MYRNA RAMOS

NOS REVELA
UNA **NUEVA MIRADA** DE
AMAR
CON O SIN PAREJA

¡CÁSATE CONTIGO!



De la exitosa autora de
"Volver a Empezar Hoy"

CÁSATE CONTIGO

© MYRNA RAMOS SALAZAR
Derechos Reservados

www.casatecontigo.com

Derechos de Autor
ISBN: 978-607-00-7338-0

"No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *Copyright.*

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutivo de delito contra la propiedad intelectual en los términos de la Ley Federal de Derechos de Autor y del Código Penal vigentes".

Impreso en México / *Printed in México*

CRÉDITOS

Agradezco profundamente el apoyo amoroso, entusiasta y desinteresado de las personas que de manera individual y colectiva, apoyaron a que ***"CÁSATE CONTIGO"****, contara con todos los elementos necesarios para llegar al alma y la reflexión del lector y le motive a emprender* ***"EL CAMINO DEL 7"****, hacia la luz de su propia consciencia.*

Myrna Ramos Salazar / Dirección general

Carlos Ramos Salazar / Arte fotográfico y Editor

Carlos Prieto Ramos y Alter Ego Publicidad Global / Concepto, arte y diseño gráfico de forros y Diseño editorial (Layout) de interiores.

Javier Herrera / Revisión ortográfica

Alberto Cervantes / Revisión de contenidos

Dedicatoria

A las mujeres y varones, tod@s, del siglo XXI.
A ellas y ellos, mi más sincera petición de
una reflexión profunda,

en la posibilidad de prevenir o romper, a fondo,
con viejos y enfermos paradigmas; todo ello,
en aras de recobrar el tan necesario
equilibrio emocional:

como individuo, como pareja y en familia.

André, Viviana, Valkarlo y María…
me basta con nombrarlos para que el verbo AMAR, cobre
sentido y significado.

Para ustedes mi legado.

Myrna Ramos.

Sí. ¡Acepto!

"Nunca estoy solo.Tengo la costumbre de estar siempre con Salvador Dalí. Créame, eso es una fiesta permanente", ***Salvador Dalí.***

Todo comenzó el 14 de Febrero de 2014.

Al intentar subir a Facebook una tarjeta de felicitación masiva por el Día del Amor y la Amistad, encontré una frase de Myrna que -sin proponérselo- me hizo redimensionar lo verdaderamente esencial, no sólo para esa fecha, sino para la vida día a día. La cortísima frase decía: ***"Hoy voy a desayunar en un lindo restaurante con el amor de mi vida: Yo misma".***

Esa noche, en cita telefónica, Myrna me contó de su alianza matrimonial consigo misma y del próximo libro a publicar, "¡Cásate Contigo!"…

- "Es un ejercicio de un año, sin tener una pareja sentimental. Tiene como finalidad romper el ciclo de la dependencia emocional, originar en ti un cambio profundo que incluye tu revaloración como ser humano y recuperar el control de tu vida".

A partir de esa primera explicación, en varias de nuestras conversaciones habló del libro, pero no fue sino hasta diez meses después cuando recibí el más hermoso regalo de Navidad de ese año: La obra digitalizada o, mejor dicho, una invitación de lujo a mi propio casamiento.

No pudo haber llegado en mejor momento Myrna, con su poesía humanista, y la terapeuta, con esta nueva mirada de amar, con o sin pareja.

Desde las primeras páginas, las dos me llevaron a un viaje a mi interior, para desde dentro hacerme ver más adentro aún, asunto que hasta antes parecía imposible.

