

# LA MANIPULACIÓN EMOCIONAL

## El curso de Conciencia Integral

Esta tarde he tenido reunión con mis alumnos de Conciencia Integral. Este curso forma parte de un programa de nueve meses que desde hace años imparto con resultados muy satisfactorios. Cuando me preguntan de qué trata un curso de una duración tan académica, contesto que, en realidad, es una “carrera de fondo” que a través de variados ejercicios como lo puedan ser la reflexión, el debate y la meditación, promueve la salida de la amnesia en la que habitualmente entramos a poco que nos despistemos.

El programa didáctico consta de tres niveles. En el nivel intelectual aborda la excelencia personal que propicia el disfrute de un buen ego. En el ámbito del alma aborda los sentimientos y la capacidad de comunicar el amor en la interesante área de las relaciones. Finalmente se aborda el espíritu desde una perspectiva que nada tiene que ver con las creencias religiosas sino más bien con la conciencia despierta en la vivencia sostenida del presente. Un despertar que conlleva un entrenamiento en la vivencia del “ahora” con la consiguiente trascendencia del ego o mente pensante que está permanentemente desenvolviéndose en el tiempo pasado y futuro.

Esta tarde hemos contemplado el fascinante mundo de las relaciones en sus derivados tóxicos de la manipulación. Observo que este tema interesa enormemente a mis alumnos ya que permite seguir sutilmente desenmascarando los patrones de dependencia emocional tan frecuentes en nuestros habituales entornos. En vista de lo cual, he hecho una pequeña introducción para dinamizar el futuro debate que más o menos se ha desenvuelto en estos términos.

### Las relaciones de pareja como motor emocional

“Cada día oigo con más frecuencia lo desgraciado que es alguien por causa de su relación con una persona de su entorno. Un marido, una esposa, una madre, un hijo, un compañero de trabajo, un jefe, un amigo... son figuras con las que si no se ha madurado emocionalmente y aprendido a navegar por entre las emociones pueden ser causa de una enorme amargura e infelicidad personal. En este contexto de toxicidad y dependencia, observaréis que subyace el soterrado juego de la manipulación que arropado de mentiras, inculpaciones, amenazas, críticas, desprecios, resentimientos, rabia, odio y, en muchos casos violencia, debilita nuestra autoestima e inunda de negatividad el curso natural de la vida.

Todo este abanico de emociones destructivas tienden a echar las culpas de nuestras desgracias “fuera” de nosotros y hacer de tales relaciones un espacio tóxico para el bloqueo y la infelicidad”.

“Observo que en la actual civilización de divorcios y consumo de romances fugaces subyace una gran ansiedad emocional que señala la necesidad de revisar los patrones de acción en la esfera de las relaciones personales. Nos encontramos en el seno de una

sociedad en la que tras un gran esfuerzo de nuestros antecesores, podemos ya no solo “comer caliente” todos los días sino también tener una casa que nos cobija, y gozar de una mínima seguridad en los campos primarios de la vida, cosa que para otras culturas de este planeta viene resultando un sueño inalcanzable”.

“Todas estas adquisiciones para nosotros normales, pero cuya ausencia causó una gran tensión en nuestros antepasados ha propiciado que en la actualidad, las causas de nuestra infelicidad se hayan trasladado a otro sector menos primario que el de aquellas necesidades básicas, pero no por ello menos inmune al dolor y la angustia; me refiero a las relaciones personales”.

“Cada día constatamos que en el seno de nuestras grandes ciudades actuales, la soledad y los problemas de convivencia, tanto los de estancamiento e incomunicación como los de ruptura de pareja se han convertido en el caballo de batalla que causa la misma desgracia y deterioro emocional que la enfermedad física, el hambre o la guerra. Y tal y como siempre ha sido, el sufrimiento humano sigue siendo un problema que finalmente se basa en la ignorancia y un escaso grado de consciencia. Todos sabemos que el que tiene un problema con otro, lo que realmente tiene es un problema con una parte de sí mismo. Un problema que en la mayoría de los casos, se resuelve apostando por el crecimiento personal y la expansión de la conciencia”.

“¿Cuál es a mi juicio el mayor obstáculo con que se encuentran las parejas y otras relaciones actuales? La respuesta que aglutina una gran parte de tales obstáculos señala lo que entendemos por “dependencia emocional”. Sus ejemplos cotidianos circulan constantemente en la vida diaria sin llamarnos la atención, de hecho para detectarlos hace falta abrir muy bien los ojos y estar atentos a las intenciones que esconden muchos comentarios cotidianos de apariencia inocente. ¿Cómo suelen hacerse visibles los esquemas de dependencia emocional?”

