

Amor con Compromiso

Un verdadero detox emocional

Y Compromiso sin Sacrificio

JULIOBEVIONE.COM

¿Qué sientes cuándo escuchas la palabra “compromiso”?

No me extrañaría que experimentes sensaciones encontradas, quizás miedo o incluso un franco rechazo.

Es así porque en nuestra cultura hemos acabado por establecer una fuerte relación entre compromiso y sacrificio. Sentimos que al comprometernos, renunciamos a algo, adquirimos una deuda, asumimos un riesgo, prometemos algo que no sabemos si podremos cumplir... un sinfín de ideas negativas que, al final, acaban sentando las bases de eso que comúnmente llaman “miedo al compromiso”.

Frases como “Me pones en un compromiso” o “No hagas eso porque te verás en un compromiso” reflejan esa visión.

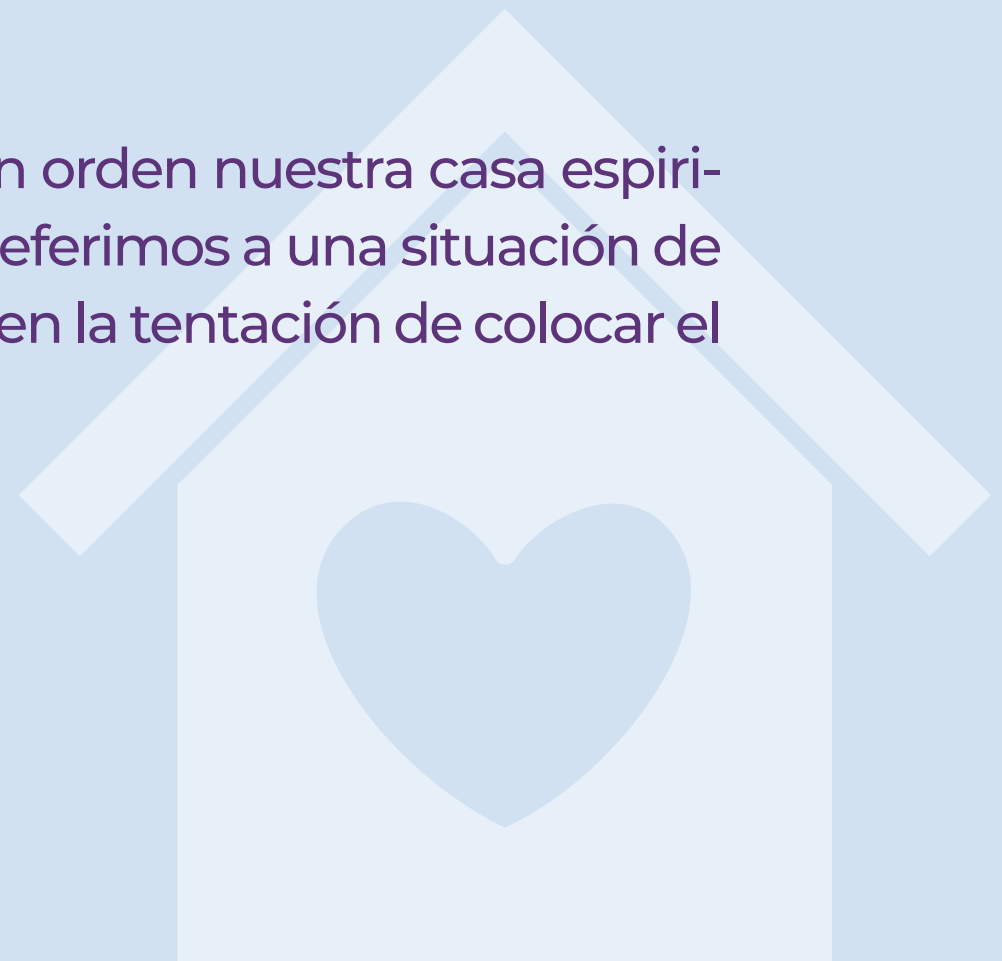
¿Y si te dijera que, por el contrario, el verdadero compromiso es algo lleno de certezas, de libertad, de confianza y, en definitiva, de amor?

Ese es el tipo de compromiso que necesitamos establecer en cualquier relación significativa, y en particular con ese gran proyecto de vida que emprendemos al convertirnos en pareja.

PONER LA CASA EN ORDEN

Es sencillamente imposible dar aquello que ni siquiera somos capaces de darnos a nosotros mismos. Así de simple.

Todo comienza en nuestro interior, poniendo en orden nuestra casa espiritual. Lo digo de arrancada porque cuando nos referimos a una situación de pareja, está servida la mesa para que caigamos en la tentación de colocar el foco en esa otra persona.



