

El **CAMINO** *de las*
RELACIONES

GUÍA DE APOYO

Bevione



SOMOS MÁS QUE EL CENTRO DE NUESTRAS RELACIONES: ¡SOMOS EL ORIGEN!

Tener la disposición a relacionarnos de manera consciente supone observarnos. Este es un trabajo que exige valentía y madurez, porque implica asumir que cada cosa que vemos en los demás (y que nos molesta) es algo que no nos hemos permitido reconocer como propio.

Por eso lo digo de nuevo (y lo repetiré las veces que sean necesarias): **la razón de ser de todas nuestras relaciones es aprender a conocernos**. Cuando la mirada interna se ciega necesitamos un espejo que nos enseñe cuáles son nuestras creencias limitantes. Si no, ¿de qué otro modo podríamos trabajarlas?

**Amar puede ser un desafío...
¡y quizás el más grande de todos!**

Las relaciones consisten en el acuerdo, de quienes participan de esa relación, de crear sus propias agendas, sus propias maneras y estilos, y en la disposición de crear acuerdos con los que podamos relacionarnos en amor y en paz. **Si hay relaciones que no funcionan no es porque estén mal, sino porque no encajan con nuestras expectativas.**

Una de las expectativas que más dificultades le pone a las relaciones es la idea que cada uno tiene del amor. **Creemos que cuando trabajamos para el amor debemos sentirnos bien de inmediato, pero no es del todo cierto, o no a la inmediatez.** Primero hay que limpiar el terreno y eso pasa por ver muchos miedos que antes estaban ocultos entre la maleza y ese es un trabajo que, mientras se hace, no se siente bien. **Claro que terminado nos deja livianos y en paz, pero la transición es muy emocional.**

Por eso es que al principio, a mayor disposición de amar, más nos cuesta. Toda la resistencia y la incomodidad que estamos sintiendo es parte de la energía del amor

moviéndose en nosotros, así que cuando nos sentimos incómodos no nos frustramos: celebremos. Esa es la señal de que estamos en el camino, de que estamos en movimiento, porque estamos levantando polvo.

LOS PADRES Y LA FAMILIA

Las primeras relaciones que tenemos son con nuestros padres y, por extensión, con la familia. **De nuestros padres recibimos el primer y más grande gesto de amor, que es traernos a la vida, pero con ellos también aprendemos la primera herida: la del merecimiento.** ¿A qué se refiere esto? A que cuando quisimos recibir algo en nuestra infancia, y no lo obtuvimos, sentimos que fue por no creernos suficientes ni merecedores de “eso”.

Por eso **la figura de los padres es fundamental para entender cómo nos relacionamos con el resto de las personas**, porque aquello que tengamos pendiente con estos (lo que pedimos y “no se nos concedió”) lo vamos a tener pendiente también en aquellas relaciones importantes para nosotros.

NOTA MENTAL: hacer las paces con esta parte de nuestra memoria personal es crucial para aliviar las relaciones en el presente.

Pero no todo son dolores ni traumas... Porque **la familia es a su vez el espacio en donde nos sentimos en mayor capacidad para amar.** Es el campamento donde aprendemos la disposición a amarnos más allá de todo. De hecho, hoy en día tenemos mayor consciencia de que las familias están determinadas por la intención de amarnos, trascendiendo la forma en la que se constituye el núcleo social.

Un pensamiento especial a los nuevos formatos de familia que dejaron atrás los prejuicios y las viejas estructuras para dar paso al amor.

UN PEQUEÑO APARTADO SOBRE LOS AMIGOS

El viejo concepto de amistad puede que esté un poco vencido porque la amistad tradicional estaba basada en las coincidencias. **En cambio, hoy la amistad**

consiste en el encuentro de personas con las que las diferencias quedan apagadas o disminuidas frente a la decisión de conectarnos. ¡Y ahí es donde aparece la verdadera energía del amor!

LA FELICIDAD, LOS OTROS Y YO

¿QUIEREN UN CONCEPTO DE FELICIDAD? Es la expresión de la coincidencia entre la experiencia física y la experiencia espiritual.