Y entonces, cuando creía que tenía todas las respuestas como diría Mario Benedetti-, de pronto, Myrna me cambió todas las preguntas: *¿Es posible vivir un amor fiel? ¿Qué es realmente la fidelidad? ¿Por qué buscar amor a cualquier precio? ¿Te amo porque te necesito, o te necesito porque te amo? ¿Cómo cambiar la codependencia por la autonomía? ¿Se puede ser realmente libre? ¿La felicidad es una meta o un camino?...*

Cuando nos adentramos en las entrañas de un libro y no podemos dejar de leer y en cada página nos van surgiendo más preguntas sobre el autor, el título, el tema y los personajes, se dice que esa obra cumple su verdadero cometido literario, al humanizarse y atraparnos. Pero cuando -además de provocarnos las preguntas anteriores- nos revolotea todo por dentro y se nos hace costumbre transitar las páginas con mariposas en el estómago, con vuelcos en el corazón, con nudos en la garganta, con la imperiosa necesidad de releer -no dos, sino varias veces- cada pasaje y en cada relectura nos redescubrimos nuevos perfiles claroscuros y al mismo tiempo nos surgen más preguntas y también más motivaciones para encontrarles respuestas -entonces sí, podemos afirmar con seguridad que esa obra tocó nuestra vida justo cuando ameritaba ser tocada. Como bien reza el proverbio budista: "Cuando el alumno está listo, aparece el maestro".

Este ejemplar maestro que, sin duda, tocará tantas vidas como lectores tengan oportunidad de hacerlo suyo, está integrado por 7 capítulos 7. En la primera parte, a manera introductoria aparece el relato novelado de Lybertad y Ángel. Un encuentro amoroso que da pie a que la autora -a partir del segundo capítulo y hasta el sexto- replanteé cuán perjudiciales has sido las asignaciones sociales, culturales, familiares, personales -para hombres y mujeres- y a su vez proponga nuevos paradigmas en nuestra vida, hasta llegar al Camino del 7 y la Ruta del Cómo (es la parte donde se aplica con método y disciplina todo lo aprendido).

Como corolario comparte siete testimonios de pacientes que dan fe de su proceso de auto rescate, luego de sufrir serios vendavales en la incesante búsqueda de lo que suponían amor.

Con inconfundible estilo literario, la autora entremezcla con cuidadosa prudencia, estrategia y estética sus reflexiones y enseñanzas, con relatos vivenciales y poemas; es decir, en un mismo espacio hace que confluyan su propia creación poética y narrativa con lecciones filosóficas y psicológicas, meditaciones guiadas, ejercicios, todo esto acotado -a manera de homenaje a sus maestros- con citas textuales de autores famosos, escenas de películas contemporáneas, fragmentos de letras de canciones populares e, incluso, un bellísimo arte fotográfico creado ex profeso para esta obra.

Cabe subrayar que dicho estilo es una especie de huella digital o código de barras que distingues los libros de Myrna Ramos Salazar, del resto; incluso si no apareciera el nombre, sus lectores notaría el gen. Por tanto, estos hijos literarios la sitúan –con sus más de 30 años dedicada a la terapia y a impartir conferencias y seminarios- como una de las autoras de Desarrollo Humano más capaces de nuestro país y, por qué no, del idioma español.

La contundencia de los tres títulos publicados a la fecha, son las determinaciones con que invita a vivir, a honrar la vida y a celebrarse uno mismo: “Volver a Empezar, Hoy”, “Hoy Voy a Empezar” (guía práctica) y “¡Cásate Contigo!”. Lo interesante es que, aun cuando se lean de cubierta a cubierta, nunca se terminan de leer, más bien, de consultar. Son de esos amigos que siempre hay que tener a la mano, pues en los tres encontramos herramientas para trabajar de manera integral las cuatro dimensiones del ser: Cuerpo, Mente, Corazón y Espíritu.

En cuanto a la propuesta de “¡Cásate Contigo!”, ¿qué podría objetársele a una obra tan completa? ¿Qué no haya llegado antes a nuestras vidas? Ni siquiera eso, pues “Todo tiene su momento y cada cosa su tiempo bajo el cielo”. Por algo está justamente ahora en sus manos, no antes ni después, así que abrácese a él y no le suelte hasta que lo termine o -para ser más precisa- hasta que termine felizmente casad@ consigo mism@.

Permítaseme agregar al rico repertorio de citas filosóficas/poéticas/musicales sólo un par de versos de "Man in the Mirror" ("Hombre en el Espejo") de Michael Jackson: "Si quieres hacer del mundo un lugar mejor, mírate a ti mismo y haz el cambio", exhorta el artista.

