



"Tomar conciencia de cómo respiro, es tomar conciencia de cómo vivo."

# Sendas del Sol

Lambaré 990 - CABA - Tel./Fax (011) 4861 - 3055 / 4865 - 0023 - www.sendasdelosol.com.ar - info@sendasdelosol.com.ar

## Editorial

Responsable:

**Luis Ramos**

Diseño y Diagramación:

**Maccam** - Tel.: 4855-6126  
info@maccam.net

Se permite la reproducción total o parcial de las notas de esta publicación, citando la fuente. La redacción no necesariamente coincide con los conceptos y posiciones de los autores que firman los artículos.

## Novedades



### Zumba Pop

Bailá, entrená y Divertite!

Prof. Julieta Masillo

Viernes 19hs.

### ESTUDIO FOTOGRAFICO:

Espacios y equipamiento para el desarrollo de la producción fotográfica en sus múltiples aspectos.

### ALQUILER DE SALAS Y GABINETES:

para el desarrollo de actividades que mejoren la calidad de vida

## amarse con los ojos abiertos

Quizás la expectativa de felicidad instantánea que solemos endilgarle al vínculo de pareja, este deseo de exultancia, se deba a un estiramiento ilusorio del instante de enamoramiento. Cuando uno se enamora en realidad no ve al otro en su totalidad, sino que el otro funciona como una pantalla donde el enamorado proyecta sus aspectos idealizados. Los sentimientos, a diferencia de las pasiones, son más duraderos y están anclados a la percepción de la realidad externa.

La construcción del amor empieza cuando puedo ver al que tengo enfrente, cuando descubro al otro. Es allí cuando el amor reemplaza al enamoramiento. Pasado ese momento inicial comienzan a salir a la luz las peores partes más que también proyecto en él. Amar a alguien es el desafío de deshacer aquellas proyecciones para relacionarse verdaderamente con el otro. Este proceso no es fácil, pero es una de las cosas más hermosas que ocurren o que ayudamos a que ocurran.

Hablamos del amor en el sentido de "que nos importa el bienestar del otro". Nada más y nada menos. El amor como el bienestar que invade cuerpo y alma y que se afianza cuando puedo ver al otro sin querer cambiarlo. Más importante que la manera de ser del otro, importa el bienestar que siento a su lado y su bienestar al lado mío. El placer de estar con



alguien que se ocupa de que uno esté bien, que percibe lo que necesitamos y disfruta lo que damos, eso hace al amor.

Una pareja es más que una decisión, es algo que ocurre cuando nos sentimos unidos a otro de una manera diferente. Podría decir que desde el placer de estar con otro tomamos la decisión de compartir gran parte de nuestra vida con esa persona y descubrimos el gusto de estar juntos. Aunque es necesario saber que encontrar un compañero de ruta no es suficiente; también hace falta que esa persona sea capaz de nutrirnos, como ya dijimos, que de hecho sea una eficaz ayuda en nuestro crecimiento personal.

Welwood dice que el

verdadero amor existe cuando amamos por lo que sabemos que esa persona puede llegar a ser, no solo por lo que es.

"El enamoramiento es más bien una relación en la cual la otra persona no es en realidad reconocida como verdaderamente otra, sino más bien sentida e interpretada como si fuera un doble de uno mismo, quizás en la versión 11 masculina y eventualmente dotada de rasgos que corresponden a la imagen idealizada de lo que uno quisiera ser. En el enamoramiento hay un yo me amo al verme reflejado en vos."

