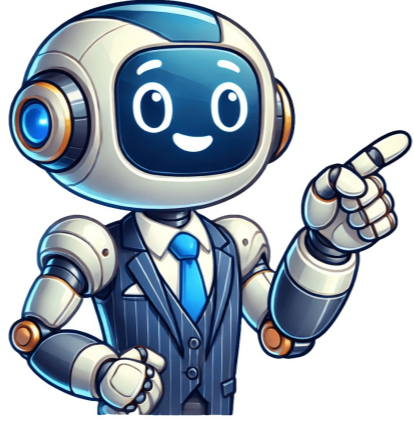


Continue





Ask the publishers to restore access to 500,000+ books. Image not available forColor: To view this video download Flash Player
Walter Risonaci in Italia en 1951. Su familia emigr a Argentina cuando era muy joven. All creci en un barrio multnico en el centro de una comunidad de inmigrantes italianos. Curs estudios universitarios de psicologa en Colombia; se especializ en terapia cognitiva y obtuvo una maestría en biotica. Desde hace treinta aos trabaja como psiclogo clínico, prtica que alterna con el ejercicio de la ctedia universitaria y la realizacin de publicaciones cientficas y de divulgacin en diversos medios. Actualmente reside en Barcelona. INTRODUCCIN Este libro nace de la experiencia de haber estado en contacto con un sinnmero de personas vctimas de un amor mal concebido o enfermizo. Aunque la psicloga ha avanzado en el tema de las adicciones, como por ejemplo el abuso de sustancias, el juego patolgico y los trastornos de alimentacin, en el tema de la adiccin afectiva el vaco es innegable. El amor es un tema difcil y escurridizo, y por eso asusta. Un gran porcentaje de pacientes psicolgicos o psiquitricos consultan por problemas derivados de una dependencia afectiva extrema que les impide establecer relaciones amorosas adecuadas. Esta adiccin afectiva muestra las caractersticas de cualquier otro adiccin, pero con ciertas peculiaridades que an necesitan estudiarse ms a fondo. No existen campaas de prevencin primaria o secundaria, ni tratamientos muy sistematizados contra el mal de amor. En trminos psicolgicos, sabemos mucho ms de depresin que de mana. O, dicho de otra manera, la ausencia de amor nos ha preocupado mucho ms que el exceso afectivo. Por razones culturales e histricas, la adiccin afectiva, a excepcin de algunos intentos orientalistas ms espirituales que cientficos, ha pasa- do desapercibida. No nos impacta tanto el amor des- medido, como el desamor. Sobrestimamos las ventajas del amor y minimizamos sus desventajas. Vivimos con el apego afectivo a nuestro alrededor, lo aceptamos, lo permitimos y lo patrocinamos. Desde un punto de vista psicosocial, vivimos en una sociedad cos- dicta a los desmanes del amor. Quin no ha cado alguna vez bajo los efectos del apego amoroso? Cuando el amor obsesivo se dispara, nada parece detenerlo. El sentido comn, la farmacoterapia, la terapia electroconvulsiva, los mdium, la regresin y la hipnosis fracasan al unsono. Ni magia ni terapia. La adiccin afectiva es el peor de los vicios. La presente obra puede inscribirse en la categora de divulgacin cientfica autoayudada y superacin personal. Est organizada en tres partes, donde se exponen seis principios bsicos anti-apego. En la primera (Entendiendo el apego afectivo) se da una visin general sobre el tema del apego, se aclaran conceptos y se introduce al lector en una comprensin amigable y til del tema. Sin esta aproximacin sera difcil asimilar las otras secciones. En la segunda (Previniendo el apego afectivo), se busca ofrecer algunas herramientas para promover la independencia afectiva y aun as seguir amando. Est dirigida a cualquier persona que quiera mejorar su relacin o crear un estilo afectivo ms inmune al apego. De todas maneras, puede resultar igualmente til para quienes han roto o quieren terminar con relaciones disfuncionales; se postulan tres principios preventivos. La tercera parte (Venciendo el apego afectivo) es la ms extensa. Su contenido apunta a propiciar estrategias para desligarse de aquellas relaciones inadecuadas y no recaer en el intento. La secuencia se organiza par- tiendo de los casos estudiados durante veinte aos de ejercicio profesional y con base en la moderna terapia cognitiva afectiva, cuyos planteamientos sigo; nuevamente se postulan tres principios teraputicos. Despus de leer la primera parte, se puede ir a la segunda o a la tercera. El orden posterior lo definir la necesidad del lector. Continuando con la posicin asumida en mi libro Deshojando margaritas, ste mantiene una postura rea- lista frente al tema del amor. Resalta la relevancia de algunos autos fundamentales, como el autorrespeto y el autocontrol, seala las deficiencias del autoengao y promueve estilos independientes como la exploracin, la autonoma y el sentido de vida. La premisa que ha guiado su elaboracin es que slo se justifica amar cuando podemos hacerlo limpiamente, con honestidad y libertad. Cada idea persigue la meta optimista de que s es posible amar sin apegos. Y lo que es ms importante, vale la pena intentarlo. Este libro est dirigido a todas aquellas personas que quieren hacer del amor una experiencia plena, alegre y saludable. Entregarse afectivamente no implica desaparecer en el otro, sino integrarse de manera respetuosa. El amor sano es una suma de dos, en la cual nadie pierde. La dependencia afectiva a la pareja tarde o temprano genera sufrimiento y depresin. Millones de personas en todo el mundo son vctimas de relaciones amorosas inadecuadas y no saben qu hacer al respecto, ya que el miedo a la prdida, a la soledad o al abandono contaminan el vnculo amoroso y lo vuelve altamente vulnerable. Un amor inseguro es una bomba de tiempo que puede estallar en cualquier momento y lastimarnos profundamente. Sin embargo, y al contrario de lo que parece establecer nuestra cultura, s es posible amar con independencia y aun as seguir amando. Es posible eliminar las ataduras psicolgicas y, pese a todo, mantener vivo el fuego del amor.La adiccin afectiva es una enfermedad que tiene cura, y lo ms importante, puede prevenirse. Este libro pretende ayudar a aquellas personas que son o han sido vctimas de un amor malsano y guiar a las parejas an no contaminadas para que sigan trabajando en la sana costumbre de amar intensamente y sin apegos!Jump to ratings and reviewsEntregarse afectivamente no implica desaparecer sino integrarse en el otro. El amor sano es una suma de dos en la que nadie pierde. Sin embargo, millones de personas en todo el mundo son vctimas de relaciones amorosas inadecuadas y no saben qu hacer al respecto, ya que el miedo a la prdida, a la soledad o al abandono contaminan el vnculo amoroso y lo vuelve altamente vulnerable. Un amor inseguro es una bomba que puede estallar en cualquier momento y lastimarnos profundamente. En Amor o depender?, Walter Riso, uno de los ms conocidos autores de autoayuda, nos enseña que s es posible vivir con independencia y aun as seguir amando, eliminando las ataduras psicolgicas y manteniendo vivo el fuego del amor. La adiccin afectiva es una enfermedad que tiene cura, y lo es ms importante, puede prevenirse. Este revelador libro pretende ayudar a aquellas personas que son o han sido vctimas de un amor malsano y guiar a las parejas sanas para que sigan trabajando en la costumbre de amar intensamente y sin apegos. 