Por su parte, Myrna a lo largo de su libro deja claro que… *"Para poder mirar, hace falta un espejo, abrir los ojos… Y observar la realidad tal y como es".*

Y así, abrazada al fiel reflejo del espejo, sólo puedo agradecer a la madrina de casorio este regalo navideño que está provocando que Navidad dure todo el Año y mejor aún, toda la Vida.

Confiésome pues:

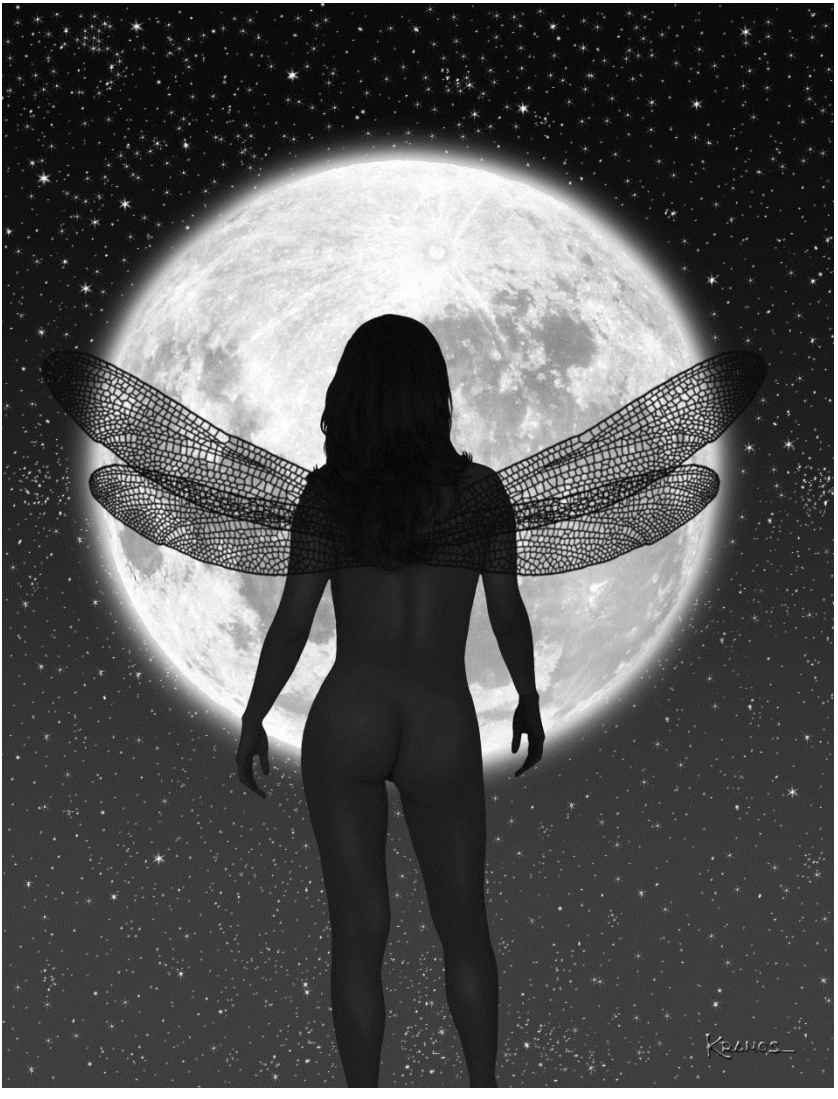
Tan Emilse como siempre, pero más Valencia que antes, hoy que he dado el ansiado Sí, Acepto: ¡Me caso conmigo!

Emilse Valencia
Consultora en comunicación estratégica
Hermosillo, Sonora, diciembre 2014

UNO

LA HISTORIA

Si la fidelidad emerge de ti... regresará a ti con la fuerza de una auto-promesa cumplida.
Myrna.


KRANOS

I. LYBERTAD

Me abandonó la elegancia
para expresar esta pasión,
pero existen mundos y mundos
de formas de explicarlo, de
decirte cómo me siento.

Speechless. Michael Jackson.

Un primer paso.

Lybertad inició su relato en el consultorio de la terapeuta.

—¿Libertad? —preguntó la terapeuta con la intención de constatar su nombre en su registro.