Antes de perdernos en reflexiones sobre cómo construir una relación de pareja, debemos comenzar por observarnos muy atentamente a nosotros mismos, tomando consciencia de que el gran saboteador de las relaciones interpersonales suele estar en nuestro interior. Sí, es ese personaje de mil rostros que llamamos miedo.

El miedo al que nos referimos no es, por supuesto, esa emoción básica que, a partir de la experiencia o de lo aprendido culturalmente, cumple una función protectora ante amenazas reales. Tener miedo de una serpiente venenosa y por tanto alejarnos prudentemente al encontrarnos con alguna, por ejemplo, es uno de los muchos beneficios de ese aprendizaje.

El problema inicia cuando nuestro ego, con la imposible obsesión de construir un mundo totalmente bajo su control, libre de incertidumbre, convierte esa emoción primaria en la fuente de todo su poder. Y entonces, siguiendo el ejemplo anterior, nos ordena: “para evitar encontrarte con una serpiente, lo mejor es que te quedes encerrado en casa”. Sí, eso pedirá, aunque signifique no ver el amanecer, ni respirar el aire del campo ni, por supuesto, relacionarte con otras personas.

Quizás les parezca una exageración, pero son tan absurdas las decisiones que tomamos bajo el poder del miedo... y lo peor es que nuestra mente se encarga de ofrecernos toda clase de argumentos para hacernos sentir que eso es lo normal, lo conveniente, lo correcto.

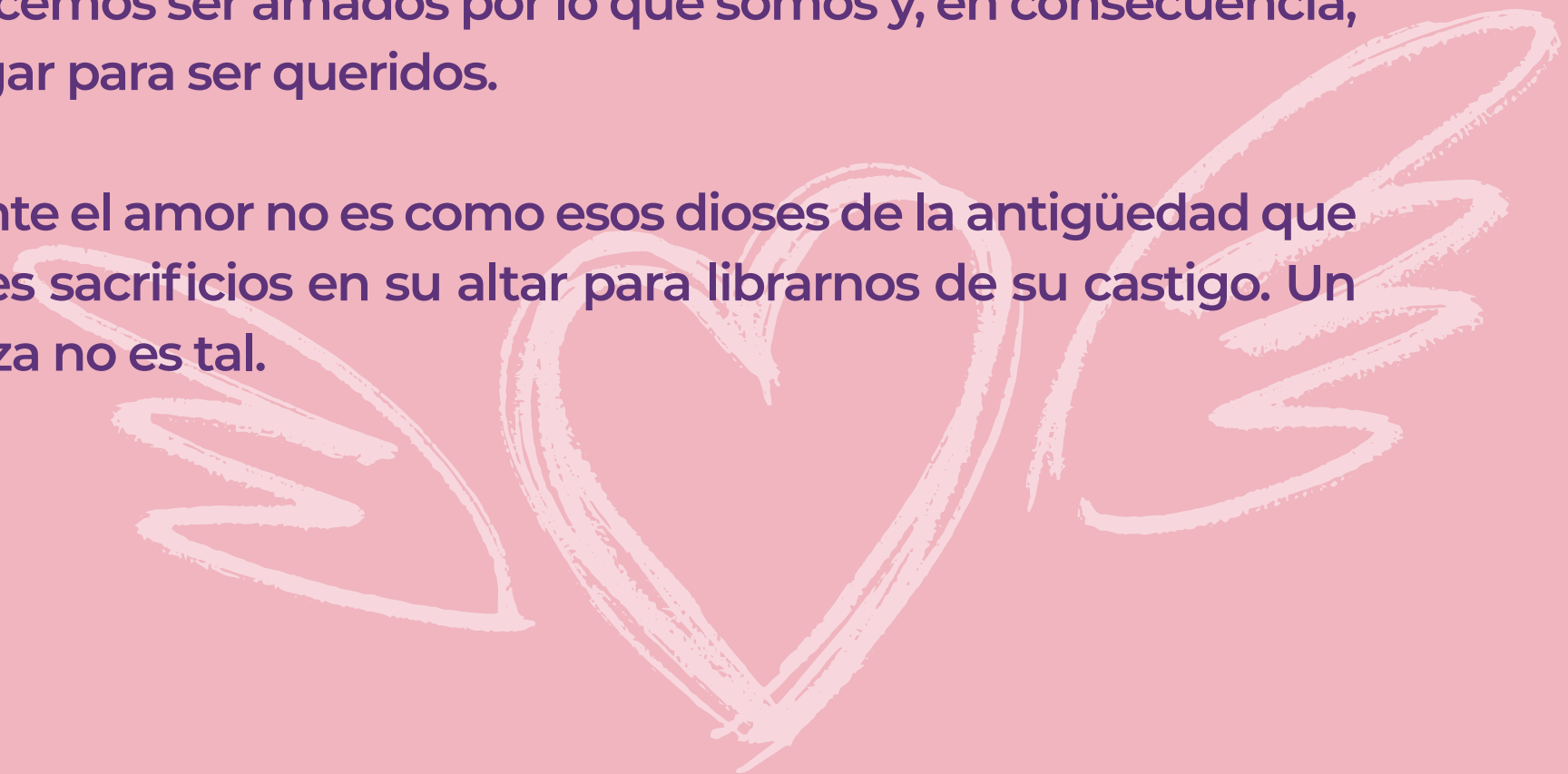
¿Tendremos entonces la voluntad de responderle que la supuesta “seguridad” no es más importante que nuestra libertad? ¿Podremos pararnos sobre nuestros dos pies diciendo: “Yo saldré a caminar, a vivir y sabré cuidarme”.