“Para explorar tal área, os propongo que reproduzcamos las frases más habituales que son dichas en nuestros entornos y que suelen conllevar el patrón de dependencia y manipulación”.

### **Las frases habituales de manipulación soterrada**

Mientras voy exponiendo una presentación que dé lugar a futuro debate, siento que este grupo de personas es muy creativo, posee una gran diversidad de arquetipos personales y enseguida uno tras otro comienzan a aportar ideas que desenmascaran la manipulación soterrada.

“A ver qué os parece esta frase que a veces me suele decir mi madre: *“Desde luego Sara, encima de que me preocupó por ti, mira como me pagas, me haces tan infeliz”*.”

Es evidente que la madre de Sara parece decir entre líneas con esa frase tan cotidiana que la responsabilidad de su propia felicidad no está en ella misma sino en la conducta de Sara. A través de manipuladoras palabras viene a decirle que, en alguna medida está viviendo la vida de Sara en lugar de la suya propia, y que por otra parte, la conducta de Sara “la hace” infeliz, y todo eso se lo dice posiblemente con toda su buena intención. Una vez más, la dependencia emocional propicia que la madre de Sara no asuma su responsabilidad en los

propios estados de ánimo, transfiriendo la responsabilidad de su felicidad y culpabilizando emocionalmente a su hija para manejarla. (posiblemente con las mejores intenciones).

—Y hablando de madres ¿que os parecen estas dos? Afirma otra asistente:

*“No puedo dormir si no me llamas”.*

*“Si no te quisiese tanto no me preocuparía por ti”*

En este caso, de nuevo la madre no queriéndose caducar como protectora y sintiéndose enganchada a la vida de la hija, relaciona el amor y el deseo de protección que siente con su dependencia a determinados miedos y anticipaciones negativas. Una vez más, la madre vive la vida de la hija, y no la suya propia. En este caso, la “preocupación” es vendida por la madre como un tesoro de amor muy valioso. Sin duda una conducta que trata de manipular a su hija para “protegerla” mientras le dice sutilmente y entre líneas: “eres una inútil, me necesitas”. De este modo la inhibe para arriesgar en futuras experiencias que como mayor de edad opte por hacer. Opciones que en el fondo alimentan el temor de que la hija conozca a alguien que no conviene al ideal de la madre o incluso en muchos casos de que viva su propia vida alejándose de la madre y “dejándole de querer”.

—Escuchad esta que oigo a menudo”:

*“Desde luego Juan, te vengo a ver desde mi casa para visitarte y encima me das la tarde de esta forma”.*

La pareja de Juan viene a decirle entre líneas que se ha “sacrificado” por Juan y que se ha visto defraudada en sus expectativas. En este caso, el hecho de utilizar la idea de lo que me “sacrificio por ti”, sigue siendo inexacto y manipulador porque todo lo que uno hace, finalmente lo hace porque a uno le satisface en algún nivel, aunque sea por la satisfacción de ver al otro en mejor situación, sin embargo el hecho de proceder a decir que “sufro para que seas feliz”, supone decirle soterradamente “me debes”, “siéntete condicionado”, “acuérdate de lo que he hecho cuando te pida algo”, o simplemente “quíereme mucho porque de lo contrario, puedes quedarte sin mis favores”... Otra forma de decir manipulando, “haz lo que espero de ti”.

Una vez más las expectativas que tenemos acerca de la conducta de otra persona a la que decimos amar no hacen sino confirmar que en todo caso lo que sentimos como amor desde la dependencia no es al otro sujeto en sí, sino a un “kit de conductas” que nos satisfacen. En este caso, si Juan no detecta esa manera de manipular que tiene su pareja, “entrará al trapo” sintiéndose culpable ante algo que posiblemente era natural que sucediese. La pareja de Juan viene a decirle soterradamente que su felicidad depende de la conducta “deseable” de Juan. Una manera de amar muy común y que en el fondo lo que hace es pasar a otro la responsabilidad de la propia felicidad.