—Sí. Lybertad con "y", por favor. —Se apresuró a indicar.

—¿Con "y"? No es muy común.

—Es verdad, pero me gusta así. La "y", a mi juicio, es un "parteaguas", me simboliza alternativas de elección, de expresión, de acción. Mi nombre me gusta así.

—Bien, tiene sentido —sonrió la orientadora, al tiempo que hizo la corrección en su agenda. —Y, dime, ¿en qué puedo servirte, Lybertad?

Ante la previsible pregunta de la terapeuta, la joven se abrió al diálogo con naturalidad.

—¿Sabes Dionisia? Me encuentro en uno de los momentos más satisfactorios de mi vida. Siento la más plácida de las sonrisas en mi ánimo. Me sé privilegiada porque estoy dedicada a hacer lo que me gusta, lo que amo.

Te platico: mí relación con Dios es intensa desde niña, comprometida y directa. La práctica aterrizada de la espiritualidad es mi mayor tesoro. Es así como he superado pérdidas y dolor en el transcurso de mi vida.

—Permíteme preguntar, Lybertad —la interrumpió amablemente la terapeuta. —¿Has estado antes en alguna experiencia terapéutica?

—Sí, hace algunos años estuve con un psicólogo. Pero le perdí la pista. Fue poco tiempo, pero me ayudó mucho a cambiar algunos enfoques de la vida. —De acuerdo, prosigue.

—Gracias Dionisia. Algunas de las personas que me aman, me preguntan con su mejor intención: Lybertad, ¿cómo es que no tienes una pareja? ¿Cómo es que tan llena de vida y siendo así de apasionada en todo lo que emprendes, no la tienes?

—Otras —continúa Lybertad —con curiosidad indagan: ¿Cuántos años tienes? En esta pregunta, específicamente, he reconocido con el rabillo de la intuición, la proyección de las personas que me lo preguntan: ¡Le tienen tanto miedo a la edad, al tiempo... a la muerte!

Con esta aseveración, Lybertad sonrió y continuó con apasionado énfasis de cómo percibía ella la curiosidad humana. Dionisia sonrió también.

—¡Como si la edad de uno fuese determinante para definir la calidad de la vida de una persona y no su aprendizaje y experiencia! Me divierte, lo confieso, no contestar a tal pregunta, porque si lo hiciera... ¿qué harían con la respuesta? ¿Cuál sería el beneficio real, concreto, para ellas? ¿Hacer cuentas? ¿Comparaciones? ¿Y para qué serviría?

—¿Y qué contestas en ese caso, Lybertad?

—¡Qué tengo la edad del tiempo! No el tiempo que llevo viva, sino el tiempo que, aplicando la consciencia, he dedicado a VIVIR. Aromas, olores, colores, matices, prismas, destellos...

Vivencias, experiencias, sueños, esperanza... conforman mi tiempoespacio, mi vida-muerte... ¡Mi real existencia!

—Es interesante y agradable escucharte, Lybertad. Te oyes contenta, satisfecha, orgullosa de ti y de lo que haces. Ahora me gustaría que me clarificaras en qué puedo servirte como orientadora. —Ay sí, tienes razón, debo ser más directa.

Lybertad se enfocó en el tema que la había impulsado a buscar una orientación terapéutica.

—¿Sabes?, yo no buscaba una relación. —Lybertad continuó con una mezcla de luz y firmeza en su mirada. —En verdad, ya tenía tiempo de no sentir "la necesidad" de una pareja. Si bien pensaba de vez en cuando cómo sería un nuevo "él" en mi vida, sabía que no necesitaba buscarlo. Creía que en forma natural ese "él", se iría acercando, nos encontraríamos, nos reconoceríamos y ¿por qué no? ¡Nos amaríamos!

Dionisia aguzó su atención al notar en Lybertad una tendencia a filosofar. Y Lybertad, como si hubiese adivinado los pensamientos de Dionisia, se detuvo y le confió que gustaba de profundizar en los temas, de hurgar en ellos, sola o acompañada. Era parte de su forma de ser. Una gran tentación, una expresión natural de su esencia.