EL AMOR

SIEMPRE ES LIBRE

Si nos sacrificamos para amar, o sentimos que lo hacemos, estamos reproduciendo una versión del amor que hemos aprendido; una según la cual no nos merecemos ser amados por lo que somos y, en consecuencia, tenemos que pagar para ser queridos.

No, definitivamente el amor no es como esos dioses de la antigüedad que exigían constantes sacrificios en su altar para librarnos de su castigo. Un amor que esclaviza no es tal.



Por supuesto que en las relaciones siempre es necesario hacer algún tipo de renuncia, pero ellas deben ser producto de un acto de libertad. Más que renunciaciones, son decisiones que tomamos para evolucionar a un estado mejor y más satisfactorio, trascendiendo cualquier egoísmo.

Para permitir que el amor florezca en una relación, es necesario soltar dos de los argumentos favoritos del ego: la necesidad de tener razón y la búsqueda continúa del placer.

Hoy, más que nunca, el mundo nos empuja hacia la gratificación instantánea, ya sea emocional, sexual o intelectual. Y el amor, el viejo amor, sigue siendo una tarea lenta, hecha de detalles diarios, de perseverancia, de confianza en el futuro.

DETOX PARA EL AMOR

Veamos, muy en concreto, algunas señales de alerta para saber hasta qué punto nuestros propios miedos han intoxicado nuestra relación de pareja y conspiran contra nuestro sincero deseo de volverla satisfactoria y plena.

Podemos saber si nos hallamos en una relación anclada en el miedo si...



Sentimos que el amor que recibimos nunca es suficiente.

La evolución natural de la pareja te produce un profundo malestar y ansiedad. Es decir, el miedo te domina al tener que tomar decisiones fundamentales como vivir juntos, cambiar de hogar o tener hijos.

Hay una insatisfacción permanente al comparar la realidad de la relación con unos estándares ideales.

Eres posesivo y buscas la exclusividad del amor de la pareja, esperando recibir más amor que otros y compitiendo con ellos, incluyendo familia o amigos.

Viven en una eterna competencia para saber cuál de los dos “tiene la razón”.

Tienes la sensación de estarte perdiendo cosas importantes o haber perdido libertad por vivir en pareja.

Drama y sufrimiento se han vuelto cotidianos.

Sientes que tu rol como pareja es corregir los defectos del otro para adecuarlo a tus propias expectativas.

Comparas con nostalgia la situación actual con los tiempos del enamoramiento, y te parece que la relación ha perdido cualidades en lugar de ganarlas.

El sexo es toda la base de la atracción.

Siempre esperas recibir, sin preguntar si eso es lo que el otro realmente desea.

Prefieres aceptar sin discutir o exigir que las cosas se hagan a tu manera, pues negociar te resulta muy difícil.

La culpa ocupa el centro de la relación; bien por que te sientes responsable del sufrimiento del otro o bien porque colocas en ese otro toda la culpabilidad.

Proyectas en tu pareja el mismo miedo al desamor o la misma demanda de protección que sentías en relación a tus padres.

La infidelidad te parece una vía de escape o alivio al malestar acumulado en la pareja.

Cualquiera de las señales anteriores deben ser una invitación no para seguir alimentando los cuestionamientos que haces a la relación, sino para volver la mirada hacia adentro de ti en búsqueda de las verdaderas respuestas.

Así, observándonos, comienza la

desintoxicación.

EL MIEDO SIEMPRE ES DERROTABLE

El miedo no solo nos incapacita para actuar amorosamente con nosotros mismos, sino que, además, nos impide reconocer el amor en los demás.