415 people are currently readingNaci en Npoles en 1951, siendo un nio sus padres emigraron con l a la Repblica Argentina y se estableci en Buenos Aires. Su infancia transcurri en la calle Pichincha donde estaba el antiguo mercado Spineo, un barrio poblado de inmigrantes Italianos y de otras nacionalidades. Desde pequeo intento estudiar piano con poco xito, sin embargo la profesora le compró unos cuadernillos llamados plúmiza para que escribiera poesa y desde ah naci su pasin por la escritura y la lectura la que cultivó hasta el momento.Su adolescencia transcurri entre Buenos Aires y San Luis donde estudi bachillerato tcnico, mientras ayudaba a su padre en la pizzería El Vesubio atendiendo las mesas o haciendo pizzas. Desde esa poca aprendi el arte de la gastronoma Italiana la cual practica asiduamente. Se destaca como un excelente jugador de fíbol y baloncesto, tmbin practic atletismo especialmente salto triple. Al terminar su bachillerato inici sus estudios en Ingr. Elctrica y solo curso cuatro aos porque le sedujo el pensamiento hippie y poltico de la poca lo que lo llev al estudio de las culturas orientales y a las ciencias sociales.En esos aos comenzo a estudiar psicología y teatro. Durante cinco aos se consagró a ambas disciplinas hasta que en 1979 emigr a Colombia donde culminó su carrera y ejerci la profesin de terapeuta y docente. Luego se especializ en terapia cognitiva, estudio filosófa y biotica, pues siempre le han interesado las ciencias humanistas que tengan que ver con el desarrollo del potencial humano. Por lo mismo ha escrito mltiples libros tcnicos y de divulgacin con el fin de prevenir y promocionar aspectos importantes de la salud mental y la calidad de vida. Actualmente es conferenciatista y docente en distintas Universidades, prtica que alterna con la investigacin en el rea de la psicología cognitiva y la terapia.Displaying 1 - 30 of 318 reviewsMarch 20, 2010Este libro forma parte de los libros de autoayuda que nunca voy a olvidar, no solo por lo ameno sino por que realmente ayuda.Hay montones de factores que rodean la vida amorosa de una persona, ya sea que estes casado o que tengas una noviazgo, nunca puedes decir que el amor lo es todo en tu relacin; y realmente es así.En este libro encontraras mucha ayuda para identificar el apego o dependencia afectiva y como solucionarlo ya sea que estes desprendiendote de tu pareja o esten reconstruyendo el relacin.Totalemente recomendable.March 28, 2016Este es el primer libro de autoayuda que me resulta interesante y que realmente siento que ayuda. Es sorprendente ver "hollywoodiense" y estereotipado que esperamos que solucione nuestra vida incompleta. Las relaciones son trabajo, deseo y respeto, y quitarles el carcter de imprevisibilidad solo nos hace ms seguros en nuestra inseguridad.July 29, 2014"Y muero porque no muero! Eterno placer amargo ste del amor! Perpetuo deseo de poseer tu alma, y perpetua lejana de tu alma! Siempre seremos t y yo; siempre, a pesar de que mis ojos miran de muy cerca a tus ojos, habr un espacio en donde cada uno se forme una imagen mentirosa del otroComo es posible entender lo que sientes al or aquella msica, si mi alma es distinta de la tuya? Egosmo amargo ste del amor: Querer ser uno donde hay dos; perpetua luchar con el espacio, con el tiempo y con el lmite!" (Fernando González.)"En trminos psicolgicos, sabemos mucho ms de depresin que de mana. O, dicho de otra manera, la ausencia de amor nos ha preocupado mucho ms que el exceso afectivo. Por razones culturales e histricas, la adiccin afectiva, a excepcin de algunos intentos orientalistas ms espirituales que cientficos, ha pasado desapercibida. No nos impacta tanto el amor desmedido, como el desamor.Sobrestimamos las ventajas del amor y minimizamos sus desventajas. Vivimos con el apego afectivo a nuestro alrededor, lo aceptamos, lo permitimos y lo patrocinamos. Desde un punto de vista psicosocial, vivimos en una sociedad coadicta a los desmanes del amor.*De manera ms especfica, podra decirse que detrs de todo apego hay miedo, y ms atrs, algo tipo de incapacidad. Por ejemplo, si soy incapaz de hacerme cargo de m mismo, tendr temor a quedarme solo, y me apegar a las fuentes de seguridad disponibles representadas en distintas personas. El apego es la multitiella preferida del miedo, un calmante con peligrosas contradicciones.*Recuerda: el deseo mueve al mundo y la dependencia lo frena. La idea no es reprimir las ganas naturales que surgen del amor, sino fortalecer la capacidad de soltarse cuando haya que hacerlo. Un buen sibarita jams crea adiccin.*Equivocadamente, entendemos el desapego como dureza de corazn, indiferencia o insensibilidad, y no es as. El desapego no es desamor, sino una manera sana de relacionarse, cuyas premisas son: independencia, no posesividad y no adiccin. La persona no apegada (emancipada) es capaz de controlar sus temores al abandono, no considera que deba destruir la propia identidad en nombre del amor, pero tampoco promociona el egosmo y la deshonestidad. Desapegarse no es salir corriendo a buscar un sustituto afectivo, volverse un ser carente de toda tica o instigar la promiscuidad. La palabra libertad nos asusta y por eso la censuramos. Declararse afectivamente libre es promover afecto sin opresin, es distanciarse en lo perjudicial y hacer contacto en la ternura. El individuo que decide romper con la adiccin a su pareja entiende que desligarse psicolgicamente no es fomentar la frialdad afectiva, porque la relacin interpersonal nos hace humanos (dos sujetos "apegados al desapego" no son libres, sino esquizoides). No podemos vivir sin afecto, nadie puede hacerlo pero s podemos amar sin esclavizarnos. Una cosa es defender el lazo afectivo y otra muy distinta ahorrarse con l. El desapego no es ms que una eleccin que dice a gritos: el amor es ausencia de miedo.