¿QUIEREN “LA FÓRMULA” DE LA FELICIDAD? Elijan hacer siempre lo que los hace sentir en paz y luego compártanlo con el otro.

Y SI ES TAN SIMPLE, ¿POR QUÉ NOS CUESTA TANTO SER FELICES? En el mundo de los 5 sentidos buscamos la felicidad afuera: creemos que nos hace felices el otro, lo que vemos en él o ella, pero eso nos ata al pensamiento que tenemos de ese alguien y nos aleja de nosotros.

ENTONCES AQUÍ AMPLÍO UN POCO MÁS “LA FÓRMULA” DE LA FELICIDAD: no podemos alcanzarla a través de otros, porque la felicidad no proviene de otra persona. De ahí que no podamos seguir depositando en nadie más la necesidad de nuestra felicidad. Ella vive en nosotros y la activamos al animarnos a vivir en autenticidad.

UNA CERTEZA: si hay alguna expectativa puesta afuera tendremos un boleto a la infelicidad garantizados.

LOS CELOS SON MÁS QUE UN REFLEJO DE NUESTRAS INSEGURIDADES

En el catálogo de nuestro ego, los celos son uno de los sistemas de pensamiento más usados. **Los celos son un deseo de que alguien sufra o la oportunidad de tener a quien culpar por nuestro propio dolor.** ¡Queremos que alguien sea penalizado porque nosotros estamos sufriendo!

Cuando no podemos manipular al otro para que nos “dé amor” es cuando nace la posesión y comienza a operar el ciclo de los celos:

1. *El ego para calmar sus miedos busca controlar.*
2. *Cuando siente que no puede controlar empieza a crear un sistema de pensamiento en el que pretende involucrar al otro.*
3. *Proyecta en las acciones del otro nuestro dolor.*

Entonces, **¿qué podemos hacer para “controlar” nuestros celos? Fortalecer la confianza en nosotros porque eso es lo que va a traer luz a nuestras inseguridades.** La confianza en nosotros nos da la claridad de cuáles son nuestros espacios y los de los demás.

NOTA MENTAL: vamos a empezar a darnos aquello que les pedimos a los demás.

NOS HEMOS ACOSTUMBRADO A CREAR GUIONES Y NO COMPROMISOS

Todos somos unos guionistas profesionales porque en nuestra mente estamos siempre construyendo historias y expectativas. El detalle está en que los guiones que nos hacemos no solo nos involucran a nosotros sino que también involucran a otras personas. Es por eso que **lo que escribimos en nuestra mente nos condiciona hasta alejarnos de lo que está ocurriendo y de los demás.**

Y en este juego de las anticipaciones y los juicios una de las principales víctimas son los compromisos.

El compromiso es nuestra conexión con una causa, un propósito, con una o varias personas, o un ideal con que vamos a tener una lealtad ofreciendo algo de nosotros (nuestro tiempo, nuestro talento, nuestra energía, nuestras emociones).

Siendo esto así, **¿por qué sentimos que los compromisos nos pesan? Porque pensamos que tenemos que cumplir con alguien más.** En las relaciones el compromiso es con el amor, no con la otra persona y ese es un pacto de almas que se siente muy liviano. Por lo tanto, un compromiso con otra persona debe ser una consecuencia del compromiso que hemos hecho con el amor, no con nuestros discursos mentales.

Para limpiar la posibilidad de una desilusión y **para quitarle la carga a los compromisos recordemos siempre que no es lo que está pasando, es un pensamiento, y los pensamientos los podemos cambiar.**

LA IRA: OTRA EMOCIÓN QUE NOS DISTRAE DEL AMOR

La ira es una de las emociones que más se repite cuando estamos proyectando, así como uno de los elementos que nos distrae de nuestra conexión con el amor. Es una emoción que, por mucho que nos es-

forcemos en negar o reprimir está ahí, latente, porque **es la forma en la que el cuerpo nos dice que estamos poniendo afuera algo que es de nosotros y hay que sacarlo.**

Cada vez que tenemos ira es porque estamos viendo un pensamiento encarnado en el otro.

