de 5º y 6º de primaria y de 1º y 2º de secundaria de Logroño.

Conscientes de la especial relación que se establece entre los abuelos y los nietos y de la importancia de potenciar la valoración social de los abuelos a través de las vivencias compartidas con sus nietos, nos embarcamos en una actividad con niños, abuelos, educadores y familias buscando facilitar la comunicación y la escucha como herramienta básica para la comprensión, el encuentro y el crecimiento personal y familiar. De este modo, nos acercamos a todos los centros escolares de educación primaria y secundaria de Logroño con el fin de motivar a los profesores para que animaran a sus alumnos a realizar un trabajo centrado en valores importantes que, con las dinámicas sociales, familiares y culturales en las que estamos inmersos, se van perdiendo o desdibujando.

La participación fue extraordinaria. Recogimos 517 trabajos de 25 centros escolares de Logroño, dedicamos 3 semanas a la lectura y la valoración de los trabajos en un proceso de selección con 3 fases diferenciadas y, finalmente, elegimos 6 ganadores, 3 de cada categoría (primaria y secundaria). La selección de estos trabajos ha sido realmente difícil porque todos los trabajos merecen un buen reconocimiento. Todos tienen mucho valor, están llenos de un cariño, un respeto y una admiración profunda a los abuelos y a lo que estos les han transmitido. Los niños y niñas participantes han hecho un gran esfuerzo para expresar por escrito y de una manera muy abierta ideas, vivencias, deseos y sentimientos que les han facilitado acercarse a sus abuelos, o a su recuerdo, y les han ayudado a valorarlos y comprenderlos más y mejor. Y todos los demás hemos vivido una experiencia entrañable disfrutando de estos trozos de corazón que hemos ido recogiendo de cada niño y de cada abuelo.

La entrega de premios en el Salón de Actos de la Escuela de Arte de Logroño fue un acto sencillo



Conscientes de la importancia de potenciar la valoración social de los abuelos a través de las vivencias compartidas con sus nietos, el Teléfono de la Esperanza propuso una actividad dirigida a chicos y chicas de 5º y 6º de primaria y de 1º y 2º de secundaria de 25 centros escolares de Logroño

y emotivo al que asistieron cerca de 200 personas, niños, abuelos, padres y educadores... En el acto tuvimos un momento de agradecimiento a todos los participantes y a sus profesores y colegios, pudimos escuchar fragmentos de los muchos trabajos elaborados por estos 517 chicos y chicas; disfrutamos con la lectura de un trabajo de Ángela Sancho Rodríguez, de 1º de la ESO -*Abuelito, abuelita, cuéntame*- que no ha podido ser premiado por ser en verso, pero sí reconoci-

do por su calidad; nos emocionamos escuchando a todos los ganadores leer sus trabajos y entregando los premios y, finalmente, cerramos el acto con un poema -*Querido abuelo, querida nieta*- escrito por Antonio de Benito, escritor de literatura infantil-juvenil y miembro del jurado de este concurso.

Al final del acto todos los niños que quisieron tuvieron la oportunidad de recoger sus trabajos originales con el fin de regalárselos a sus abuelos o de quedárselos para ellos, otro acto muy emotivo entre generaciones.

El jurado del Concurso de narración breve "Escuchando a los abuelos" estuvo formado por:

- Antonio de Benito, escritor.
- Margarita Martínez, representante del Consejo de mayores de la ciudad de Logroño.
- Pedro Luis Crespo, representante del Consejo de mayores de la ciudad de Logroño.
- Raquel Arrios, profesora de educación secundaria.
- M^a Dolores Martínez, profesora de educación primaria
- Magdalena Pérez, presidenta del Teléfono de la Esperanza de La Rioja.

¡Gracias a todos por vuestra participación!

Os animamos a leer los relatos ganadores entrando en nuestra página web (www.telefonodelaesperanza.org):

GANADORES CATEGORIA A. Alumnos y alumnas de 5º y 6º de educación primaria

1º Premio

Título de la narración: *Escuchando a mis abuelos*.
Autora: **Lucía Sierra Marcos**.
Colegio San José, HH Maristas. 5ª primaria.

2º Premio

Título de la narración: *Mis abuelos*.
Autora: **Paula Martínez Vela**.
Colegio Gonzalo de Berceo. 6º primaria.

3º Premio

Título de la narración: *Querido abuelo*.
Autora: **Cintia Alejos Alcalá**.
Colegio Caballero de la Rosa, 5º primaria.

GANADORES CATEGORIA B. Alumnos y alumnas de 1º y 2º de educación secundaria.

1º Premio

Título de la narración: *Los abuelos*.
Autor: **Víctor López Ibáñez**.
Colegio Escolapios, 2º ESO.

2º Premio

Título de la narración: *El tesoro del abuelo*.
Autora: **María Lázaro Ramírez**.
Colegio Escolapios, 1º ESO.

3º Premio

Título de la narración: *Un profesor solidario*.
Autora: **Alejandra García del Moral**.
Colegio Escolapios, 1º ESO.