Desde el miedo, cuando recibimos queremos guardar, esconder, atar. “¡Al fin nos llegó algo! ¡Cómo compartirlo si podríamos quedarnos sin nada!”.

Pero la buena noticia es que el miedo tiene los pies de barro, y solo un poco de luz basta para demostrarlo.

Para muchas personas superar esta situación no es tarea sencilla ni rápida. ¿Qué hacer entonces? Pues avanzar un día a la vez, enfocándonos en la acción, en proyectarnos hacia los demás a través de la compasión y la aceptación.

Culpa, ataque, competencia, juicio y comparación te alejan del amor. El perdón, por el contrario, nos lo regresa.

El primer paso es tuyo. Ni el miedo más grande se resiste a una leve brisa de amor.

PASO A PASO

Si tu foco está fuera, en los demás, recuerda que así como nos tratamos, los demás nos tratarán. Lo que nos dicen o, mejor dicho, lo que elegimos escuchar, es lo que internamente nos decimos. Lo que recibimos, es lo que en el fondo sentimos que merecemos.

Busca un momento de silencio, relájate y no hagas nada: solo escúchate, observa y sé testigo de las opiniones que tienes sobre ti mismo. Quizás no veas nada al primer intento. Persevera. Ve poco a poco prestando más atención.

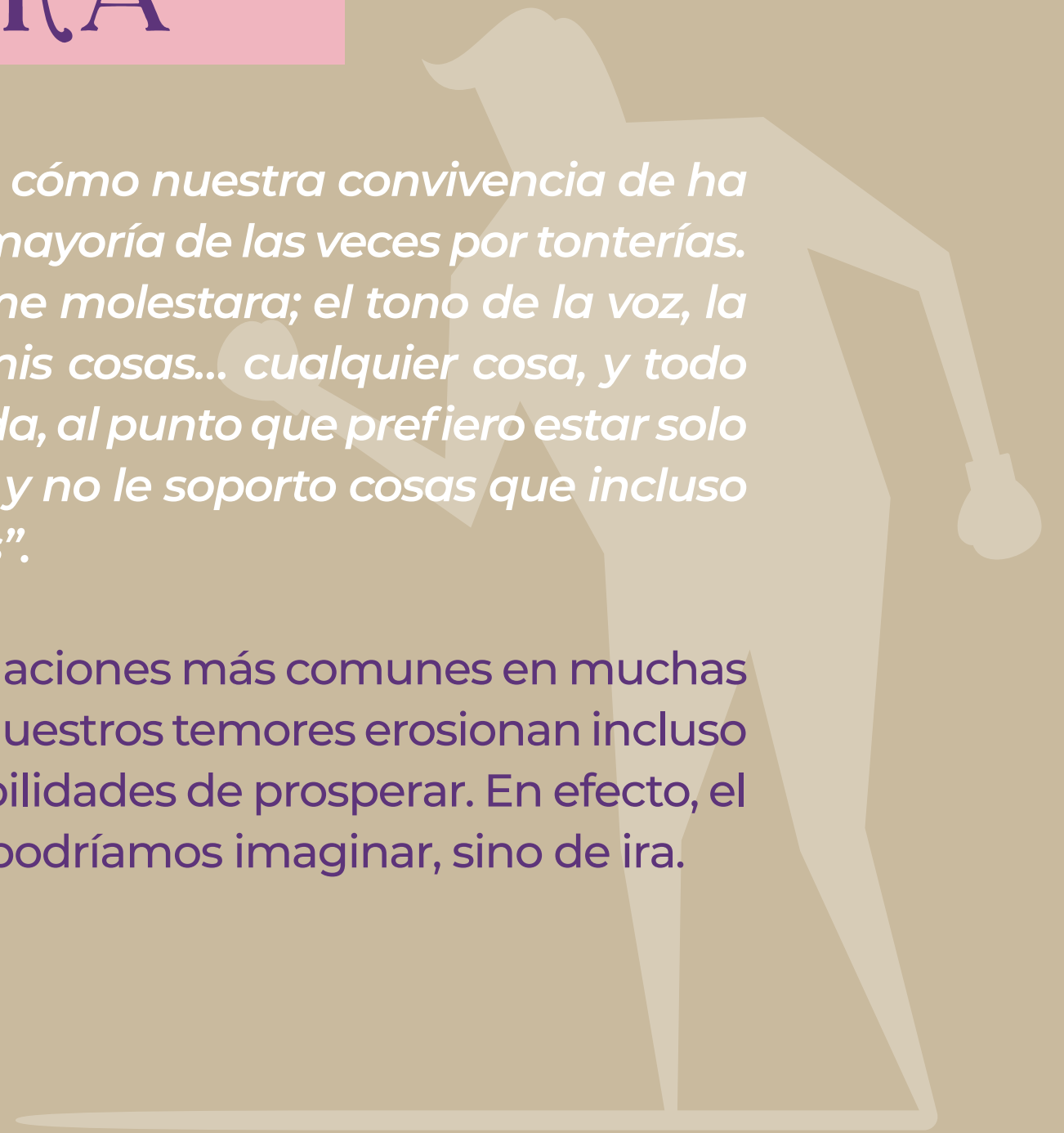
Anota cada pequeño descubrimiento, aunque en el momento no te parezca especialmente significativo.