*El apego enferma, castra, incapacita, elimina criterios, degrada y somete, deprime, genera estrs, asusta, cansa, desgasta y, finalmente, acaba con todo residuo de humanidad disponible.La inmadurez emocional implica una perspectiva ingenua e intolerante ante ciertas situaciones de la vida, generalmente incmodas o aversivas. Una persona que no haya desarrollado la madurez o inteligencia emocional adecuada tendr dificultades ante el sufrimiento, la frustracin y la incertidumbre. Fragilidad, inocencia, bisoada, inesperienza o novatada, podran ser utilizadas como sinnimos, pero tnicamente hablando, el trmino "inmadurez" se acopla mejor al escaso autocontrol y/o autodisciplina que suelen mostrar los individuos que no toleran las emociones mencionadas. Dicho de otra manera, algunas personas estancan su crecimiento emocional en ciertas reas, aunque en otras funcionan maravillosamente bien. *La incapacidad para soportar lo desagradable vara segn de un sujeto a otro. No todos tenemos los mismos umbrales o tolerancia al dolor. Hay personas que son capaces de aguantar una ciruga sin anestesia, o de desvincularse fcilmente de la persona que ama porque no les conviene, mientras que a otras hay que oltiarlas, sedarlas o empujarlas, porque son de una susceptibilidad que raya en el merengue."Muchos enamorados no decodifican lo que su pareja piensa o siente, no lo comprenden o lo ignoran como si no existiera. Estn tan ensimismados en su mundo afectivo, que no reconocen las motivaciones ajenas. No son capaces de desentranse y meterse en los zapatos del otro. Cuando su media naranja les dice: "Ya no te quiero, lo siento", el dolor y la angustia se procesa solamente de manera autorreferencial. "Pero si yo te quiero!" Como si el hecho de querer a alguien fuera suficiente razn para que lo quisieran a uno. Aunque sea difcil de digerir para los esoptricos, las otras personas tienen el derecho y no el "deber" de amarnos. No podemos subordinar lo posible a nuestras necesidades. Si no se puede, no se puede.*Hace ms de dos mil aos, Buda alertaba sobre los peligros de esta falsa eternidad psicolgica. "Todo esfuerzo por aferrarnos nos har desgraciados, porque tarde que temprano aquello a lo que nos aferramos desaparecer y pasar. Ligarse a algo transitorio, ilusorio e incontrolable es el origen del sufrimiento. Todo lo adquirido puede perderse, porque todo es efmero. El apego es la causa del sufrimiento."*La paradoja del sujeto apegado resulta pattica: por evitar el sufrimiento instaure el apego, el cual incrementa el nivel de sufrimiento, que lo llevar nuevamente a fortalecer el apego para volver otra vez a padecer. El crulo se cierra sobre s mismo y el va cruas contina. El apego est sustentado en una falsa premisa, una utopa imposible de alcanzar y un problema sin solucin. La siguiente frase, nuevamente de Buda, es de un realismo cruento pero esclarecedor: "Todo flujo, todo se diluye; lo que tiene principio tiene fin, lo nacido muere y lo compuesto se descompone. Todo es transitorio, insustancial y, por tanto, insatisfactorio. No hay nada fijo de qu aferrarse". Los "Tres Mensajeros Divinos", como l los llamaba: enfermedad, vejez y muerte, no perdonan. Tenemos la opcin de rebelarnos y agobiarnos porque la realidad no va por el camino que quisiéramos, o afrontarla y aprender a vivir con ella, mensajeros incluidos. Decir que todo acaba significa que las personas, los objetos o las imgenes en las cuales hemos cifrado nuestras expectativas de salvaguardía personal, no son tales. Aceptar que nada es para uno toda la vida no es pesimismo sino realismo saludable. Incluso puede servir de motivador para beneficiarse del ayo y el ahora: "Si voy a perder los placeres de la vida, mejor los aprovecho mientras pueda". Esta es la razn por la cual los individuos que logran aceptar la muerte como un hecho natural, en vez de deprimirse por cada uno de los momentos de cada da como si fuera el ltimo. *Por desgracia, no existe eso que llamamos seguridad afectiva. Cuando intentamos alcanzar el egosmo y la deshonestidad, Desapegarse no es salir corriendo a buscar un sustituto afectivo, volverse un ser carente de toda tica o instigar la promiscuidad. La palabra libertad nos asusta y por eso la censuramos. Declararse afectivamente libre es promover afecto sin opresin, es distanciarse en lo perjudicial y hacer contacto en la ternura. El individuo que decide romper con la adiccin a su pareja entiende que desligarse psicolgicamente no es fomentar la frialdad afectiva, porque la relacin interpersonal nos hace humanos (dos sujetos "apegados al desapego" no son libres, sino esquizoides). No podemos vivir sin afecto, nadie puede hacerlo pero s podemos amar sin esclavizarnos. Una cosa es defender el lazo afectivo y otra muy distinta ahorrarse con l. El desapego no es ms que una eleccin que dice a gritos: el amor es ausencia de miedo.*El apego enferma, castra, incapacita, elimina criterios, degrada y somete, deprime, genera estrs, asusta, cansa, desgasta y, finalmente, acaba con todo residuo de humanidad disponible.La inmadurez emocional implica una perspectiva ingenua e intolerante ante ciertas situaciones de la vida, generalmente incmodas o aversivas. Una persona que no haya desarrollado la madurez o inteligencia emocional adecuada tendr dificultades ante el sufrimiento, la frustracin y la incertidumbre. Fragilidad, inocencia, bisoada, inesperienza o novatada, podran ser utilizadas como sinnimos, pero tnicamente hablando, el trmino "inmadurez" se acopla mejor al escaso autocontrol y/o autodisciplina que suelen mostrar los individuos que no toleran las emociones mencionadas. Dicho de otra manera, algunas personas estancan su crecimiento emocional en ciertas reas, aunque en otras funcionan maravillosamente bien. *La incapacidad para soportar lo desagradable vara segn de un sujeto a otro. No todos tenemos los mismos umbrales o tolerancia al dolor. Hay personas que son capaces de aguantar una ciruga sin anestesia, o de desvincularse fcilmente de la persona que ama porque no les conviene, mientras que a otras hay que oltiarlas, sedarlas o empujarlas, porque son de una susceptibilidad que raya en el merengue."Muchos enamorados no decodifican lo que su pareja piensa o siente, no lo comprenden o lo ignoran como si no existiera. Estn tan ensimismados en su mundo afectivo, que no reconocen las motivaciones ajenas. No son capaces de desentranse y meterse en los zapatos del otro. Cuando su media naranja les dice: "Ya no te quiero, lo siento", el dolor y la angustia se procesa solamente de manera autorreferencial. "Pero si yo te quiero!" Como si el hecho de querer a alguien fuera suficiente razn para que lo quisieran a uno. Aunque sea difcil de digerir para los esoptricos, las otras personas tienen el derecho y no el "deber" de amarnos. No podemos subordinar lo posible a nuestras necesidades. Si no se puede, no se puede.