¿Qué podemos hacer entonces con la ira? Si nuestro enojo no es muy grande, este protocolo de autorregulación puede ser muy útil:

1. *Entender que la ira tiene que ver con nosotros y no con el otro.*
~~~~~
2. *No alimentar el argumento de culpabilidad.*  
~~~~~
3. *Movilizar esa energía: el miedo es denso y tiende a paralizarnos.*
~~~~~
4. *Asumir lo que sentimos sin enjuiciarnos.*  
~~~~~
5. *Canalizar nuestra emoción de la manera más ecológica posible.*
~~~~~

6. *Buscar a alguien en quien confiemos (puede ser un terapeuta o un amigo) y hablarle de todo lo que sentimos.*
7. *Recordar que las razones que le hemos dado a la ira no son reales.*

En todo caso, es fundamental procurar las vías de expresar nuestra ira de manera saludable, sin cargar a otro con ese enojo. Nunca puede ser una opción negarla, porque ahí crece y estalla.

## USEMOS EL AMOR PARA TRASCENDER EL MIEDO

No podemos conectarnos con el amor y, en consecuencia, con ninguna relación saludable si nos envolvemos en los juegos del miedo. El secreto está, no en tratar de acabar con los miedos, sino en ser más amorosos, y eso se logra así:

1. *Ante cada decisión preguntándonos:  
¿es esto lo más amoroso que podemos hacer?  
El ego siempre va a dar su opinión, pero sabremos  
que estamos operando desde el amor y no  
desde la mente porque se sentirá en paz.*  
~~~~~
2. *Ocupándonos de nosotros y dejando de pedirles
a los otros lo que no somos capaces de darnos.*
~~~~~
3. *Asegurándonos de que tras cada  
decisión se siente en paz.*  
~~~~~
4. *Asumiendo que no somos víctimas de nada
ni de nadie y que solo usamos el mundo como
una pared para nuestras proyecciones.*
~~~~~
5. *Tomando la responsabilidad de crear  
las mejores experiencias posibles.*  
~~~~~

LAS PROYECCIONES EN EL CENTRO DE LA ESCENA

Así como pensamos, así vemos (a los otros y a nosotros mismos).

*Así como pensamos, serán nuestras experiencias
(individuales y colectivas).*

*Es por eso que nuestros juicios determinan cómo vamos a vivir
(en la relación con nosotros y en la relación con los demás).*

PRIMERO PIENSO, LUEGO ME RELACIONO

No pocas veces les he dicho que **la interpretación de todo lo que vemos manifestado afuera se construyó primero en nuestra mente, y las relaciones no escapan de este razonamiento.** Parte del desarrollo de la personalidad de cada uno de nosotros (del ego) implica “crear una identidad propia”, pero para que exista dicha personalidad, ésta, paradójicamente, va apagando la voz del alma y abriéndole paso al ruido externo.

Desde el momento en el que ponemos de manera inconsciente la guía del alma en un segundo plano, nos volvemos seres humanos divididos, porque la mente jala para su lado mientras que el alma espera, con humildad, ser escuchada. **Las relaciones vienen a ayudarnos a resolver estos conflictos, esa es su razón de ser.**


EL OTRO ES MI ESPEJO


La mayoría de las cosas que nos ocurren con los demás están basadas en las proyecciones de nuestros pensamientos, por eso decimos que el otro es nuestro espejo. **La particularidad de una proyección es que nos devuelve una imagen idéntica, pero al revés. Es decir, vemos lo opuesto que en realidad es complementario.**

Si queremos traducir esto a un lenguaje más práctico sería algo más o menos así: **la proyección es eso que vemos afuera pero que sucede dentro de nosotros. Es decir, vemos en los demás aquello que no nos es-**

tamos permitiendo ver en nosotros. Las otras personas nos ayudan a ver en nosotros qué nos ocurre, cuáles son las creencias que tenemos de nosotros mismos que no hemos resuelto y es por eso que necesitamos un espejo: para poder verlas y trabajarlas.