En este sentido pienso que un antivirus de esta dependencia se basaría en recordarse alguna vez la idea de:

*“No te necesito para ser feliz”*

*“Sin ti también lo paso bien”*

—No sé que os parecerá esta frase pero yo la he vivido:

*“Quiéreme, quiéreme mucho, dame un beso, no me dejes de querer”*

*¡"No sé qué tengo que hacer para que me quieras"!*

En realidad ¿podemos decirle a otro ser que sienta amor por nosotros? ¿podemos pedirle que sienta ganas de darnos un beso? ¿podemos pedirle que se sienta atraído sexualmente por nosotros? ¿acaso suponemos que la pasión brotará por la pena, la insistencia o la estrategia manipuladora? ¿creemos que acaso la persona objeto de nuestra absurda petición de amor tiene control sobre sus sentimientos y sobre la atracción física? ¿creemos que la persona decide por quién sentirse atraída o en su caso cuándo y con quién va a sentir deseo?

En realidad, las demandas de cuidado y protección o bien de respeto y cortesía son admisibles y legítimas, pero las de pasión y sentimiento suponen una flagrante ignorancia de la naturaleza humana. Una vez más, la persona que acepte el juego de semejantes condicionamientos estará asumiendo la imposible carga de la felicidad ajena. Y en realidad, nadie puede hacerse responsable de parcelas tan sutiles y espontáneas como lo pueda ser el sentimiento, el deseo y la irracional sintonía entre dos personas.

—¿No os han dicho alguna vez?

*"Ya no eres como antes Felipe, has cambiado mucho".*

A Felipe vienen a decirle que se sienta culpable por haber cambiado. Al parecer, la persona que le acusa de su cambio, viene a decirle que antes era una persona mejor y que ahora tal y como es no merece nuestro amor. Frases insinuatorias de que los tiempos pasados fueron mejores y que lo malo que pueda venir es entre otras cosas porque Felipe ha cambiado. Al parecer la persona en cuestión pretende congelar el cliché de Felipe porque de lo contrario, no "le hará" feliz.

—Escuchad esta que mi padre viene diciéndonos desde hace muchos años":

*"Como sigáis así vais a acabar conmigo".*

La persona que dice esta frase, está responsabilizando su propio final al de una conducta ajena que al parecer, para ella debe resultar torturadora. Afirmar que los demás no pueden ser como ellos quieren ya que de ser así "le harán" muy infeliz. En este tipo de frases no se hace referencia a que no existan conductas ilegales, impropias o incluso insoportables, cosa que sería legítimo denunciar, sino que por el contrario se imputa al sujeto la culpabilidad final de su desgracia. Si alguien no está satisfecho con la conducta ajena, puede plantear objeciones, negociar acuerdos, llevar a los tribunales, poner condiciones a su relación y un sinnúmero más de posibilidades que nada deben de incorporar los registros emocionales de dependencia y manipulación que hacen al sujeto culpable de tamaña desdicha.

—En mi caso os cuento que mi marido me suele colocar esta frasecita cuando tenemos alguna discusión que generalmente ocurre el sábado cuando vamos a pasar el fin de semana en la Sierra:

*"Me has amargado la mañana".*

Una vez más la responsabilidad de la amargura o de la alegría está fuera del sujeto que la experimenta. La persona que así se expresa no asume la responsabilidad de sus propios estados mentales. Una vez más la felicidad o la desgracia dependen de un supuesto

culpable o merecedor. Otro caso evidente de manipulación mediante el dar pena y hacer culpable al otro.

—En mi caso tengo que reconocer que a me saca de quicio el tipo de manipulación centrado en el clásico victimismo del hipocondríaco y del enfermo. Tengo una ex mujer que posee una de las habilidades más extraordinarias que he visto para dar pena a quien así le conviene. En este sentido, domina, no sé si consciente o inconscientemente, toda una gama de tosidos melodramáticos sazonados de increíbles quebras de voz. Sin duda una estrategia que consigue de sus interlocutores no sólo compasión sino incluso ayuda económica contante y sonante. Cuando empieza a emitir sus variados tosidillos inteligentes dan ganas de preguntarle ya directamente: ¿Cuánto?

Al parecer debió aprender desde la infancia un patrón por el que lograba que le diesen más atención. Por otra parte aplicando su entrenada actitud se da cuenta de que asimismo logra que se desvíen las exigencias de eficacia y puntualidad hacia su persona, un patrón tal vez conformado en la convivencia con un padre rígido. He observado que usualmente que de esta forma logra que la quieren y respeten más que cuando muestra su propio poder. Digamos que desde niña debió ver que la cosa funcionaba y poco a poco fue tomando el camino del aplazamiento del esfuerzo. Actualmente tiende a encarnar a una especie de heroína doméstica que está al límite y que hace todo lo que puede pero que por cuestiones físicas u hormonales no da más.