*Hace ms de dos mil aos, Buda alertaba sobre los peligros de esta falsa eternidad psicolgica. "Todo esfuerzo por aferrarnos nos har desgraciados, porque tarde que temprano aquello a lo que nos aferramos desaparecer y pasar. Ligarse a algo transitorio, ilusorio e incontrolable es el origen del sufrimiento. Todo lo adquirido puede perderse, porque todo es efmero. El apego es la causa del sufrimiento."*La paradoja del sujeto apegado resulta pattica: por evitar el sufrimiento instaure el apego, el cual incrementa el nivel de sufrimiento, que lo llevar nuevamente a fortalecer el apego para volver otra vez a padecer. El crulo se cierra sobre s mismo y el va cruas contina. El apego est sustentado en una falsa premisa, una utopa imposible de alcanzar y un problema sin solucin. La siguiente frase, nuevamente de Buda, es de un realismo cruento pero esclarecedor: "Todo flujo, todo se diluye; lo que tiene principio tiene fin, lo nacido muere y lo compuesto se descompone. Todo es transitorio, insustancial y, por tanto, insatisfactorio. No hay nada fijo de qu aferrarse". Los "Tres Mensajeros Divinos", como l los llamaba: enfermedad, vejez y muerte, no perdonan. Tenemos la opcin de rebelarnos y agobiarnos porque la realidad no va por el camino que quisiéramos, o afrontarla y aprender a vivir con ella, mensajeros incluidos. Decir que todo acaba significa que las personas, los objetos o las imgenes en las cuales hemos cifrado nuestras expectativas de salvaguardía personal, no son tales. Aceptar que nada es para uno toda la vida no es pesimismo sino realismo saludable. Incluso puede servir de motivador para beneficiarse del ayo y el ahora: "Si voy a perder los placeres de la vida, mejor los aprovecho mientras pueda". Esta es la razn por la cual los individuos que logran aceptar la muerte como un hecho natural, en vez de deprimirse por cada uno de los momentos de cada da como si fuera el ltimo. *Por desgracia, no existe eso que llamamos seguridad afectiva. Cuando intentamos alcanzar el egosmo y la deshonestidad, Desapegarse no es salir corriendo a buscar un sustituto afectivo, volverse un ser carente de toda tica o instigar la promiscuidad. La palabra libertad nos asusta y por eso la censuramos. Declararse afectivamente libre es promover afecto sin opresin, es distanciarse en lo perjudicial y hacer contacto en la ternura. El individuo que decide romper con la adiccin a su pareja entiende que desligarse psicolgicamente no es fomentar la frialdad afectiva, porque la relacin interpersonal nos hace humanos (dos sujetos "apegados al desapego" no son libres, sino esquizoides). No podemos vivir sin afecto, nadie puede hacerlo pero s podemos amar sin esclavizarnos. Una cosa es defender el lazo afectivo y otra muy distinta ahorrarse con l. El desapego no es ms que una eleccin que dice a gritos: el amor es ausencia de miedo.*El apego enferma, castra, incapacita, elimina criterios, degrada y somete, deprime, genera estrs, asusta, cansa, desgasta y, finalmente, acaba con todo residuo de humanidad disponible.La inmadurez emocional implica una perspectiva ingenua e intolerante ante ciertas situaciones de la vida, generalmente incmodas o aversivas. Una persona que no haya desarrollado la madurez o inteligencia emocional adecuada tendr dificultades ante el sufrimiento, la frustracin y la incertidumbre. Fragilidad, inocencia, bisoada, inesperienza o novatada, podran ser utilizadas como sinnimos, pero tnicamente hablando, el trmino "inmadurez" se acopla mejor al escaso autocontrol y/o autodisciplina que suelen mostrar los individuos que no toleran las emociones mencionadas. Dicho de otra manera, algunas personas estancan su crecimiento emocional en ciertas reas, aunque en otras funcionan maravillosamente bien. *La incapacidad para soportar lo desagradable vara segn de un sujeto a otro. No todos tenemos los mismos umbrales o tolerancia al dolor. Hay personas que son capaces de aguantar una ciruga sin anestesia, o de desvincularse fcilmente de la persona que ama porque no les conviene, mientras que a otras hay que oltiarlas, sedarlas o empujarlas, porque son de una susceptibilidad que raya en el merengue."Muchos enamorados no decodifican lo que su pareja piensa o siente, no lo comprenden o lo ignoran como si no existiera. Estn tan ensimismados en su mundo afectivo, que no reconocen las motivaciones ajenas. No son capaces de desentranse y meterse en los zapatos del otro. Cuando su media naranja les dice: "Ya no te quiero, lo siento", el dolor y la angustia se procesa solamente de manera autorreferencial. "Pero si yo te quiero!" Como si el hecho de querer a alguien fuera suficiente razn para que lo quisieran a uno. Aunque sea difcil de digerir para los esoptricos, las otras personas tienen el derecho y no el "deber" de amarnos. No podemos subordinar lo posible a nuestras necesidades. Si no se puede, no se puede.*Hace ms de dos mil aos, Buda alertaba sobre los peligros de esta falsa eternidad psicolgica. "Todo esfuerzo por aferrarnos nos har desgraciados, porque tarde que temprano aquello a lo que nos aferramos desaparecer y pasar. Ligarse a algo transitorio, ilusorio e incontrolable es el origen del sufrimiento. Todo lo adquirido puede perderse, porque todo es efmero. El apego es la causa del sufrimiento."