

POEMA DEL PSICOANALISTA FRITZ PERLS

Yo soy Yo.
Tú eres Tú.
Yo no estoy en este mundo para
cumplir tus expectativas.
Tú no estás en este mundo para cumplir
las mías.
Tú eres Tú.
Yo soy Yo.
Si en algún momento o en algún punto
nos encontramos,
será maravilloso.
Si no, no puede remediarse.
Falto de amor a mí mismo,
cuando en el intento de complacerte me
traiciono.
Falto de amor a ti,
cuando intento que seas como yo quiero,
en vez de aceptarte como realmente
eres.
Tú eres Tú y Yo soy Yo.

(Fritz Perls)

El ser humano, por ser consciente y libre tiene la capacidad y posibilidad de amar.

Dicha capacidad, **amar, no es simplemente una reacción instintiva** de atracción, de apasionamiento ó sentimiento. Es **una actitud** específicamente humana que reclama el ejercicio de su capacidad de reflexionar, de ser libre, y es voluntario.

La capacidad de amar en las personas, puede manifestarse a través de diversas formas, pero para merecer realmente la característica de "humana", debe incluir el respeto a la persona, a su dignidad, **amar es un sentimiento y establecer una relación, es una decisión.**

Es indudable que, el ser humano de manera innata desarrolla la capacidad de dar y recibir amor. **Esa capacidad de entregar una caricia, un beso, un abrazo, un detalle, un momento, una experiencia, querer, amar; el lograr contactar y satisfacer las necesidades afectivas de otro y viceversa.**

Sin embargo, se recomienda, poner atención en los límites que estoy dispuesto a poner y/o establecer a otro; ya que pueden estar teñidos de mi historia y temores personales, lo que pudiese afectar la dinámica o relación que establezco con los otros/as.

Los límites, son líneas que no deben ser cruzadas, es lo que conocemos como “rallado de cancha”, **son acuerdos entre dos o más personas.**

Poner límites en las relaciones personales, significa hacer saber a las demás personas que se tienen deseos y necesidades diferentes a las tuyas. Pero, además haciéndolo, nos respetamos, considerado el respeto una habilidad social básica, posible de aprender.

¿Nos cuesta poner límites a las personas que amamos? ¿Has pensado en ello? Podría ser por diferentes temores, por ejemplo, **miedo al conflicto, a ser rechazado, baja autoestima, culpa, entre otros.**

Aprender a poner límites, nos hace sentir mejor. Esto porque, **las personas que te rodean sabrán dónde empiezan y acaban tus límites,** esto traerá consecuencias favorables en ti y en tus relaciones:

El **ser humano**, en su esencia más profunda, es un “animal hambriento de **amor**” y con “**capacidad de amar** y ser amado”.

Es por ello, aquí un hermoso poema del gran médico neuropsiquiatra y psicoanalista Fritz Perls.