Revisa tus notas y está atento a las ideas que se repiten, en busca de patrones.

CUANDO EL MIEDO SE VISTE DE IRA

“Yo la quiero, por supuesto, pero no sé cómo nuestra convivencia de ha ido llenando de constantes pleitos, la mayoría de las veces por tonterías. A veces es como si todo lo que hace me molestara; el tono de la voz, la manera en que me pregunta sobre mis cosas... cualquier cosa, y todo me genera una rabia desproporcionada, al punto que prefiero estar solo que con ella. Me he vuelto intolerante y no le soporto cosas que incluso en los demás me resultan indiferentes”.

Este testimonio describe una de las situaciones más comunes en muchas parejas, y nos ilustra la manera en que nuestros temores erosionan incluso una relación que tendría todas las posibilidades de prosperar. En efecto, el rostro del miedo no es de susto, como podríamos imaginar, sino de ira.



Cuanto enojo Injustificado en tu relación?

No alimentes el argumento de culpabilidad que tu ego escribirá en segundos. La ira que sientes no es consecuencia de lo que la otra persona está haciendo o diciendo. La razón obvia y aparente... nunca es la verdadera razón.

Ante el miedo, mueve la energía. El miedo es muy denso y tiende a paralizarnos, generando emociones, palabras y actitudes tan pesadas como su energía. Si no sientes la paz necesaria para comunicarte con tu pareja desde la compasión, desde el respeto, detén el juego y date un momento de soledad. Sal a caminar, siéntate a hacer respiraciones profundas o busca un lugar de silencio donde puedas atestiguar tu emoción