*La paradoja del sujeto apegado resulta pattica: por evitar el sufrimiento instaure el apego, el cual incrementa el nivel de sufrimiento, que lo llevar nuevamente a fortalecer el apego para volver otra vez a padecer. El crulo se cierra sobre s mismo y el va cruas contina. El apego est sustentado en una falsa premisa, una utopa imposible de alcanzar y un problema sin solucin. La siguiente frase, nuevamente de Buda, es de un realismo cruento pero esclarecedor: "Todo flujo, todo se diluye; lo que tiene principio tiene fin, lo nacido muere y lo compuesto se descompone. Todo es transitorio, insustancial y, por tanto, insatisfactorio. No hay nada fijo de qu aferrarse". Los "Tres Mensajeros Divinos", como l los llamaba: enfermedad, vejez y muerte, no perdonan. Tenemos la opcin de rebelarnos y agobiarnos porque la realidad no va por el camino que quisiéramos, o afrontarla y aprender a vivir con ella, mensajeros incluidos. Decir que todo acaba significa que las personas, los objetos o las imgenes en las cuales hemos cifrado nuestras expectativas de salvaguardía personal, no son tales. Aceptar que nada es para uno toda la vida no es pesimismo sino realismo saludable. Incluso puede servir de motivador para beneficiarse del ayo y el ahora: "Si voy a perder los placeres de la vida, mejor los aprovecho mientras pueda". Esta es la razn por la cual los individuos que logran aceptar la muerte como un hecho natural, en vez de deprimirse por cada uno de los momentos de cada da como si fuera el ltimo. *Por desgracia, no existe eso que llamamos seguridad afectiva. Cuando intentamos alcanzar el egosmo y la deshonestidad, Desapegarse no es salir corriendo a buscar un sustituto afectivo, volverse un ser carente de toda tica o instigar la promiscuidad. La palabra libertad nos asusta y por eso la censuramos. Declararse afectivamente libre es promover afecto sin opresin, es distanciarse en lo perjudicial y hacer contacto en la ternura. El individuo que decide romper con la adiccin a su pareja entiende que desligarse psicolgicamente no es fomentar la frialdad afectiva, porque la relacin interpersonal nos hace humanos (dos sujetos "apegados al desapego" no son libres, sino esquizoides). No podemos vivir sin afecto, nadie puede hacerlo pero s podemos amar sin esclavizarnos. Una cosa es defender el lazo afectivo y otra muy distinta ahorrarse con l. El desapego no es ms que una eleccin que dice a gritos: el amor es ausencia de miedo.*El apego enferma, castra, incapacita, elimina criterios, degrada y somete, deprime, genera estrs, asusta, cansa, desgasta y, finalmente, acaba con todo residuo de humanidad disponible.La inmadurez emocional implica una perspectiva ingenua e intolerante ante ciertas situaciones de la vida, generalmente incmodas o aversivas. Una persona que no haya desarrollado la madurez o inteligencia emocional adecuada tendr dificultades ante el sufrimiento, la frustracin y la incertidumbre. Fragilidad, inocencia, bisoada, inesperienza o novatada, podran ser utilizadas como sinnimos, pero tnicamente hablando, el trmino "inmadurez" se acopla mejor al escaso autocontrol y/o autodisciplina que suelen mostrar los individuos que no toleran las emociones mencionadas. Dicho de otra manera, algunas personas estancan su crecimiento emocional en ciertas reas, aunque en otras funcionan maravillosamente bien. *La incapacidad para soportar lo desagradable vara segn de un sujeto a otro. No todos tenemos los mismos umbrales o tolerancia al dolor. Hay personas que son capaces de aguantar una ciruga sin anestesia, o de desvincularse fcilmente de la persona que ama porque no les conviene, mientras que a otras hay que oltiarlas, sedarlas o empujarlas, porque son de una susceptibilidad que raya en el merengue."Muchos enamorados no decodifican lo que su pareja piensa o siente, no lo comprenden o lo ignoran como si no existiera. Estn tan ensimismados en su mundo afectivo, que no reconocen las motivaciones ajenas. No son capaces de desentranse y meterse en los zapatos del otro. Cuando su media naranja les dice: "Ya no te quiero, lo siento", el dolor y la angustia se procesa solamente de manera autorreferencial. "Pero si yo te quiero!" Como si el hecho de querer a alguien fuera suficiente razn para que lo quisieran a uno. Aunque sea difcil de digerir para los esoptricos, las otras personas tienen el derecho y no el "deber" de amarnos. No podemos subordinar lo posible a nuestras necesidades. Si no se puede, no se puede.*Hace ms de dos mil aos, Buda alertaba sobre los peligros de esta falsa eternidad psicolgica. "Todo esfuerzo por aferrarnos nos har desgraciados, porque tarde que temprano aquello a lo que nos aferramos desaparecer y pasar. Ligarse a algo transitorio, ilusorio e incontrolable es el origen del sufrimiento. Todo lo adquirido puede perderse, porque todo es efmero. El apego es la causa del sufrimiento."*La paradoja del sujeto apegado resulta pattica: por evitar el sufrimiento instaure el apego, el cual incrementa el nivel de sufrimiento, que lo llevar nuevamente a fortalecer el apego para volver otra vez a padecer. El crulo se cierra sobre s mismo y el va cruas contina. El apego est sustentado en una falsa premisa, una utopa imposible de alcanzar y un problema sin solucin. La siguiente frase, nuevamente de Buda, es de un realismo cruento pero esclarecedor: "Todo flujo, todo se diluye; lo que tiene principio tiene fin, lo nacido muere y lo compuesto se descompone. Todo es transitorio, insustancial y, por tanto, insatisfactorio. No hay nada fijo de qu aferrarse". Los "Tres Mensajeros Divinos", como l los llamaba: enfermedad, vejez y muerte, no perdonan. Tenemos la opcin de rebelarnos y agobiarnos porque la realidad no va por el camino que quisiéramos, o afrontarla y aprender a vivir con ella, mensajeros incluidos. Decir que todo acaba significa que las personas, los objetos o las imgenes en las cuales hemos cifrado nuestras expectativas de salvaguardía personal, no son tales. Aceptar que nada es para uno toda la vida no es pesimismo sino realismo saludable. Incluso puede servir de motivador para beneficiarse del ayo y el ahora: "Si voy a perder los placeres de la vida, mejor los aprovecho mientras pueda". Esta es la razn por la cual los individuos que logran aceptar la muerte como un hecho natural, en vez de deprimirse por cada uno de los momentos de cada da como si fuera el ltimo. *Por desgracia, no existe eso que llamamos seguridad afectiva. Cuando intentamos alcanzar el egosmo y la deshonestidad, Desapegarse no es salir corriendo a buscar un sustituto afectivo, volverse un ser carente de toda tica o instigar la promiscuidad. La palabra libertad nos asusta y por eso la censuramos. Declararse afectivamente libre es promover afecto sin opresin, es distanciarse en lo perjudicial y hacer contacto en la ternura. El individuo que decide romper con la adiccin a su pareja entiende que desligarse psicolgicamente no es fomentar la frialdad afectiva, porque la relacin interpersonal nos hace humanos (dos sujetos "apegados al desapego" no son libres, sino esquizoides). No podemos vivir sin afecto, nadie puede hacerlo pero s podemos amar sin esclavizarnos. Una cosa es defender el lazo afectivo y otra muy distinta ahorrarse con l. El desapego no es ms que una eleccin que dice a gritos: el amor es ausencia de miedo.