



# El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3556 - Montevideo, 18 de Enero de 2024.- Dep. Legal N°347.025

Redactor Responsable: Gerardo Castro Moser - Reg. MEC. 2230/08 -Tomo 15 Fojas 144-Fundado el 19 de Enero 2009-  
Guayabos 1718 - Local 002 "Edificio Arcos Ferrand"-Telefono: 2 407 8576 - e-mail: elredactor@vera.com.uy

## AVISOS

### Nadie pierde por dar amor, pierde quien no sabe recibirlo

Nadie pierde por dar amor, porque ofrecerlo con sinceridad, con pasión y delicado afecto, nos dignifica como personas. En cambio, quien no sabe recibirlo ni cuidar ese inmenso regalo, es quien pierde de verdad. Por ello, recuerda: nunca te arrepientas de haber amado y haber perdido, porque lo peor es no saber amar.

Afortunadamente, la neurociencia va ofreciéndonos día tras día reveladoras informaciones que nos explican por qué actuamos como actuamos en esto del amor. Lo primero que conviene recordar, es que el cerebro humano no está preparado para la pérdida... nos supera, nos inmoviliza y nos enclaustra durante un tiempo, en el palacio del sufrimiento.

Estamos programados genéticamente para conectar entre nosotros y para construir lazos emocionales con los que sentirnos seguros, con los que edificar un proyecto. Es así como hemos sobrevivido como especie, "conectando"... de ahí que una pérdida, una separación e incluso un simple malentendido, haga que salte al instante la señal de alarma en nuestro cerebro.

Ahora bien, otro aspecto complejo sobre el tema de las relaciones afectivas, es el modo en el que afrontamos dicha separación, dicha ruptura. Desde un punto neurológico, cabe decir que empiezan a liberarse al instante las hormonas del estrés, conformando en muchos casos lo que se conoce como "el corazón roto".

Sin embargo, desde un punto emocional y psicológico, lo que sienten muchas personas es otro tipo de realidad. No solo experimentan el dolor por la falta del ser amado. Sienten una pérdida de energía, de aliento vital. Es como si todo el amor dado, todas las esperanzas y afectos dedicados a esa persona, se hubieran ido también, dejándolos vacíos, yermos, marchitos.

Entonces... ¿cómo volver a amar de nuevo si lo único que habita en nuestro interior son las cenizas de un mal recuerdo? Es necesario que afrontemos estos momentos de otro modo.

Hablamos de ello a continuación.

#### Dar amor o evitar amar de nuevo

Todos nosotros somos un delicado y caótico compendio de historias pasadas, de emociones vividas, de amarguras soterradas y miedos camuflados. Cuando se inicia una nueva relación, nadie lo hace enviando previamente todas sus experiencias pasadas a la papelera de reciclaje. Nadie empieza de cero. Todo está ahí, y el modo en que hayamos gestionado nuestro pasado hará que vivamos un presente afectivo y emocional con mayor madurez, con mayor plenitud.

"Es mejor haber amado y perdido, que nunca haber amado en absoluto." - Alfred Lord Tennyson

Ahora bien, el hecho de haber vivido en piel propia una amarga traición o, sencillamente, percibir que el amor se ha apagado en el corazón de nuestra pareja, cambia mucho el modo en que vemos las cosas.

Dar amor con intensidad durante una época determinada, para después quedarnos vacíos y enclaustrados en la habitación de los recuerdos y las ilusiones perdidas, cambia muchas veces la arquitectura de nuestra personalidad. No falta quien se vuelve desconfiado, e incluso quien desarrolla poco a poco la gélida y férrea coraza del aislamiento donde interiorizar el clásico mantra de "mejor no amar para no sufrir". Sin embargo, es necesario derribar una idea básica en estos procesos de lenta "autodestrucción".

No debemos arrepentirnos de haber amado, de habernos arriesgado a un todo o nada por esa persona. Son esos actos los que nos dignifican, los que nos hacen ser humanos y maravillosos a la vez. Vivir es amar y amar es dar sentido a nuestras vidas, a través de todas las cosas que hacemos: nuestro trabajo, nuestras aficiones, nuestras relaciones personales y afectivas... si renunciamos a amar o nos arrepentimos por haberlo ofrecido, renunciamos también a la parte más hermosa de nosotros mismos.

#### Sanar el amor perdido

Según un estudio llevado a cabo en la University College London, existen ciertas diferencias entre hombres y mujeres a la hora de afrontar una ruptura afectiva. La respuesta

emocional parece ser muy distinta. Las mujeres sienten mucho más el impacto de la separación, sin embargo es común que se repongan antes que los hombres.