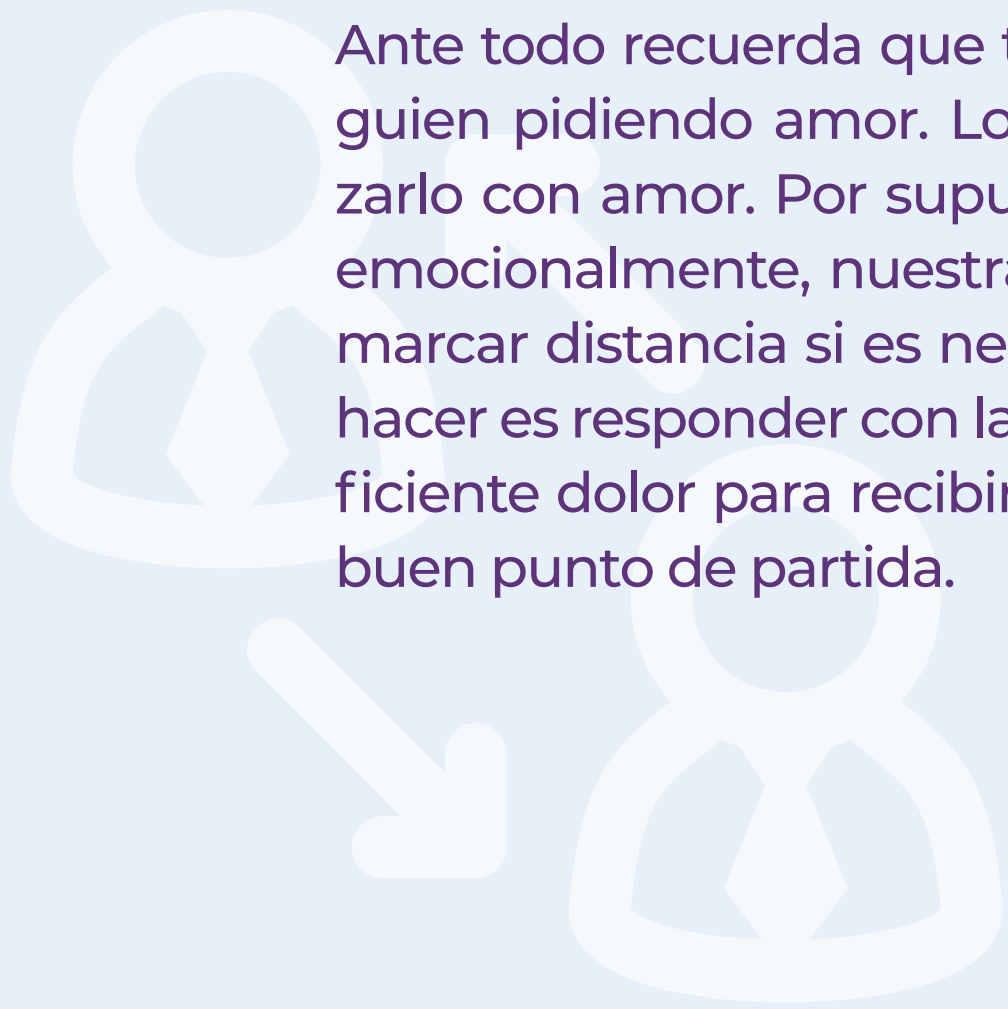


En tu ira, no te enjuicies ni te critiques, ni analices lo que está ocurriendo. Simplemente atestiguala lo que sientes y respira hasta sentirte mejor.

Busca alguien en quién confíes y háblale de lo que sientes. No esperes que la otra persona te brinde una solución, y menos aún que te dé la razón. Pídele, simplemente, que te escuche.

Y SI LA IRA VIENE DEL OTRO

Ante todo recuerda que tras el enojo suele esconderse el grito de alguien pidiendo amor. Lo apropiado, entonces, es tratar de neutralizarlo con amor. Por supuesto que si ese enojo nos amenaza física o emocionalmente, nuestra primera responsabilidad es protegernos y marcar distancia si es necesario. Lo que en ningún caso deberíamos hacer es responder con la misma energía. La otra persona ya tiene suficiente dolor para recibir más de lo mismo. La ternura puede ser un buen punto de partida.



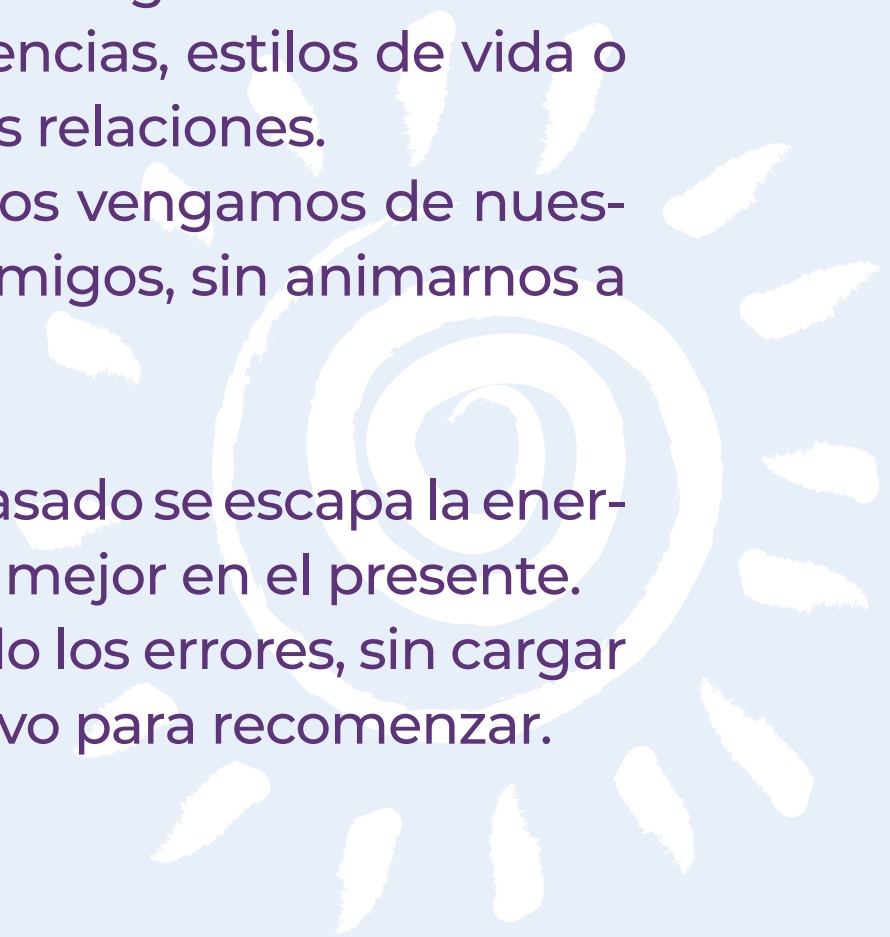
1. Ofrécele ayuda. Demuestra que no estás dispuesto a jugar el juego del miedo. Quizás no tome tu ayuda en ese momento, o no la tome de ti, pero al menos ya comenzó a recibir lo que necesita: atención.
2. Ofrécete a escuchar. Con compasión, sin juicios, solo con tu presencia y toda tu atención.
3. Si la actitud de la otra persona tocó la tecla del dolor en ti y te provoca gritar, enojarte u ofrecer otra cosa que no sea amor, mejor retírate antes de caer en su mismo error. Pero hazlo conscientemente, reconociendo es lo más amoroso que puedes hacer en ese momento.