*El apego enferma, castra, incapacita, elimina criterios, degrada y somete, deprime, genera estrs, asusta, cansa, desgasta y, finalmente, acaba con todo residuo de humanidad disponible.La inmadurez emocional implica una perspectiva ingenua e intolerante ante ciertas situaciones de la vida, generalmente incmodas o aversivas. Una persona que no haya desarrollado la madurez o inteligencia emocional adecuada tendr dificultades ante el sufrimiento, la frustracin y la incertidumbre. Fragilidad, inocencia, bisoada, inesperienza o novatada, podran ser utilizadas como sinnimos, pero tnicamente hablando, el trmino "inmadurez" se acopla mejor al escaso autocontrol y/o autodisciplina que suelen mostrar los individuos que no toleran las emociones mencionadas. Dicho de otra manera, algunas personas estancan su crecimiento emocional en ciertas reas, aunque en otras funcionan maravillosamente bien. *La incapacidad para soportar lo desagradable vara segn de un sujeto a otro. No todos tenemos los mismos umbrales o tolerancia al dolor. Hay personas que son capaces de aguantar una ciruga sin anestesia, o de desvincularse fcilmente de la persona que ama porque no les conviene, mientras que a otras hay que oltiarlas, sedarlas o empujarlas, porque son de una susceptibilidad que raya en el merengue."Muchos enamorados no decodifican lo que su pareja piensa o siente, no lo comprenden o lo ignoran como si no existiera. Estn tan ensimismados en su mundo afectivo, que no reconocen las motivaciones ajenas. No son capaces de desentranse y meterse en los zapatos del otro. Cuando su media naranja les dice: "Ya no te quiero, lo siento", el dolor y la angustia se procesa solamente de manera autorreferencial. "Pero si yo te quiero!" Como si el hecho de querer a alguien fuera suficiente razn para que lo quisieran a uno. Aunque sea difcil de digerir para los esoptricos, las otras personas tienen el derecho y no el "deber" de amarnos. No podemos subordinar lo posible a nuestras necesidades. Si no se puede, no se puede.*Hace ms de dos mil aos, Buda alertaba sobre los peligros de esta falsa eternidad psicolgica. "Todo esfuerzo por aferrarnos nos har desgraciados, porque tarde que temprano aquello a lo que nos aferramos desaparecer y pasar. Ligarse a algo transitorio, ilusorio e incontrolable es el origen del sufrimiento. Todo lo adquirido puede perderse, porque todo es efmero. El apego es la causa del sufrimiento."*La paradoja del sujeto apegado resulta pattica: por evitar el sufrimiento instaure el apego, el cual incrementa el nivel de sufrimiento, que lo llevar nuevamente a fortalecer el apego para volver otra vez a padecer. El crulo se cierra sobre s mismo y el va cruas contina. El apego est sustentado en una falsa premisa, una utopa imposible de alcanzar y un problema sin solucin. La siguiente frase, nuevamente de Buda, es de un realismo cruento pero esclarecedor: "Todo flujo, todo se diluye; lo que tiene principio tiene fin, lo nacido muere y lo compuesto se descompone. Todo es transitorio, insustancial y, por tanto, insatisfactorio. No hay nada fijo de qu aferrarse". Los "Tres Mensajeros Divinos", como l los llamaba: enfermedad, vejez y muerte, no perdonan. Tenemos la opcin de rebelarnos y agobiarnos porque la realidad no va por el camino que quisiéramos, o afrontarla y aprender a vivir con ella, mensajeros incluidos. Decir que todo acaba significa que las personas, los objetos o las imgenes en las cuales hemos cifrado nuestras expectativas de salvaguardía personal, no son tales. Aceptar que nada es para uno toda la vida no es pesimismo sino realismo saludable. Incluso puede servir de motivador para beneficiarse del ayo y el ahora: "Si voy a perder los placeres de la vida, mejor los aprovecho mientras pueda". Esta es la razn por la cual los individuos que logran aceptar la muerte como un hecho natural, en vez de deprimirse por cada uno de los momentos de cada da como si fuera el ltimo. *Por desgracia, no existe eso que llamamos seguridad afectiva. Cuando intentamos alcanzar el egosmo y la deshonestidad, Desapegarse no es salir corriendo a buscar un sustituto afectivo, volverse un ser carente de toda tica o instigar la promiscuidad. La palabra libertad nos asusta y por eso la censuramos. Declararse afectivamente libre es promover afecto sin opresin, es distanciarse en lo perjudicial y hacer contacto en la ternura. El individuo que decide romper con la adiccin a su pareja entiende que desligarse psicolgicamente no es fomentar la frialdad afectiva, porque la relacin interpersonal nos hace humanos (dos sujetos "apegados al desapego" no son libres, sino esquizoides). No podemos vivir sin afecto, nadie puede hacerlo pero s podemos amar sin esclavizarnos. Una cosa es defender el lazo afectivo y otra muy distinta ahorrarse con l. El desapego no es ms que una eleccin que dice a gritos: el amor es ausencia de miedo.