Ellos, por su parte, suelen aparentar estar bien, se visten con la máscara de la fortaleza refugiándose en sus ocupaciones y responsabilidades. Sin embargo, no siempre logran superar esa ruptura o tardan años en hacerlo.

¿La razón? Ellas suele disponer de mejores habilidades para gestionar su mundo emocional. Facilitar el desahogo, buscar apoyo y afrontar lo ocurrido desde una perspectiva donde se halla el perdón y la actitud de pasar página, suele hacer las cosas más fáciles.

Sea como sea y más allá de los géneros o del motivo que haya originado esa ruptura, quedan claras algunas cosas que es necesario inocular en nuestro corazón a modo de vacuna. Ningún fracaso emocional debe vetarnos nuestra oportunidad de ser felices de nuevo. Digamos "no" a ser esclavos del pasado y eternos cautivos del sufrimiento.

Otro aspecto que es bueno recordar, es que amar no es sinónimo de sufrir. No alimentemos esperanzas o alarguemos el "chicle" de una relación que de antemano tiene fecha de caducidad. Una retirada a tiempo salva corazones y un adiós valiente, cierra una puerta para abrir otra... esa donde el amor se conjuga siempre con la palabra felicidad.

La Mente es Maravillosa

### SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

#### DALTREM S.A.

Asamblea del 30/11/2023 aprobó rescate acciones y reducción capital.

Acreeedores: Documentación en Plaza Independencia 753 piso 12, Montevideo. Convócase a deducir oposiciones.

10p-12/01 v. 25/01



## La importancia de ser mujer y trabajar

Trabajar es útil para muchas cosas. ¿Han escuchado la frase: "el trabajo dignifica"? Desde mi lugar como mujer, creo que el trabajo es LIBERTAD. Libertad de elegir qué hacer y con quién estar.

Se ha escrito mucho sobre violencia doméstica y de género. La conducta violenta puede ejercerse a través de golpes, pero también, a través de la violencia psicológica.

La violencia existe tanto del hombre hacia la mujer, como de la mujer hacia el hombre. Mayoritariamente se da del hombre hacia la mujer, ya que es la cultura quien ha habilitado esta supremacía basados en la idea, de que el sexo fuerte (hombre), domina al sexo débil (mujer). Supongo que esta distinción, se refiere a una diferencia en cuanto a la complejión física. Hoy por hoy hablar en términos de "débil" o "fuerte", lo encuentro peyorativo.

### La importancia de trabajar

Hay distintos motivos por los cuales les voy a aconsejar que trabajen. Les contaré tres beneficios básicos de tener un trabajo.

- Salir fuera de tu círculo íntimo y socializar con otras personas, de esta manera quien está a tu lado, no será la única persona para ti en el mundo. Tendrás así otros reforzadores o sea, quien esté a tu lado no será tu única fuente de gratificación. Esto no tiene nada que ver con engañar, sino con crear lazos, que pueden ser de amistad, contención y diversión.

- Estarás activa y te sentirás útil... ahí es donde vemos que el trabajo dignifica.

- Serás independiente y nadie podrá obligarte a quedarte donde no quieras o a tolerar aquello que va en contra de tus valores.

La violencia doméstica existe. Está ejercida desde el agresor, que es quien tiene el poder físico y/o el dinero, sobre la víctima que tolera esa situación por necesidad. Muchas veces, esta necesidad es monetaria y otras veces, psicológica.

Cuando la víctima se queda en ese lugar donde está siendo maltratada, esto tiene un trasfondo psicológico... es importante buscar ayuda, para que deje de victimizarse y empiece a ser responsable de sí misma: dejar de culpar y empezar a tener las riendas de su vida.

Un hombre con dinero y poder, puede utilizar esto para maltratarte, denigrarte, forzarte a estar en determinadas situaciones y para

evitar que lo dejes. Si logras dejarlo y no tienes dinero para pagar una renta para ti o para ti y tu/s hijo/s, este maltrato se perpetuará en el tiempo.

Sabemos que desde lo legal estás amparada, pero en la vida real no es tan fácil. Tal vez cometiste la tontería de por amor, quedarte en un segundo plano para que él pudiera brillar o te quedaste en casa como te lo pidió, para criar a tus hijos y ahora dependes completamente de su voluntad. Controla lo que haces y lo que no; es decir: si tú apruebas lo que hace o sea su conducta, "tal vez" te ayude económicamente... cuando debes recordar, que en realidad es su obligación.