ARROJAR LUZ SOBRE LA SOMBRA DEL PASADO

La pareja es el espejo predilecto para reflejar y prolongar la cadena de temores que, eslabón por eslabón, se reproduce de padres a hijos. Es nuestra responsabilidad revisar la herencia energética de nuestros antecesores, manifestada a través de las creencias, estilos de vida o actitudes que tendemos a repetir en nuestras relaciones.

He visto como, en muchas oportunidades, nos vengamos de nuestros padres con las parejas, o los jefes, o los amigos, sin animarnos a dar el paso para cortar la cadena de miedos.

Por las puertas que quedaron abiertas en el pasado se escapa la energía que necesitamos para crear algo nuevo y mejor en el presente. Aceptar lo que pasó, como pasó, reconociendo los errores, sin cargar con culpas, propias o ajenas, es el paso decisivo para recomenzar.



Te propongo el siguiente ejercicio para, desde el amor, comenzar a disolver esos lazos con el pasado:

1. Trae a tu mente la imagen de tus padres o de las personas con quienes compartiste los primeros años de tu vida.
2. Reconoce lo que no se siente cómodo en ti actitudes, creencias o alguna forma de miedo- y trata de identificar de quién recibiste esa herencia. Céntrate en una que sientas especialmente pesada.
3. Al “sentir” a los mayores podrás ubicar y darle rostro a esa energía.

4. Devuélvesela, agradeciendo y reconociendo que inconscientemente la habías hecho propia, pero que ya no te pertenece.

5. Puedes representarla con algún objeto o con una nota escrita, si lo sientes necesario.

6. Relajadamente, experimenta la partida de esa energía y la devolución a tu ser querido.

7. Finalmente, abrázalos sabiendo que, de todas maneras, tienes su amor y aprobación.

Recuerda...

El miedo es de ayer.

El pasado necesita de tu energía para sostenerse.

Lo que ha pasado ya no existe, pero cobra realidad en el presente si lo sigues alimentando.

La energía del miedo no puede vivir por sí misma, porque no es verdad.

Paremos la guerra el juego de la culpa va siempre unido al ataque y la defensa:

- Te ataco y te defiendes.
- Me defiendo porque me atacas.
- Me defiendo porque me siento atacado, aunque realmente no lo hagas.
- Te ataco en previsión de un posible ataque.
- Como siento culpa, me ataco antes de que me ataques.
- Nos atacamos y defendemos simultáneamente hasta olvidar quién empezó.
- Como ninguno se hace responsable, resulta difícil decidir quién lo va a terminar.
- Se mantiene el juego en nombre de la justicia. Si hay culpa, nada más justo que el castigo, que será recibido como ataque.

He encontrado que el juego de la culpa es una dinámica que sostiene muchas relaciones. La necesidad de jugarlo les mantiene juntos. Cuando uno de los dos se rinde o se cansa, esa relación pierde sentido.