—Sí ese un patrón muy frecuente en madres, abuelas y seres en jubileo que han pasado a segundo plano y manipulan dando pena a sus hijos y personas que les rodona. Pienso que es un patrón de victimismo que sale caro a quien lo ejerce porque logra sus objetivos a corto plazo pero los que les bailan el agua pronto evitan compartir su compañía.

—¿Y no os parece que frases de este tipo suelen también tener carga?”

*“Te quiero porque te necesito”.*

*“Mi amor, no puedo vivir sin ti”.*

*¿Te has fijado cuanto le quiere que no puede vivir sin ella”?*

Desde la perspectiva de la dependencia emocional, el hecho de “necesitar” a alguien supone declararse encadenado a otra persona y de paso manipularla para que satisfaga sus necesidades o de lo contrario será infeliz. Todos sabemos que la pareja sigue ahí porque en alguna medida satisface nuestras necesidades por sutiles y espirituales que estas sean, sin embargo al afirmar “no puedo vivir sin ti” se hace una declaración con aspecto de romántica que declara la impotencia que no hace frente a la propia individualidad. En el fondo se trata de una declaración de incapacidad sobre la gestión de nuestros propios afectos e intereses.

Ya decía el sabio que *“dos palomas atadas de las patas no pueden volar”*. Es por ello que el hecho de “necesitar” a otro es algo más que elegirlo porque nos sentimos muy bien e incluso necesitamos esa ración de compañía, comunicación, sexo o lo que sea, pero si entendemos que no hay reciprocidad y seguimos necesitando, es decir amando a la persona que no nos ama, estaremos declarando un infierno de falta de capacidad para gestionar nuestra vida en cada situación por fuerte que ésta parezca.

Podemos sentir que necesitamos cuidado, cariño o un abrazo, podemos necesitar de la comunicación, del sexo, de sentirnos queridos, de la presencia del ser amado, de su

dedicación... podemos sentir que cuando nos vemos envueltos en una relación necesitamos una serie de hábitos que son en alguna medida suministros de la estabilidad que hemos fabricado. Sin embargo no resulta sano necesitar la conducta ajena declarando: *no puedo vivir sin ti* como tiende uno a declarar cuando afirma “te necesito”.

Y lo tremendo de todo esto es que desde el nivel de dependencia, el hecho de sentir que tenemos a alguien asegurado y sometido porque nos necesita, desgraciadamente suele hacer ilusión y en muchos casos se considera narcisistamente incluso una satisfactoria conquista. ¿Quién dijo que amar a un ser humano era ayudarlo a ser libre?, qué es mejor ¿ser media naranja de alguien o bien ser una naranja entera con otra naranja entera?

—Hace unos días viví este episodio, a ver qué os parece:

¿“Oye podrías pasarte por el súper y cuando vengas me traes dos paquetes de café”?  
“Pues no puedo, porque tengo que acompañar a mi madre que tiene prisa”  
“Vale, Vale... Bien, Bien... ¡Pues no me lo traigas! No te pediré nada. Vale, vale...”

La persona que dice tales expresiones parece no soportar la frustración que le produce la negativa de alguien sobre la que tiene dominio o expectativas. Tal reacción por no acceder a su petición de dos paquetes de café supone una manera de amenazar con que en lo sucesivo no diga nunca que no a lo que ella pida, porque no sólo la defraudará desproporcionadamente, sino que viene a decirle que su relación está marcada por el infantil patrón de “todo o nada” o “conmigo o contra mí”. Una vez más la responsabilidad de su desagrado emocional está en la dependiente conducta de incondicionalidad que ella espera del otro.

“¿Y cuando el jefe u otra persona dice cosas como estas?

“No esperaba menos de ti”.  
“Me has defraudado”.  
“Me has desilusionado”.  
“Yo creía que no me merecía esto que me has hecho”.  
“Con lo que yo he hecho por ti”.

Cuando decimos frases de este estilo, además de adoptar una patrón patriarcal y manipulador, seguimos confirmando nuestras expectativas acerca del otro que tendrá la culpa de que nos sintamos mal. Y una vez más pasamos la responsabilidad de nuestra felicidad de nuestros sentimientos y de nuestro ánimo al exterior, y lo que es peor a la conducta de alguien libre e individual.

Ya es de noche, el grupo de asistentes se acaba de marchar y observo que me he visto envuelto en la exploración de la dependencia emocional hasta afinar su patrón cada vez con más precisión. Me gusta comprender lo que hay tras las apariencias.