Y vaya que esto es importante porque:

-  *No hay acto de amor más grande que otra persona se quede frente a mí para poder verme.*

-  *No hay acto de amor más grande que quedarme frente al otro para que pueda verse a sí mismo.*

SI SOMOS LIBRE PARA PENSAR, SOMOS LIBRES PARA RELACIONARNOS

Afortunadamente crear las relaciones que queremos depende de nosotros. Y digo afortunadamente porque si dependiera de alguien más seríamos esclavos de las decisiones de los otros. De acuerdo con esto, **hay dos sistemas de pensamiento que marcan la manera como nos vamos a relacionar con los demás:**

1. *Basado en el miedo, en el ego, en todas las partes de mi historia personal en las que me he quedado trabado y no me ha gustado.*
~~~~~
2. *Basado en el amor, en la voluntad de querer mirar más allá, en integrarnos.*  
~~~~~

PERO como la mayoría de las cosas que nos ocurren con los demás están basadas en las proyecciones de nuestros pensamientos, **podemos sanar cualquier relación solo con modificar nuestra forma de pensar: al ser libres de elegir pensamientos también somos libres de elegir cómo queremos vivir nuestra experiencia con los otros.**

PERDONAR PARA DERRUMBAR LAS PROYECCIONES

El perdón, como lo entendemos, es un gran acto de soberbia. ¿Por qué? Porque pone sobre el otro toda la responsabilidad de nuestros pensamientos y emociones. **El verdadero perdón es asumir lo que yo he proyectado en ti**, pero también hay que hacerlo con compasión y agradecimiento.




COMPASIÓN: reconocer que lo que había pensado que era verdad no lo es.

AGRADECIMIENTO: reconocer la bondad del otro por estar allí y sostener “eso” que tanto me ha costado ver en mí.

En resumen, parte del proceso del perdón podría verse así:

PERDÓN = actitud compasiva + agradecimiento

Resultado:

-  *Me asumo.*
-  *Reconozco las limitaciones o los errores en mi pensamiento.*
-  *Agradezco a los demás por mostrarme lo que de otro modo no hubiera podido ver en mí.*

IDEAS PARA DERRUMBAR PROYECCIONES

Si de verdad estamos dispuestos a hacer el trabajo que se requiere para tener relaciones saludables de todo tipo, entonces debemos pasar por el proceso de derrumbar para volver a construir. Para ir desmontando todas esas falsas creencias que te limitan y limitan las relaciones que queremos manifestar, les dejo estos tips.

¿Cómo deshacer lo que estamos proyectando?

1. *Identificar el juicio hacia las otras personas.*
~~~~~
2. *Preguntarnos: ¿qué tiene que ver esto conmigo?*  
~~~~~
3. *No hagamos reflexiones directas sino opuestas: por ejemplo, si veo que una persona no tiene límites quizás yo me estoy poniendo demasiados límites.*
~~~~~
4. *Haciendo afirmaciones de eso que veo como opuesto pero que en realidad es complementario: por ejemplo, yo soy ilimitado.*  
~~~~~

5. *Debo sentir si esas afirmaciones responden a nuestra verdad, si se sienten en paz.*
~~~~~
6. *Preguntándonos por qué no asumíamos en nosotros esa posición.*  
~~~~~

DE LA SEXUALIDAD A LA INTIMIDAD (CUANDO DEBERÍA SER AL CONTRARIO)

La intimidad es uno de los aspectos del amor que más deseamos pero al que más le rehuimos. De hecho, muchas veces nos involucramos en relaciones sexuales buscando intimidad y terminamos desviando toda la importancia al acto físico de la sexualidad.

Pero, **¿por qué le tememos tanto a involucrarnos de verdad con el otro? Porque implica mostrarnos vulnerables...** Y la vulnerabilidad nos exige recuperar la confianza en nosotros. ¡Ahí está el desafío!

La falta de confianza es una de las amenazas más fuertes para que una relación pueda conectar desde el amor. No desconfiamos de los otros (por lo que

hacen o no), desconfiamos por nuestras propias dudas y temores en referencia a algún tema en particular proyectado en alguien más.

Confiar, en cambio, nos hace sentir en paz y contrarresta la energía del miedo a la intimidad. Esto no es una garantía de que la confianza que entregamos nunca va a ser quebrada, sino una garantía de que me va a afectar menos porque yo confío en mí.

