

Los vínculos sanos y su representación en la literatura

Nicolás Alferillo - 3er año A

A lo largo del año, la lectura de distintas obras literarias me permitió reflexionar sobre la manera en que construimos nuestros vínculos y sobre las consecuencias que pueden tener las relaciones basadas en el poder, la apariencia o el respeto mutuo. Entre los textos trabajados, los poemas de Sor Juana Inés de la Cruz y el cuento "Fiesta ajena", de Liliana Heker, me resultaron especialmente significativos. Cada una de estas obras, desde perspectivas y épocas diferentes, revela conflictos y tensiones que atraviesan las relaciones humanas, invitándome a pensar qué entiendo por un vínculo sano y qué actitudes lo favorecen o lo dañan.

En los poemas de Sor Juana Inés de la Cruz, se muestran con claridad las desigualdades de una sociedad patriarcal que limitaba la libertad y la voz de las mujeres. A través de su crítica a la hipocresía y al doble estándar masculino, Sor Juana denuncia vínculos contruidos desde el poder, la imposición y el control. Esto me permitió comprender que una relación basada en la desigualdad nunca puede ser sana, porque niega la autonomía del otro y ahoga su crecimiento personal. A partir de esta lectura, entendí que el respeto, la equidad y la libertad son pilares fundamentales para cualquier vínculo humano; sin ellos, la relación se transforma en una fuente de daño y frustración.

Por su parte, en "Fiesta ajena", Liliana Heker aborda otra problemática presente en las relaciones humanas: el deseo de ser aceptados a cualquier precio. En el cuento, la protagonista intenta encajar adaptándose a lo que los demás esperan de ella, renunciando a su autenticidad por miedo al rechazo. Esta historia me hizo reflexionar sobre la importancia de la sinceridad y la aceptación mutua en los vínculos. Cuando una relación exige fingir, ocultar quiénes somos o adaptarnos para ser queridos, deja de ser un espacio seguro y se convierte en una carga emocional. Comprendí que un vínculo sano debe permitirnos mostrarnos tal cual somos, sin máscaras ni humillaciones, y que la honestidad es tan necesaria como el afecto.

Ambas obras coinciden, desde lugares distintos, en señalar que los vínculos se debilitan cuando aparecen la mentira, la manipulación, la desigualdad o el miedo. La literatura me permitió observar estas realidades con mayor claridad y reconocer que las relaciones humanas solo pueden crecer cuando se basan en la empatía, el respeto y la libertad. Un vínculo sano no controla, no impone, no humilla y no silencia; por el contrario, acompaña, sostiene, escucha y acepta.

En conclusión, las lecturas de Sor Juana Inés de la Cruz y Liliana Heker me ayudaron a pensar de manera más profunda en la importancia de construir relaciones genuinas, equitativas y respetuosas. Hoy sé que un vínculo sano es aquel que me permite ser yo mismo, que me hace sentir valorado y que no vulnera mi dignidad ni la de los demás. Llevar estas reflexiones a mi vida cotidiana me invita a elegir relaciones más empáticas, libres y auténticas, y a evitar cualquier relación que limite mi libertad o me obligue a callar para ser aceptado. La literatura, al mostrarme estas experiencias humanas, se convierte en una herramienta valiosa para aprender a vincularme de un modo más consciente, humano y respetuoso.