*El apego enferma, castra, incapacita, elimina criterios, degrada y somete, deprime, genera estrs, asusta, cansa, desgasta y, finalmente, acaba con todo residuo de humanidad disponible.La inmadurez emocional implica una perspectiva ingenua e intolerante ante ciertas situaciones de la vida, generalmente incmodas o aversivas. Una persona que no haya desarrollado la madurez o inteligencia emocional adecuada tendr dificultades ante el sufrimiento, la frustracin y la incertidumbre. Fragilidad, inocencia, bisoada, inesperienza o novatada, podran ser utilizadas como sinnimos, pero tnicamente hablando, el trmino "inmadurez" se acopla mejor al escaso autocontrol y/o autodisciplina que suelen mostrar los individuos que no toleran las emociones mencionadas. Dicho de otra manera, algunas personas estancan su crecimiento emocional en ciertas reas, aunque en otras funcionan maravillosamente bien. *La incapacidad para soportar lo desagradable vara segn de un sujeto a otro. No todos tenemos los mismos umbrales o tolerancia al dolor. Hay personas que son capaces de aguantar una ciruga sin anestesia, o de desvincularse fcilmente de la persona que ama porque no les conviene, mientras que a otras hay que oltiarlas, sedarlas o empujarlas, porque son de una susceptibilidad que raya en el merengue."Muchos enamorados no decodifican lo que su pareja piensa o siente, no lo comprenden o lo ignoran como si no existiera. Estn tan ensimismados en su mundo afectivo, que no reconocen las motivaciones ajenas. No son capaces de desentranse y meterse en los zapatos del otro. Cuando su media naranja les dice: "Ya no te quiero, lo siento", el dolor y la angustia se procesa solamente de manera autorreferencial. "Pero si yo te quiero!" Como si el hecho de querer a alguien fuera suficiente razn para que lo quisieran a uno. Aunque sea difcil de digerir para los esoptricos, las otras personas tienen el derecho y no el "deber" de amarnos. No podemos subordinar lo posible a nuestras necesidades. Si no se puede, no se puede.*Hace ms de dos mil aos, Buda alertaba sobre los peligros de esta falsa eternidad psicolgica. "Todo esfuerzo por aferrarnos nos har desgraciados, porque tarde que temprano aquello a lo que nos aferramos desaparecer y pasar. Ligarse a algo transitorio, ilusorio e incontrolable es el origen del sufrimiento. Todo lo adquirido puede perderse, porque todo es efmero. El apego es la causa del sufrimiento."*La paradoja del sujeto apegado resulta pattica: por evitar el sufrimiento instaure el apego, el cual incrementa el nivel de sufrimiento, que lo llevar nuevamente a fortalecer el apego para volver otra vez a padecer. El crulo se cierra sobre s mismo y el va cruas contina. El apego est sustentado en una falsa premisa, una utopa imposible de alcanzar y un problema sin solucin. La siguiente frase, nuevamente de Buda, es de un realismo cruento pero esclarecedor: "Todo flujo, todo se diluye; lo que tiene principio tiene fin, lo nacido muere y lo compuesto se descompone. Todo es transitorio, insustancial y, por tanto, insatisfactorio. No hay nada fijo de qu aferrarse". Los "Tres Mensajeros Divinos", como l los llamaba: enfermedad, vejez y muerte, no perdonan. Tenemos la opcin de rebelarnos y agobiarnos porque la realidad no va por el camino que quisiéramos, o afrontarla y aprender a vivir con ella, mensajeros incluidos. Decir que todo acaba significa que las personas, los objetos o las imgenes en las cuales hemos cifrado nuestras expectativas de salvaguardía personal, no son tales. Aceptar que nada es para uno toda la vida no es pesimismo sino realismo saludable. Incluso puede servir de motivador para beneficiarse del ayo y el ahora: "Si voy a perder los placeres de la vida, mejor los aprovecho mientras pueda". Esta es la razn por la cual los individuos que logran aceptar la muerte como un hecho natural, en vez de deprimirse por cada uno de los momentos de cada da como si fuera el ltimo. *Por desgracia, no existe eso que llamamos seguridad afectiva. Cuando intentamos alcanzar el egosmo y la deshonestidad, Desapegarse no es salir corriendo a buscar un sustituto afectivo, volverse un ser carente de toda tica o instigar la promiscuidad. La palabra libertad nos asusta y por eso la censuramos. Declararse afectivamente libre es promover afecto sin opresin, es distanciarse en lo perjudicial y hacer contacto en la ternura. El individuo que decide romper con la adiccin a su pareja entiende que desligarse psicolgicamente no es fomentar la frialdad afectiva, porque la relacin interpersonal nos hace humanos (dos sujetos "apegados al desapego" no son libres, sino esquizoides). No podemos vivir sin afecto, nadie puede hacerlo pero s podemos amar sin esclavizarnos. Una cosa es defender el lazo afectivo y otra muy distinta ahorrarse con l. El desapego no es ms que una eleccin que dice a gritos: el amor es ausencia de miedo.*El apego enferma, castra, incapacita, elimina criterios, degrada y somete, deprime, genera estrs, asusta, cansa, desgasta y, finalmente, acaba con todo residuo de humanidad disponible.La inmadurez emocional implica una perspectiva ingenua e intolerante ante ciertas situaciones de la vida, generalmente incmodas o aversivas. Una persona que no haya desarrollado la madurez o inteligencia emocional adecuada tendr dificultades ante el sufrimiento, la frustracin y la incertidumbre. Fragilidad, inocencia, bisoada, inesperienza o novatada, podran ser utilizadas como sinnimos, pero tnicamente hablando, el trmino "inmadurez" se acopla mejor al escaso autocontrol y/o autodisciplina que suelen mostrar los individuos que no toleran las emociones mencionadas. Dicho de otra manera, algunas personas estancan su crecimiento emocional en ciertas reas, aunque en otras funcionan maravillosamente bien. *La incapacidad para soportar lo desagradable vara segn de un sujeto a otro. No todos tenemos los mismos umbrales o tolerancia al dolor. Hay personas que son capaces de aguantar una ciruga sin anestesia, o de desvincularse fcilmente de la persona que ama porque no les conviene, mientras que a otras hay que oltiarlas, sedarlas o empujarlas, porque son de una susceptibilidad que raya en el merengue."Muchos enamorados no decodifican lo que su pareja piensa o siente, no lo comprenden o lo ignoran como si no existiera. Estn tan ensimismados en su mundo afectivo, que no reconocen las motivaciones ajenas. No son capaces de desentranse y meterse en los zapatos del otro. Cuando su media naranja les dice: "Ya no te quiero, lo siento", el dolor y la angustia se procesa solamente de manera autorreferencial. "Pero si yo te quiero!" Como si el hecho de querer a alguien fuera suficiente razn para que lo quisieran a uno. Aunque sea difcil de digerir para los esoptricos, las otras personas tienen el derecho y no el "deber" de amarnos. No podemos subordinar lo posible a nuestras necesidades. Si no se puede, no se puede.