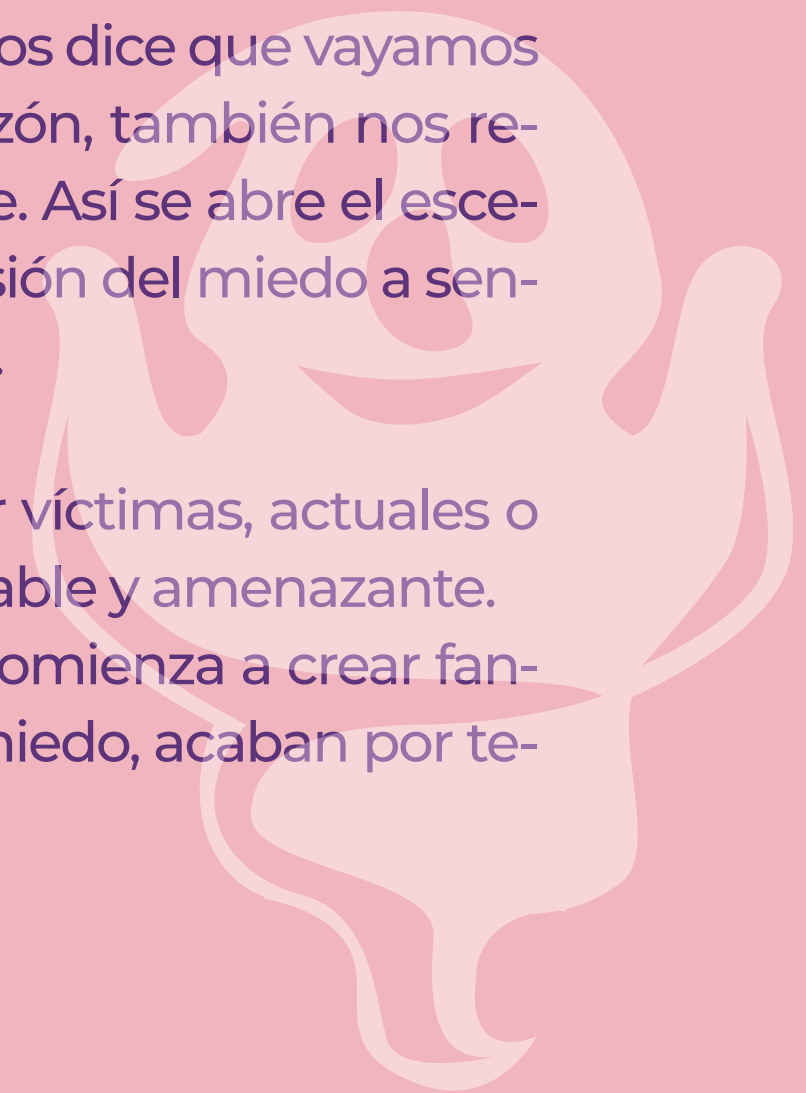
A menudo la culpa comienza cuando te quiero hacer cargo de lo que necesito y yo mismo no me doy. Entonces, te lo pido a ti. Pero como lo que conseguiré no será suficiente, más allá de las buenas intenciones y acciones del otro, entonces te culpo.

Y cuando te culpo, te defiendes, atacándome. Y ya estamos en el juego. Para detenerlo, debo salirme de esa dinámica. Simplemente renunciar a seguir poniendo mis responsabilidades fuera de mí.

...Y LLEGA EL FANTASMA DE LOS CELOS

SNuestro ego nos llena de contradicciones. Mientras nos dice que vayamos a buscar a alguien que llene el vacío en nuestro corazón, también nos recuerda que no podemos confiar plenamente en nadie. Así se abre el escenario para los celos, que no son otra cosa que la expresión del miedo a sentirnos abandonados, rechazados o a no merecer amor.

La mentira preferida del ego es la que nos hace sentir víctimas, actuales o potenciales, en medio de un mundo peligroso, indeseable y amenazante. Como el miedo no se puede sostener con la verdad, comienza a crear fantasmas... y esos fantasmas, alimentados por nuestro miedo, acaban por tener consecuencias muy reales.



EN BUSCA DE LA INTIMIDAD

SNuestro ego nos llena de contradicciones. Mientras nos dice que vayamos a buscar a alguien que llene el vacío en nuestro corazón, también nos recuerda que no podemos confiar plenamente en nadie. Así se abre el escenario para los celos, que no son otra cosa que la expresión del miedo a sentirnos abandonados, rechazados o a no merecer amor.

La mentira preferida del ego es la que nos hace sentir víctimas, actuales o potenciales, en medio de un mundo peligroso, indeseable y amenazante. Como el miedo no se puede sostener con la verdad, comienza a crear fantasmas... y esos fantasmas, alimentados por nuestro miedo, acaban por tener consecuencias muy reales.

Cuando sentimos que no logramos ese nivel de intimidad, volvamos la atención a nosotros y preguntemos:

¿Qué hay de mí que me avergüenza, me duele o simplemente siento que no está bien? Decidamos qué pensamientos en forma de complejos o autocrítica queremos dejar ir.

Construyamos primero un espacio de intimidad con nosotros mismos.

Recuerda: Recibo lo que me doy, lo que he aceptado dentro de mí, lo que he liberado de mis miedos, lo que tengo sano en mi mente. Por eso sanar mis pensamientos es el paso esencial para abrirme al mundo y recibir lo más amoroso de él.



AL OLVIDAR QUIENES SOMOS,
PEDIMOS AMOR.

AL RECORDAR QUIENES SOMOS,
SOMOS Y DAMOS AMOR.

JULIOBEVIONE.COM