CENTROS DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA EN ESPAÑA

ALBACETE
C/ Federico García Lorca, 20-1º
02001 ALBACETE
Tel.: 967 52 34 34. Fax: 967 52 34 48
E-mail: albacete@telefonodelaesperanza.org

ALICANTE
C/ Benito Pérez Galdós, 41-Entr. C
03005 ALICANTE
Tel.: 96 513 11 22. Fax: 96 512 43 49
E-mail: alicante@telefonodelaesperanza.org

ALMERÍA
Plaza Administración vieja, 1-1º izda.
04003 ALMERÍA
Tel.: 950 26 99 99. Fax: 950 26 07 89
E-mail: almeria@telefonodelaesperanza.org

ARAGÓN
C/ Lagasca, 13 - 1º
50006 ZARAGOZA
Tel.: 976 23 28 28. Fax: 976 23 41 40
E-mail: zaragoza@telefonodelaesperanza.org

ASTURIAS
Avda. de Bruselas, 4 bajo
33011 OVIEDO
Tel.: 985 22 55 40. Fax: 985 27 65 00
E-mail: oviedo@telefonodelaesperanza.org

BADAJÓZ
C/ Ramón Albarrán, 15-1º dcha.
06002 BADAJOZ
Tel.: 924 22 29 40. Fax: 924 25 65 08
E-mail: badajoz@telefonodelaesperanza.org

CÁCERES
Avda. de los Pilares, 1- bloque 8-3ºB
10002 CÁCERES
Tel.: 927 62 70 00.
E-mail: caceres@telefonodelaesperanza.org

CANARIAS
C/ Mesa de León, 4 - 3º dcha.
35001 LAS PALMAS DE G.C.
Tel.: 928 33 40 50. Fax: 928 33 60 60
E-mail: laspalmas@telefonodelaesperanza.org

CASTELLÓN
C/ Segorbe, 8
12004 CASTELLÓN
Tel.: 964 22 70 93. Fax: 964 22 02 58
E-mail: castellon@telefonodelaesperanza.org

GRANADA
C/ Horno del Espadero, 22
18005 GRANADA
Tel.: 958 26 15 16. Fax: 958 26 15 06
E-mail: granada@telefonodelaesperanza.org

HUELVA
Avda. de Andalucía, 5 - 1º A
21004 HUELVA
Tel.: 959 28 15 15. Fax: 959 54 07 27
E-mail: huelva@telefonodelaesperanza.org

ISLAS BALEARES
C/ Miguel Marqués, 7 - 1º
07005 PALMA DE MALLORCA
Tel.: 971 46 11 12. Fax: 971 46 17 17
E-mail: palma@telefonodelaesperanza.org

JAÉN
C/ La Luna, 23 - 2º A
23009 JAÉN
Tel.: 953 26 09 31
E-mail: jaen@telefonodelaesperanza.org

LA RIOJA
C/ Duquesa de la Victoria, 12
26003 LOGROÑO
Tel.: 941 49 06 06
E-mail: larioja@telefonodelaesperanza.org

LEÓN
Avda. Padre Isla, 28 4º Izda.
24002 LEÓN
Tel.: 987 87 60 06
E-mail: leon@telefonodelaesperanza.org

MADRID
C/ Francos Rodríguez, 51 - Chalet 44
28039 MADRID
Tel.: 91 459 00 50. Fax: 91 459 04 50
E-mail: madrid@telefonodelaesperanza.org

MÁLAGA
C/ Hurtado de Mendoza, 3 - "Villa Esperanza"
29012 MÁLAGA
Tel.: 95 226 15 00. Fax: 95 265 26 51
E-mail: malaga@telefonodelaesperanza.org

MURCIA
C/ Ricardo Zamora, 8
30003 MURCIA
Tel.: 968 34 34 00. Fax: 968 34 35 66
E-mail: murcia@telefonodelaesperanza.org

NAVARRA
C/ San Blas, 13 - bajo
31014 PAMPLONA
Tel.: 948 23 70 58. Fax: 948 38 20 34
E-mail: pamplona@telefonodelaesperanza.org

SALAMANCA
C/ Pollo Martín, 34 - 2º dcha.
37005 SALAMANCA
Tel.: 923 22 11 11. Fax: 923 22 62 35
E-mail: salamanca@telefonodelaesperanza.org

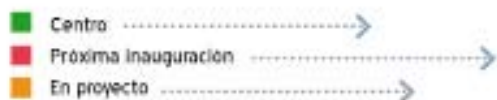
SANTIAGO DE COMPOSTELA
C/ Diego de Muros, 16 - 1º
15701 SANTIAGO DE COMPOSTELA
Tel.: 981 51 92 00
E-mail: santiago@telefonodelaesperanza.org

SEVILLA
Avda. Cruz del Campo, 24
41005 SEVILLA
Tel.: 95 457 68 00. Fax: 95 458 23 75
E-mail: sevilla@telefonodelaesperanza.org

TOLEDO
C/ Panamá, 2 - 1º N.
45004 TOLEDO
Tel.: 925 23 95 25
E-mail: toledo@telefonodelaesperanza.org