Mientras tanto, los acordes de un piano y el dulcísimo sonido de un violín, como música de fondo, rodearon el ambiente. Secret Garden, el maravilloso dueto inglés, cubrió mágicamente el silencio que se produjo. Un espejo, frente a Lybertad, le devolvió una mirada reflexiva y el movimiento de su imagen extrayendo, lentamente, un pliego de papel de su bolso.

Con voz ligeramente entrecortada y sentida modulación, Lybertad le preguntó A Dionisia: —¿Puedo leerte algo que escribí?

—Adelante, la animó Dionisia con una sonrisa.

> Yo no buscaba una relación... En verdad ya tenía tiempo de no sentir la necesidad de una pareja.

¡NO BUSCO!

Señor, ¡no busco!

Permíteme reconocer, si es tu deseo y mi destino de pareja; al hombre, ser humano generoso, que por sus pensamientos, sentimientos y acciones nobles...

¡Tampoco busque!

Sencillamente atraiga, por Ley Universal:
a la mujer humana y generosa, que por sus pensamientos, sentimientos y acciones nobles...

¡No esté buscando!

Y qué, cuando eso suceda...
¡Sepamos reconocernos!

Es así... como quiero una pareja.

II. ÁNGEL

Soy vecino de este mundo por un rato.
Y, hoy, coincide que también tú estás aquí.
Coincidencias tan extrañas de la vida:
Tantos siglos, tantos mundos, tanto espacio...
¡Y coincidir!

Coincidir. Alberto Escobar.

El encuentro.

—Dime Lybertad, ¿a qué te dedicas?

Con esta pregunta, Dionisia inició la segunda sesión.

—Durante los últimos años de mi vida me he entregado en cuerpo y alma a lo que me gusta. Me he ganado el derecho de dedicar el mayor tiempo posible a lo que más amo, que es el relacionarme con otros seres humanos a nivel espiritual. Doy charlas. En realidad, lo que hago es compartir aquello que me funciona y hace más alegre y satisfactoria mi vida. Podría decirse que practico lo que llamo un puente de ida y vuelta: enseño y aprendo, doy lo mejor de mí y, por ende, recibo lo mejor de otros. Y fue así cómo, en una de estas charlas, lo conocí.

Dionisia percibió que Lybertad estaba a punto de abrir el *verdadero* motivo que la había llevado hasta ahí. En ese momento Lybertad, sin saberlo, iniciaría una nueva etapa en su vida. Una experiencia que la haría crecer como mujer y ser humano. Y con esa

“quebrantable” inocencia, Lybertad inició su relato:

—Cuando entré al salón de eventos, para dar una charla anunciada, me di cuenta que no había nadie, excepto él. Obviamente había habido muy poca difusión por parte de los organizadores. Sin embargo lo saludé sonriente, al tiempo que estreché su mano desocupada. Con la otra, sostenía un celular.

—Le di la bienvenida. El detuvo su charla telefónica para contestar a mi saludo. *Buenos días,* me contestó con una amplia y agradable sonrisa.

—Siento mucho que no haya llegado más gente —le dije apenada. —Por lo visto mis organizadores no hicieron la difusión necesaria. "*No, no, por favor. Por mí no te apenes. Yo puedo ocupar el día haciendo otras cosas. ¡En realidad me avisaron ayer!*" —me tranquilizó.

—De cualquier forma voy a dar la plática —le dije convencida.

—Una persona es tan importante para mí, como un auditorio lleno.

"¡Ah, entonces por mí adelante y encantado!", él accedió.

—Entonces le pregunté su nombre. "Ángel*"*, me respondió. Y yo me presenté a mi vez.

Dionisia, que hasta entonces había guardado un respetuoso silencio, pero interesada en el desenlace, le preguntó a su paciente:

—Entonces, ¿se quedó? ¿No llegaron más personas?

—Sí, se quedó. Y poco a poco fueron llegando otras personas.

Ya sabes, la puntualidad mexicana, o mejor dicho, ¡la impuntualidad humana! —se rió Lybertad de su propia ironía y continuó.