De pronto, el teléfono suena, antes de descolgar siento que nada es casual ... es Noelia ... al parecer se encuentra muy alterada y quiere un espacio para tratar de desahogarse y comprender... la escucho y conforme avanza su versión de los hechos no puedo menos que sorprenderme ante la sincronía que aparece mientras estaba escribiendo precisamente

sobre dependencias. Observo que la noche todavía no acaba, un nuevo episodio aparece por lo que pongo toda mi atención en lo que ahora llega.

### **Las tormentas de Noelia y la tiranía de la dependencia**

“Con la paciencia que he tenido con él ¿tú crees que es coherente? Pues no, al revés, el caradura hace lo que quiere, miente como un bellaco y tira por tierra los valores que yo creía que nos unían. Decididamente tras ver el mensaje en su móvil que le había dejado a esa niñata, me han dado ganas de devolver”.

—¿Qué quieres decir?

—Que después de pactar con el abogado el documento de separación, viene a decirme todo emocionado que soy la mujer de su vida, que es a mí a quien realmente quiere, que no puede vivir sin mí, y de una forma u otra, casi acosarme emocionalmente, le pillo otro mensaje todavía más increíble y con una diferencia en tiempo de pocos minutos entre lo que me había declarado a mí, y lo mismo que le ha dicho a ella.. Y lo que es más, veo que le dice entre una sarta de vulgaridades soeces, “mi vida” con un tono de voz que no puedo más que pensar en él como un monstruo. ¡He estado casada 22 años con un monstruo! Pero ¿soy idiota? ¿este tío es un psicópata?”

—¿Desde cuando os sucede esta situación?

—Pues sí, hace ya un año que su locura por una niñata de 22 años ha encendido la mecha de una bomba que debía haber explotado hace ya más de siete años. Me ha prometido cuarenta veces que la iba a dejar, que ella no significaba nada, que tan sólo había sido una aventura sin importancia, y mes tras mes, le he ido pillando toda clase de mentiras y rastros de una doble vida, hasta que ya ha explotado todo.

—¿Habéis logrado comunicaros de verdad?

—Es imposible comunicarse con un ser que no sabe más que mentir. Aún así, me las he arreglado para cerrar este ciclo de negatividad y oscuridad en la que vivo. Me siento enferma y bloqueada. Diego lleva años culpabilizándome como un taladro de todo lo que pasa y te confieso que muchas veces me he metido en el cuarto de baño a llorar y a estallar de impotencia y de rabia antes que tirar la toalla y romper el proyecto de familia por el que hemos luchado tanto.

—¿Y cómo están ahora las cosas?

—Fatal. Nos hemos separado pero no me deja en paz, es como un niño perdido y dependiente, no sabe ni dónde tiene los teléfonos, me llama para preguntarme chorradas o simplemente cuando se encuentra mal; me llora, me invade, y cuando ya creo que tengo un poco de distancia cogida, estalla su melodrama de que soy la persona de su vida, y que nunca jamás podrá encontrar una mujer como yo. A las pocas horas, y ya empezando, idiota de mí, a olvidar las mentiras y los malos rollos, le pillo en otra mucho más descarada que todas las anteriores. Me siento atrapada por este tío que actúa como un psicópata. No puedo creer en él, y ya hasta he empezado a tenerle miedo. No sé dónde empieza su verdad y su mentira. Dice que está avanzando mucho con un psicólogo al que visita y que

se está dando cuenta de muchas cosas, pero yo me estoy empezando a bloquear si no deja de llamarme y me olvida.

—¿Tú qué es lo que quieres de verdad hacer?

—Pues mira, he luchado mucho por este tío, porque además encima, creo que es el único que al final logra convencerme de lo contrario que pienso con toda su parafernalia. Tal vez yo sea vulnerable precisamente a esa forma de ser, quizá porque yo soy todo lo contrario. Pero ahora ya no puedo más, ni nuestra hija, ni la casa que nos hemos hecho juntos, ni amigos ni familia ni puñetas, ¡No puedo más! Me he culpabilizado demasiado y me he dado cuenta. Tarde, pero me he dado cuenta, esto lo debería haber hecho hace 7 años”.

—¿Qué quieres decir con lo de la culpa?

—Pues que me he dado cuenta de que su tortuosa mente se ha ocupado sistemáticamente de venderme la idea de que tengo la culpa. La culpa de todo lo que puede en cualquier instante pasar que no salga como queremos. La vida cotidiana de los últimos años ha sido una tortura psicológica que como estaba tan bien razonada y me la soltaba con todo el teatro de su propia artificialidad, me la he ido creyendo y eso me ha dejado la autoestima por los suelos, me ha degradado y he llegado a la conclusión de que encarno el papel de sufridora.

