



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

El amor confronta Aprender a permanecer con el otro desde la verdad emocional



Amar de verdad no es un acto pasivo. El amor auténtico, lejos de idealizaciones, **confronta**. Nos invita a mirarnos sin máscaras, a enfrentar nuestras sombras y a cuestionar los patrones heredados que, muchas veces, sabotean nuestras relaciones. El amor consciente nos muestra lo que aún no está resuelto en nuestro interior: el miedo al abandono, la necesidad de control, el rechazo a la intimidad o la desconfianza hacia el otro. Como decía Carl G. Jung: **“Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma”**. Desde esta perspectiva, el

amor consciente no busca la comodidad superficial, sino la transformación profunda. Nos confronta no para alejarnos, sino para hacernos más humanos, más conscientes y libres dentro del vínculo. En este camino, el desapego sano no se convierte en una amenaza, sino en un recurso vital para el crecimiento de la relación. El **desapego sano** no implica indiferencia ni falta de compromiso, sino la capacidad de amar sin poseer, de **elegir al otro sin necesidad de controlarlo**. Amar con desapego **es confiar en la libertad del otro** y en

la propia capacidad de sostenerse emocionalmente. Es aceptar que el otro no está para llenar vacíos, sino para compartir el camino que ambos han decidido recorrer. Esta mirada se enraíza en la **teoría del apego** desarrollada por John Bowlby. En algunas reflexiones te he hablado sobre este tema. Él propuso que, desde la infancia, desarrollamos un sistema emocional orientado a buscar cercanía y protección con nuestras figuras significativas. Pero cuando ese sistema se forma en contextos inseguros o inconsistentes, pueden surgir estilos de apego disfuncionales que luego repetimos, muchas veces de forma inconsciente, en la adultez, especialmente en la vida en pareja. Reconocer nuestro estilo de apego es fundamental para sanar, y más aún, es clave para poder **amar desde la libertad, y no desde la necesidad**. Por esa razón, te propongo reflexionar tres

caminos del apego y su transformación desde el amor consciente.

Camino uno, apego ansioso: miedo al abandono

Este estilo se origina cuando, en la infancia, el amor se daba de forma intermitente; es decir, en ocasiones eran atendidos con ternura; otras veces, ignorados. Esto genera en el adulto un patrón de búsqueda constante de aprobación y validación en la pareja, acompañado de un profundo temor al rechazo o al abandono con un profundo temor a ser abandonado.

Visualiza

Micaela necesita que su esposo le reafirme su amor todos los días. Si él no responde un mensaje, se angustia. Su herida no es actual, sino antigua: la inseguridad de no sentirse amada de