Me viene a la mente otro dicho: "hecha la ley, hecha la trampa". El maltrato a través del dinero, se ve cuando el hombre se desfinancia con tal de no darte nada... incluso es capaz de sacrificar el bienestar socio económico de su/s hijo/s con tal de tú salgas perdiendo, sobre todo si has tomado las tres decisiones importantes, que te contaré a continuación.

### Tres decisiones importantes

La primera, alejarte de quien te denigraba y maltrataba solo porque creía que tenía el derecho a hacerlo por ser hombre.

La segunda, no acatar más su voluntad, salir del lugar de víctima y luchar por tus derechos y los de tu/s hijo/s.

La tercera, trabajar en algo que tú hayas logrado por mérito propio, para que no pueda amenazarte con quitarte ese negocio que te puso o recordarte que le debes la vivienda, etc.

Es probable que cuanto más independiente de su voluntad te vuelvas, más te castiguen: "basura", "mugrienta", "¿quién más te va a querer?", "no vales nada", "te saqué de un agujero"... ya no tolerarás estos insultos. Has decidido tomar las riendas de tu vida, estás decidida a no aceptar que te maltraten, ni física ni psicológicamente.

Pero ¿qué pasa si no tienes trabajo o dinero ahorrado? Seguirás siendo víctima, solo que ya no compartirás la casa... te quedarás en la calle, tendrás sexo cuando él lo desee, dejarás de salir con otros, por más que él salga con varias... todo esto para no despertar su ira y ver si de esa manera te "tira unos pesos", como si fuera un "regalo". Sin embargo, él tiene la obligación de cumplir con sus hijos,

Por general encuentran una amante más joven, en la cual confían y se creen rejuvenecidos. Generalmente ponen sus cosas a nombre de

ella o ellas, ya que en general este tipo de hombres, suelen mantener más de un vínculo a la vez, y tienen la creencia de que a ellos nadie los va a engañar, que son omnipotentes. Aunque recuerda siempre que estos agresores carecen de autoestima. Estas chicas son más jóvenes que tú, tienen la edad que tú tenías cuando salías con tu ex y permiten el abuso, en pro de vida de supuestos lujos. Digo "supuestos lujos", ya que tú por experiencia propia, sabes que tener un buen nivel de vida, nivel económico a costo de tolerar maltrato, termina siendo un suplicio que puede llevarte a la depresión. De afuera te parecerá que todo brilla, pero ten bien claro, que esta chica es tan víctima como tú... solo que tú tienes una carta a favor y es que has aprendido de la situación y te has liberado. Debes recordar que si hoy no tienes dónde vivir o para comer, aún tienes tu dignidad y estas chicas están pasando por el calvario que tú viviste.

Por lo cual debes dejarlo ir... no caer en su maltrato y trabajar, para no depender. Para no permitir que, aún estando separada, te quiere gobernar, tratar o destratar a través del dinero.

Por todo esto, considero que el trabajo no solo dignifica, sino que te da libertad. Libertad para exigir respeto, para decir no, para tener un techo y lo que te propongas.

Recuerda que aunque hoy estés bien en pareja, no sabes lo que puede llegar a pasar... por lo que te aconsejo trabajar, no importa que no lo necesites: es para tu bienestar psicológico y tal vez, para que el día de mañana no te manipulen con el hecho de que si te vas, te quedarás en la calle.

Si te llegaras a quedar en la calle, pasarás mal, llegarás hasta el fondo y pisarás fuerte como si fuera un resorte que te impulsará hacia arriba. Será la peor de las situaciones, pero es allí donde vas a encontrar tus virtudes, vas a descubrir que tienes fuerza, vas a descubrir cualidades que no sabías que tenías porque no necesitabas usarlas... pero ¡ahora sí! Esas cualidades, te harán trabajar y el trabajo se convertirá no solo en un medio de vida, sino también de ocio y en una vocación (siempre que conviertas tu trabajo en una vocación)... te garantizo que triunfarás, serás libre.

Y con el tiempo vas a sonreír, estar orgullosa de ti misma y serás un ejemplo para otras mujeres que están pasando por una situación similar a la tuya... y les habrás enseñado a tus hijos, que la dignidad no está en venta, que el maltrato no se justifica por dinero, que perder a veces es ganar.

Encuentra tu vocación, búscate un trabajo o mejor dicho: búscate una pasión. Respétate, quíete y sé feliz.

Viviana Vaisenberg