VALENCIA
C/ Espinosa, 9- 1º- 1ª
46008 VALENCIA
Tel.: 96 391 60 06. Fax: 96 392 45 47
E-mail: valencia@telefonodelaesperanza.org

VALLADOLID
C/ San Fernando, 7 - Local
47010 VALLADOLID
Tel.: 983 30 70 77
E-mail: valladolid@telefonodelaesperanza.org





CENTROS DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA EN EL MUNDO

BARRANQUILLA (COLOMBIA)
Calle 53, 50-53
BARRANQUILLA
Tel.: (00 57 5) 372 27 27
E-mail: barranquilla@telefonodelaesperanza.org

BOGOTÁ (COLOMBIA)
Cra 25 calle 48-11
4813 BOGOTÁ
Tel.: (00 57 1) 323 24 25
E-mail: bogota@telefonodelaesperanza.org

BUENOS AIRES (ARGENTINA)
Avenida Rivadavia, 2134-6° E
BUENOS AIRES (capital federal)
Tel.: (00 54 11) 495 444 55
E-mail: buenosaires@telefonodelaesperanza.org

CHILLÁN (CHILE)
C/ 18 de septiembre, 456
380-0650 CHILLÁN
Tel.: (00 56 42) 22 12 00/02/08
E-mail: chillan@telefonodelaesperanza.org

COCHABAMBA (BOLIVIA)
C/ Lanza # 235, entre Bolívar y Sucre
2° Piso
Tel.: (00 591 4) 452 18 52
E-mail: cochabamba@telefonodelaesperanza.org

LA PAZ (BOLIVIA)
Av./ Arce # 2132
Edificio Illampu, mezzanine, 2E
Tel.: (00 591 2) 224 84 86
E-mail: lapaz@telefonodelaesperanza.org

LIMA (PERÚ)
C/ Gustavo Yabar 221-225.
Urbanización Vista Alegre. Santiago de Surco.
Tel.: (00 51 1) 273-8026
E-mail: lima@telefonodelaesperanza.org

LONDRES (REINO UNIDO)
Unit 7, Fairfax House, Overton Road, Brixton
Tel.: (00 44) 20 77733 0471
E-mail: londres@telefonodelaesperanza.org

MEDELLÍN (COLOMBIA)
Calle 57 45 - 129
Tel.: (00 57 4) 284 66 00
E-mail: medellin@telefonodelaesperanza.org

OPORTO (PORTUGAL)
Rua Duque de Loulé 98, 2° esq
Tel.: (00 351) 222 03 07 07
E-mail: porto@telefonodelaesperanza.org

QUITO (ECUADOR)
C/ Capitán Edmundo Chiriboga
N-47227
Tel.: (00 593 2) 6000 477 / 2923 327
E-mail: quito@telefonodelaesperanza.org

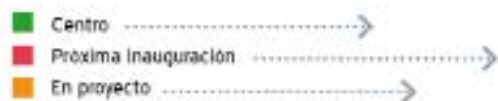
SAN PEDRO SULA (HONDURAS)
Colonia Alameda, 13 y 14 Avenidas, 5ª calle, N.E.
Tel.: (00 504) 2558-0808
E-mail: sanpedrosula@telefonodelaesperanza.org

TEGUCIGALPA (HONDURAS)
Col. Florencia Norte. 1ª Calle, 1ª Avenida. Casa 4058, 2ª Planta
TEGUCIGALPA
Tel.: (00 504) 2232-1314
E-mail: tegucigalpa@telefonodelaesperanza.org

ZÚRICH (SUIZA)
Postfach 2159
8027 ZÜRICH
Tel.: (00 41 43) 817 65 65. Fax: (00 41 43) 817 66 43
E-mail: zurich@telefonodelaesperanza.org

CENTROS EN PREPARACIÓN

COLONIA (ALEMANIA),
LEÓN (NICARAGUA), LISBOA (PORTUGAL), MIAMI (ESTADOS UNIDOS),
SAN JUAN DE PASTO (COLOMBIA), SANTIAGO (CHILE)
SANTO DOMINGO (REPÚBLICA DOMINICANA)
Y VALENCIA (VENEZUELA).



FOTOGRAFIA



40

ANIVERSARIO DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA

MÚSICA



OLÉ
OLÉ
OLÉ



ACTIVIDADES
INFANTILES

CORTO-
METRAJES



VIERNES

23 SEP.

INAUGURACIÓN

DEL 40º ANIVERSARIO DEL
TELÉFONO DE LA ESPERANZA

Reales Alcázares de Sevilla

Entrada con invitación

Retransmisión en directo en www.telefonodelaesperanza.org

SÁBADO

24 SEP.

PRESENTACIÓN DE LA BIOGRAFÍA DE SERAFÍN MADRID

Hotel NH Viapol. 11:00h

FIESTA SOLIDARIA DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA

Actuaciones musicales, Talleres grupales, Actividades infantiles, Stand informativo, Tienda solidaria, Proyección de cortos solidarios, Exposición de las imágenes ganadoras del Concurso de Fotografía, etc.

Jardines de la Buhaira. 11:00-20:00h. Entrada libre