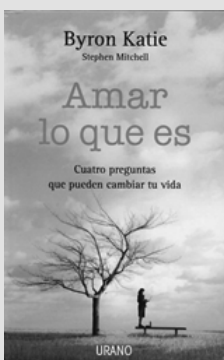
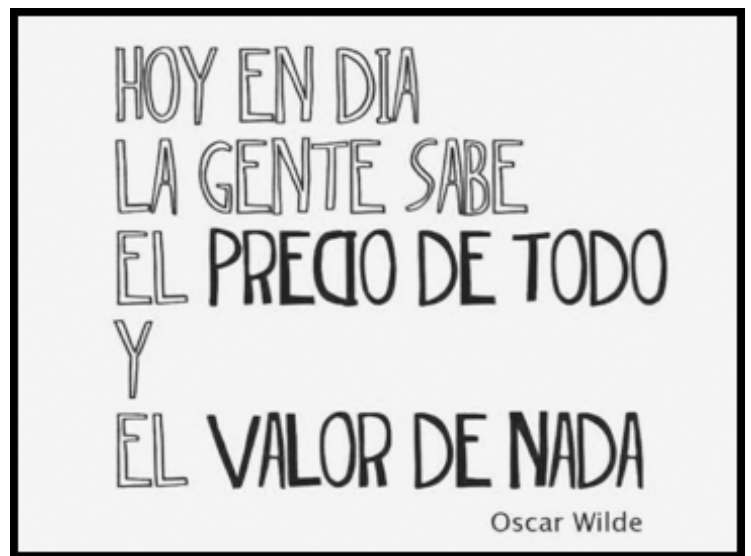
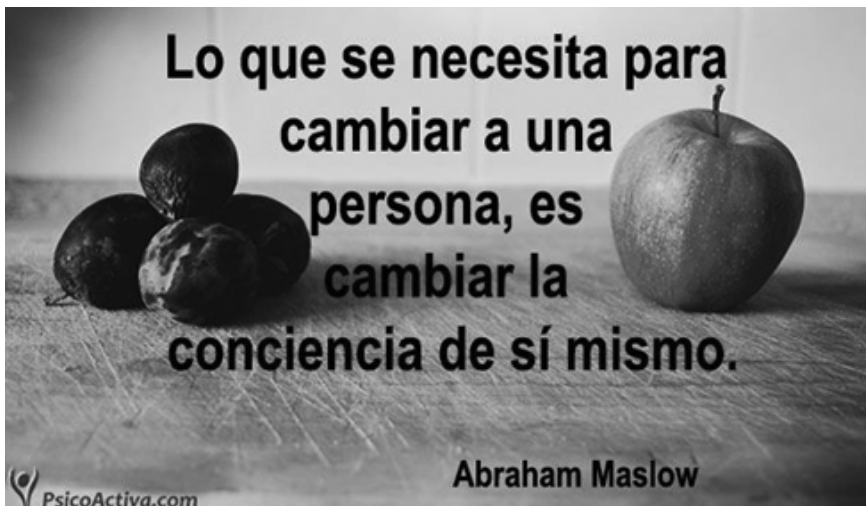
Mauricio Abadi.

Enamorarse es amar las coincidencias, y amar es enamorarse de las diferencias.



Seguinos en Sendas del Sol

Por mayor información visite nuestro sitio web [www.sendasdelosol.com.ar](http://www.sendasdelosol.com.ar)



## Libro Recomendado

### AMARLOQUEES Byron Katie / Stephen Mitchell

Una mañana tras años de estar sumida en una profunda depresión y de pensar obsesivamente en el suicidio, Byron Katie se sintió invadida por un estado de dicha absoluta. Lo que se despertó en Katie fue un proceso silencioso de interrogación personal que la condujo a acabar con su sufrimiento. La libertad que le proporcionó ese conocimiento nunca la ha abandonado y, ahora, en *Amar lo que es*, también

tú puedes descubrirla mediante *El Trabajo*, el método creado por la autora que consta sencillamente de cuatro preguntas que, aplicadas a un problema específico, te permiten ver lo que te perturba desde una óptica nueva. Una vez que hemos hecho *El Trabajo* alcanzamos el punto en el que somos capaces de amar verdaderamente lo que es, tal como es, y nos convertimos en amantes de la realidad. Como dice Katie: Lo que provoca nuestro sufrimiento no es el problema, sino lo que pensamos sobre el mismo. Paso a paso, y mediante ejemplos claros, *Amar lo que es* te enseñará a poner en práctica este proceso revolucionario.