—¿Qué quieres decir?

—Una amiga hace tiempo me abrió los ojos. Pasamos varios días en su casa y vio las discusiones que teníamos. Me dijo que actuaba bajo un patrón de maltratada psicológica, ya que la primera reacción que tenía ante cualquier acontecimiento era la de sentirme culpable y asustarme por la reacción que él podría tener. Entonces no le creí, pero con el tiempo me he observado esclavizada y manipulada por el miedo a sentir sobre mí todo la responsabilidad de sus bajones y de su ánimo. La responsabilidad de su infelicidad y de todos los problemas que podemos tener. Me ha venido haciendo responsable de su vida. Me ha venido acusando de que el modelo de vida que llevamos es artificial por mi culpa, que mis amigos son unos “pijos”, que de mí no sale nada auténtico y que soy una especie de monstruo de cartón. Y lo malo es que muchas veces, a base de machacarme y machacarme, he empezado a creérmelo y a soportar toda la tensión que tenemos por nuestro trabajo y por nuestra familia.

Nos hemos despedido tras algunos comentarios que intentaban transmitir cierta amplitud a lo que sucede. Observo que la culpabilidad es un juicio emocional que como virus torturador puede atormentar a un ser humano. Sin embargo, cuando he viajado a otras culturas creo no haber visto tanta virulencia de este sentimiento por lo que me pregunto ¿de dónde viene la culpabilidad?

Una vez más reconozco que la pregunta es la gran llave.

## La culpa, una patata caliente con raíces judeocristianas

Para encontrar la respuesta no tengo más remedio que rastrear los orígenes de una sociedad judeocristiana que durante cientos de años se ha visto terriblemente amenazada por el castigo más aterrador que puede un ser humano imaginar. Me refiero al famoso “fuego del infierno” que por el milagro de la famosa Justicia Divina, duraría toda una eternidad. Y todo ello era posible incluso por algo tan efímero como un pensamiento sexual “impuro” o bien por cualquier acción de deseo ilícito. En este contexto hay que tener en cuenta que el famoso “fuego del infierno”, no es una amenaza baladí para cuando uno se muera, sino un castigo tan aterrador que para poder entenderlo deberá generarse automáticamente una súper culpa.

La iglesia inculcó a muchas personas de generaciones anteriores, tal vez con su mejor intención, un “programa mental de culpa” que muchos padres con tales programas y con su mejor intención, pasan a niños indefensos a través de una manipulación de creencias, muchas veces soterradas.

La culpa así instalada en la mente de alguien poco consciente se convierte en una “patata caliente” que hay que pasar rápidamente, no vaya a ser que nos toque el boleto de castigos tan aterradores como los que estuvieron de moda en tiempos precedentes.

¿Fueron útiles semejantes medidas de represión por parte de una policía tan barata como eficaz que desde los cielos ponía orden? Posiblemente sí y posiblemente no. ¿Acaso el ser humano de aquellos tiempos precisaba de amenazas para mantener a raya sus impulsos y su instintividad mientras iba llegando la educación, el autocontrol y el desarrollo personal?

Sin embargo, cuando maduramos y hacemos de forma consciente y elegida lo que resulta más saludable para todos, no precisamente por miedo, sino por convicción de que es la mejor opción que podemos adoptar, el elemento culpa simplemente queda pequeño y además la patética utilización de la misma como medida coercitiva se convierte en tóxica para el cuerpo y la mente del que la padece.

*Hoy he descubierto muchos moldes de pensamiento.*

*Es muy tarde, la noche ya es profunda.*

*Me viene la imagen de las dos mencionadas palomas atadas de las patas que no pueden volar.*

*¿Volarán veloces y bellas por el cielo azul las dos palomas ya libres en dibujos geométricos sincronizados?  
Pregunto con esperanza.*

Han pasado seis meses terribles desde aquella llamada de Noelia  
Hoy ha llegado el acta de separación del juzgado.  
Su voz sonaba a libertad y renacimiento.

Observo que ahora comienza una nueva vida.

Mi deseo es de que encuentre pronto la dirección que nunca defrauda ni frustra.

La dirección del corazón ante el que hombres y mujeres nos inclinamos y respetamos.

Si pudiese decirle algo le diría que:

Invierta en aquello que un naufragio no le puede arrebatar.

En la obra de arte de sí misma.