



## AMAR CON LA MANO ABIERTA

*Por Ruth Sanford<sup>1</sup>*

Esta semana, hablando con un amigo, he recordado una historia que escuché este verano:

Una persona se compadeció al observar una mariposa luchando para liberarse de su capullo, y deseando ayudarla, retiró con mucha suavidad los filamentos para lograr crear una apertura. Liberada la mariposa, salió del capullo y abatió sus alas pero no pudo volar. Lo que ignoraba esta persona compadeciente, es que es sólo a través de la lucha para salir del capullo que las alas agarran la fuerza suficiente para poder volar. Su corta vida, la pasó en la tierra. Nunca conoció la libertad, ni vivió realmente.

Aprender a amar con la mano abierta es todo un planteamiento. Es un aprendizaje que ha caminado en mí progresivamente, trabajado por los fuegos del sufrimiento y las aguas de la paciencia. Aprendo que debo dejar libre a quien amo, porque si me apego, si me ligo a esa persona o si trato de controlarla, pierdo lo que intento conservar. Si intento cambiar a alguien que amo porque pienso que sé cómo esta persona debería de ser, le robo un derecho valioso, el derecho a ser responsable de su propia vida, de sus propias elecciones, de su propia manera de vivir. Cada vez que impongo mi deseo o mi voluntad, o que intento ejercer un crecimiento para su propia madurez, la humillo y la frustro debido a mi acto de posesión, aunque mis intenciones sean las mejores. Puedo humillar y herir a alguien, actuando con la mayor bondad en nombre de la protección. Y una protección y una solicitud excesivas pueden significar para otra persona, de manera más elocuente que cualquier palabra: *“Eres incapaz de ocuparte de tí mismo(a), debo cuidarte porque me perteneces. Soy responsable de tí”*.

A través de mi aprendizaje y mi experiencia, ahora puedo decirle a alguien que amo: te amo, te aprecio, te respeto y tengo confianza en tí. Tienes y puedes desarrollar la fuerza para ser y hacer todo lo que te es posible realizar, a la condición de que yo no me interponga en tu camino. Te amo y puedo dejarte con la libertad de estar junto a mí en la alegría y en la tristeza. Compartiré tus lágrimas, pero no te pediré que no llores. Estaré contigo si me necesitas, pero no te sostendré cuando puedas caminar solo. Estaré dispuesta a estar a tu lado en el dolor y en la soledad, y me alejaré de tí. Me esforzaré en escuchar lo que me quieras decir, con tus palabras, aunque no siempre estaré de acuerdo contigo. A veces, estaré enojada, y cuando así sea, intentaré decírtelo francamente, de manera que no nos irrites debido a nuestras diferencias. No podré siempre estar contigo o escucharte, porque yo necesitaré también momentos en los que yo deba escucharme, y hacerme conciente de mí. Cuando esto suceda, seré lo más sincera posible contigo.

He aprendido a decir esto a aquellos que amo y que son importantes para mí, tanto con palabras como con mi manera de ser con los otros y conmigo mismo. He aquí lo que llamo: “amar con la mano abierta”.

No siempre puedo evitar meter mis manos en el capullo... Pero ahora lo hago mucho mejor, desde que también me respeto a mí misma.

---

<sup>1</sup> Ruth Sanford fue una colaboradora muy cercana de Carl Rogers. En repetidas ocasiones, lo acompañó en sus viajes cuando él iba facilitar grupos de encuentro internacionales, empezando con el viaje a Africa del Sur (1982). Ella murió en 2001 en la edad de 94 años (NDT).