*Hace ms de dos mil aos, Buda alertaba sobre los peligros de esta falsa eternidad psicolgica. "Todo esfuerzo por aferrarnos nos har desgraciados, porque tarde que temprano aquello a lo que nos aferramos desaparecer y pasar. Ligarse a algo transitorio, ilusorio e incontrolable es el origen del sufrimiento. Todo lo adquirido puede perderse, porque todo es efmero. El apego es la causa del sufrimiento."*La paradoja del sujeto apegado resulta pattica: por evitar el sufrimiento instaure el apego, el cual incrementa el nivel de sufrimiento, que lo llevar nuevamente a fortalecer el apego para volver otra vez a padecer. El crulo se cierra sobre s mismo y el va cruas contina. El apego est sustentado en una falsa premisa, una utopa imposible de alcanzar y un problema sin solucin. La siguiente frase, nuevamente de Buda, es de un realismo cruento pero esclarecedor: "Todo flujo, todo se diluye; lo que tiene principio tiene fin, lo nacido muere y lo compuesto se descompone. Todo es transitorio, insustancial y, por tanto, insatisfactorio. No hay nada fijo de qu aferrarse". Los "Tres Mensajeros Divinos", como l los llamaba: enfermedad, vejez y muerte, no perdonan. Tenemos la opcin de rebelarnos y agobiarnos porque la realidad no va por el camino que quisiéramos, o afrontarla y aprender a vivir con ella, mensajeros incluidos. Decir que todo acaba significa que las personas, los objetos o las imgenes en las cuales hemos cifrado nuestras expectativas de salvaguardía personal, no son tales. Aceptar que nada es para uno toda la vida no es pesimismo sino realismo saludable. Incluso puede servir de motivador para beneficiarse del ayo y el ahora: "Si voy a perder los placeres de la vida, mejor los aprovecho mientras pueda". Esta es la razn por la cual los individuos que logran aceptar la muerte como un hecho natural, en vez de deprimirse por cada uno de los momentos de cada da como si fuera el ltimo. *Por desgracia, no existe eso que llamamos seguridad afectiva. Cuando intentamos alcanzar el egosmo y la deshonestidad, Desapegarse no es salir corriendo a buscar un sustituto afectivo, volverse un ser carente de toda tica o instigar la promiscuidad. La palabra libertad nos asusta y por eso la censuramos. Declararse afectivamente libre es promover afecto sin opresin, es distanciarse en lo perjudicial y hacer contacto en la ternura. El individuo que decide romper con la adiccin a su pareja entiende que desligarse psicolgicamente no es fomentar la frialdad afectiva, porque la relacin interpersonal nos hace humanos (dos sujetos "apegados al desapego" no son libres, sino esquizoides). No podemos vivir sin afecto, nadie puede hacerlo pero s podemos amar sin esclavizarnos. Una cosa es defender el lazo afectivo y otra muy distinta ahorrarse con l. El desapego no es ms que una eleccin que dice a gritos: el amor es ausencia de miedo.*El apego enferma, castra, incapacita, elimina criterios, degrada y somete, deprime, genera estrs, asusta, cansa, desgasta y, finalmente, acaba con todo residuo de humanidad disponible.La inmadurez emocional implica una perspectiva ingenua e intolerante ante ciertas situaciones de la vida, generalmente incmodas o aversivas. Una persona que no haya desarrollado la madurez o inteligencia emocional adecuada tendr dificultades ante el sufrimiento, la frustracin y la incertidumbre. Fragilidad, inocencia, bisoada, inesperienza o novatada, podran ser utilizadas como sinnimos, pero tnicamente hablando, el trmino "inmadurez" se acopla mejor al escaso autocontrol y/o autodisciplina que suelen mostrar los individuos que no toleran las emociones mencionadas. Dicho de otra manera, algunas personas estancan su crecimiento emocional en ciertas reas, aunque en otras funcionan maravillosamente bien. *La incapacidad para soportar lo desagradable vara segn de un sujeto a otro. No todos tenemos los mismos umbrales o tolerancia al dolor. Hay personas que son capaces de aguantar una ciruga sin anestesia, o de desvincularse fcilmente de la persona que ama porque no les conviene, mientras que a otras hay que oltiarlas, sedarlas o empujarlas, porque son de una susceptibilidad que raya en el merengue."Muchos enamorados no decodifican lo que su pareja piensa o siente, no lo comprenden o lo ignoran como si no existiera. Estn tan ensimismados en su mundo afectivo, que no reconocen las motivaciones ajenas. No son capaces de desentranse y meterse en los zapatos del otro. Cuando su media naranja les dice: "Ya no te quiero, lo siento", el dolor y la angustia se procesa solamente de manera autorreferencial. "Pero si yo te quiero!" Como si el hecho de querer a alguien fuera suficiente razn para que lo quisieran a uno. Aunque sea difcil de digerir para los esoptricos, las otras personas tienen el derecho y no el "deber" de amarnos. No podemos subordinar lo posible a nuestras necesidades. Si no se puede, no se puede.*Hace ms de dos mil aos, Buda alertaba sobre los peligros de esta falsa eternidad psicolgica. "Todo esfuerzo por aferrarnos nos har desgraciados, porque tarde que temprano aquello a lo que nos aferramos desaparecer y pasar. Ligarse a algo transitorio, ilusorio e incontrolable es el origen del sufrimiento. Todo lo adquirido puede perderse, porque todo es efmero. El apego es la causa del sufrimiento."*La paradoja del sujeto apegado resulta pattica: por evitar el sufrimiento instaure el apego, el cual incrementa el nivel de sufrimiento, que lo llevar nuevamente a fortalecer el apego para volver otra vez a padecer. El crulo se cierra sobre s mismo y el va cruas contina. El apego est sustentado en una falsa premisa, una utopa imposible de alcanzar y un problema sin solucin. La siguiente frase, nuevamente de Buda, es de un realismo cruento pero esclarecedor: "Todo flujo, todo se diluye; lo que tiene principio tiene fin, lo nacido muere y lo compuesto se descompone. Todo es transitorio, insustancial y, por tanto, insatisfactorio. No hay nada fijo de qu aferrarse". Los "Tres Mensajeros Divinos", como l los llamaba: enfermedad, vejez y muerte, no perdonan. Tenemos la opcin de rebelarnos y agobiarnos porque la realidad no va por el camino que quisiéramos, o afrontarla y aprender a vivir con ella, mensajeros incluidos. Decir que todo acaba significa que las personas, los objetos o las imgenes en las cuales hemos cifrado nuestras expectativas de salvaguardía personal, no son tales. Aceptar que nada es para uno toda la vida no es pesimismo sino realismo saludable. Incluso puede servir de motiv