Es por eso también que una vida sexual sana y placentera necesita una buena dosis de amor propio. Si tenemos una baja autoestima, tampoco nos sentiremos suficientes para recibir placer de nuestra pareja. Entonces: ¡dejemos de usar el sexo como excusa para salir a buscar el amor, de lo contrario seguiremos fracasando!

¡EXTRA!

Repasamos, una a una, las intenciones de este camino

1. *Valoro **el encuentro con cada persona.**
Cada uno es significativo.*
2. *¿Me conecto con los otros **con miedo o con amor?** Como me siento me da la respuesta.*
3. *¿Qué me llevó a involucrarme en esta relación?
Reconocer la intención me dará claridad
en lo que estamos viviendo.*
4. *Hoy, reconoceré que **soy causa y no consecuencia** en mis relaciones. Mi experiencia contigo está determinada por mí.*
5. *Hoy, revisaré por qué me molesta tanto lo que el otro hace. **¿Qué me está mostrando de mí?***
6. *A medida que **me siento seguro conmigo,** pierden fuerzas mis exigencias contigo.*
7. *Hoy, me daré cuenta de que **es mi juicio, y no tú,** lo que me quita la paz.*

8. *Hoy, aceptaré que **siempre he hecho lo mejor que he podido**. Y que si ahora conozco una mejor manera, lo haré diferente la próxima vez.*
9. *Me animaré a **hacer lo que pueda en favor del amor**. No espero el cómo, este aparecerá cuando me disponga a hacerlo.*
10. *Hoy, con voluntad **elijo el amor por sobre cualquier otro plan** de mi ego.*
11. *Reconoceré en cada persona a alguien que **está dando o pidiendo amor**.*
12. *Ofreceré **la verdad** según la sienta. **La mentira es miedo** y el miedo cierra paso al amor.*
13. *Reconoceré en la agenda de mis **celos y deseos de control** la falta de confianza en mí.*
14. *Tomaré la tarea de **ofrecer amor como el verdadero compromiso** en mis relaciones.*
15. *Renunciaré a **mis guiones mentales** para alejar **las frustraciones y las desilusiones**.*

16. *Para perdonar, **reconozco lo inútil de mi condena.***
 ~~~~~
17. *Elijo **una manera saludable de soltar mi ira.** La reconozco, pero no la escondo.*  
 ~~~~~
18. *Reconozco que **mi sexualidad se eleva cuando la uno a la energía del amor.***
 ~~~~~
19. *Encontrar espacios **para estar en paz conmigo** favorece la **intimidad contigo.***  
 ~~~~~
20. ***Cuando más confío en mí,** más se fortalece **la confianza contigo.***
 ~~~~~
21. *Antes de compartir, **me detengo y reflexiono.** Dejo el apuro a un lado cuando quiero ofrecer amor.*  
 ~~~~~
22. *Elijo darle a mi relación contigo **la forma que sintamos auténtica,** renunciando a seguir formas ajenas.*
 ~~~~~
23. *Como **el amor saca a la luz todo lo que no es amor,** entiendo que muchas incomodidades son solo una resistencia de mi ego al cambio que estoy intentando.*  
 ~~~~~

24. **Hago las paces con mis padres** *para abrirme al amor en mis nuevas relaciones.*
25. **Reviso cuál es la intención** *de detrás de lo que hago, digo o comparto.*
26. **Renuncio a poner en ti** *la responsabilidad de mi felicidad.*
27. **Reconozco en mis amistades** *un espacio de evolución. Las diferencias nos acercan si nuestro propósito es el amor.*
28. **Reconozco que nuestros lazos de amor,** *más allá de las formas, son los que nos hacen familia con quienes el alma ha elegido.*
29. **Integro lo masculino y lo femenino en mí** *para encontrar equilibrio en mis relaciones.*
30. **Reconozco que en cada pensamiento** *que elijo hacia ti está en juego mi paz.*
31. **De todas las opciones, elijo la del amor.** *Ni el miedo más robusto se resiste a una suave brisa de amor.*

Bevione

JULIOBEVIONE.COM