—La audiencia, de acuerdo a lo esperado, resultó escasa pero de calidad. Teoría, dinámicas, intervenciones, risas, reflexiones, una meditación, canciones y algunas lágrimas... fueron llenando de calidez el espacio. Al final del evento, todos nos sentíamos como si ya nos hubiéramos conocido con anterioridad. Nos despedimos efusivamente con la más pura intención de volvernos a ver. Lo cual, en mi experiencia, es una promesa incierta.

Dionisia siguió escuchándola con interés.

—Sin embargo, te confieso que cuando Ángel me abrazó para agradecerme la experiencia, me miró a los ojos con profundidad. Fue ahí cuando me nació invitarlo a una reunión que me hacían esa noche mis amistades.

Los ojos de Lybertad se iban iluminando mientras le narraba a su orientadora lo que experimentó durante ese encuentro.

—¡Y acudió! En menos que te lo cuento, Ángel sacó un instrumento de *su sombrero de mago* y: ¡me hizo cantar! La pasamos muy contentos todos, riendo y cantando, casi hasta el amanecer.

—Qué bien —apuntó la terapeuta.

—Esa noche, o mejor dicho esa madrugada, me acosté feliz. ¡Había vuelto a cantar! Mi voz me había estado fallando y esa velada renovó mi esperanza.

—¿Y qué pasó entonces? —preguntó intrigada Dionisia.

—No volví a ver a Ángel hasta dos semanas después. Sin embargo, lo tuve en mi mente todo ese tiempo. Había algo en él *diferente* a otros hombres. Sus modales eran delicados, su voz suave, su mirada directa, extrovertida. Me gustan las personas que miran de frente. Yo sabía que no era "un adonis", como él mismo bromeó. Ni mucho menos de posición desahogada, ya que en años pasados había perdido todo lo que había logrado reunir en su vida a causa de un divorcio ventajoso para la otra parte, de acuerdo a su propia versión. Cuando me notó sorprendida y casi molesta respecto a ese despojo, se justificó de inmediato: "*Soy hombre de paz. No me gusta la guerra"*, resaltando así ser un hombre pacífico.

—Pero te confieso Dionisia que yo me quedé intranquila. En verdad, me molestan mucho ese tipo de situaciones. Así como hay hombres que dejan a las mujeres sin nada, también existen mujeres que dejan

Había algo en él diferente a otros hombres.

a los hombres sin nada. Ni una cosa ni la otra me parece equitativo. Dionisia siguió con atención el relato.

—¿Por qué, Dionisia, si dos personas se unen "por amor", se tienen que separar odiándose y/o despojándose de todo lo que hicieron juntos? ¿Por qué vengarse con los bienes? O, peor aún... ¿con los hijos?

Ante la pregunta directa, Dionisia se aventuró a parafrasear a Osho, el controvertido y excepcional filósofo hindú: *"las personas no deberían unirse por amor, sino con amor".*

—Pues... ¿qué no es lo mismo? —trastabilló la paciente.

—Piénsalo y verás que no. Generalmente las relaciones no funcionan porque desde un inicio los individuos carecen de amor para compartir.

Después de una pausa, Dionisia remató:

—¿Qué piensas al respecto Lybertad?

—Pues que triste que haya gente así —murmuró Lybertad, casi para sí misma, sin comprometer una respuesta que, en realidad, la involucrara a ella.

—Bien —le dijo la terapeuta, aprovechando la pausa que se produjo. —Por hoy, es todo. Te espero la próxima semana.

—Gracias, Dionisia. Hasta entonces.

Dionisia atenuó la luz de la habitación. Se sentó nuevamente en su agradable mecedora de ratán, y con una bien delineada letra manuscrita anotó en su bitácora:

En las primeras sesiones, la mayoría de los pacientes tienen una gran necesidad de contar "su historia" y hablan sin comas ni puntos. Quieren hablar, no escuchar. Lo cual es de vital importancia para un terapeuta, por la valiosa información verbal y corporal que el paciente aporta a la sesión.

Lybertad se encuentra en esta primera etapa.

Sin embargo, observo que Lybertad es una mujer que se ocupa por crecer internamente. Tiene bases sólidas al respecto. La percibo preparada y culta.

He preferido no interrumpirla con mayores cuestionamientos. Esperar es lo más conveniente... por ahora.

(Continuará…)