

ENCUENTRO DE LECTURA

RELACIONES *de* PAREJA



● LAS RELACIONES DE PAREJA

Ante la llegada de una persona con quien vamos a compartir un tiempo de esta vida, que está dispuesta a ofrecernos amor, salen a la luz todos nuestros miedos.

Puede que no suceda en primera instancia porque el proceso del enamoramiento que ocurre en todas las relaciones —con un trabajo, un lugar o una persona— nos mantiene adormecidos viendo en el otro lo que posiblemente no esté allí. Literalmente, vemos una ilusión.

Esto no es amor, sino apenas un simple encantamiento que como no es verdad, tendrá un final. La imagen que habíamos formado sobre la otra persona o sobre alguna situación se le quiebra una puntita y vamos descubriendo que debajo había algo más por revelar. ¡Y ése es el momento en que aparece la energía del amor! Cuando sabemos que esa persona o esa situación no coinciden enteramente con nuestro ideal o con las ilusiones que nos hemos formado, pero estamos dispuestos a aceptar al otro tal como es y seguir adelante.

También es en ese momento cuando se despiertan los miedos (que quizás ni siquiera identificábamos pero que se muestran a través de la tristeza, la ansiedad, la ira o el dolor y que estaban cómodamente instalados en el momento del enamoramiento):

- El miedo a ser abandonados;
.....
- a no ser suficientes; o
.....
- a no merecernos esa relación, etc.
.....

De todas maneras el amor siempre gana. Ésta es la única batalla que vale la pena emprender porque tenemos garantizado el resultado. Y cuando ganamos, todos ganan porque nos abrimos al amor, hacia nosotros mismos y hacia la persona que tenemos al frente. Entonces comenzamos a expandir e irradiar la energía del amor donde quiera que vayamos.

1. EL AMOR, UNA ENERGÍA LIBERADORA

Así como la luz deja al descubierto lo que la oscuridad esconde, *Un Curso de Milagros* dice que la energía del amor saca afuera o libera lo que no es amor. Es fundamental ser persistentes hasta que vencemos la resistencia de los miedos que afloran. Y si bien esos miedos no se irán para siempre, al menos dejarán de ser ellos los que dominen nuestras relaciones.

Creo que el sentido común juega un rol determinante en nuestra conexión con el amor. Muchas veces nos perdemos en el intento por tratar de ser amorosos siguiendo unos estándares que son ideales para otras personas pero no para nosotros en ese determinado momento.

El amor es una energía que debemos activar, que está en nosotros y que la reconocemos cuando amamos. Si no amo, no puedo experimentar el amor por más que lea o escuche sobre él... Como es una energía viva, no tiene forma. Le hemos dado formas y colores, pero sigue siendo una energía que se adecúa según necesitemos darle en cada momento. Por eso, seamos libres de darle la forma que sea, la que elijamos, la que sea más cómoda, mientras nos sintamos en paz.

Cuando quieras purificar tus pensamientos de miedo hacia ti mismo o hacia otra persona, el amor es el único que logrará este cometido. No te quedes en las formas y elije lo más amoroso que puedas hacer en este momento; no lo ideal, no lo que «deberías» hacer, sino lo más amoroso para ti en estas circunstancias. Por ejemplo: alejarse de una persona no es una forma amorosa de relacionarse. Pero si tenemos una relación conflictiva y no podemos ver al otro con compasión, no lo podemos dejar de enjuiciar y al verlo se despiertan todos los miedos, lo más amoroso hacia esa persona en este momento es tomar distancia. Al hacerlo, he comenzado a sanar su mente y a esa relación, y podré tener actitudes más amorosas con esa persona.

No le preguntes a tu ego qué es lo más amoroso; esa decisión está en tu corazón, donde reside la energía del amor. Por eso, haz solamente aquello que te traiga paz, dejando que el amor vuelva a ocupar su lugar. Tenlo siempre presente: **Sólo el amor libera el miedo.** Y amo al responderme honestamente esta pregunta: «Esto que voy a hacer, ¿es lo más amoroso que puedo hacer en este momento?» Si la respuesta te trae paz, aunque no luzca lo ideal, es lo suficiente, lo perfecto y necesario para ti.

2. LA INTIMIDAD EN LA PAREJA

A veces, todo fluye con más facilidad en una relación hasta que llegamos a la intimidad. No sólo tememos mostrar nuestra desnudez frente a la otra persona sino también mostrar nuestra alma ya que dejamos ver nuestras vulnerabilidades, las que hemos escondido porque pensamos que si las mostramos, nos dejarán de querer.

Cuando tengamos miedo de ser rechazados y evitemos los momentos de intimidad, volvamos la atención hacia nosotros mismos y preguntémonos: «¿Qué hay de mí que me avergüenza, que me duele o que no está bien?»

Construyamos primero un espacio de intimidad con nosotros mismos. En este encuentro íntimo con nosotros mismos pondremos las cosas en su lugar y decidiremos qué pensamientos en forma de complejos o autocrítica queremos dejar ir.

En el momento en que estemos preparados para dejarlos ir —siendo más amables, compasivos y tolerantes con nosotros mismos—, el miedo a intimar con otra persona se desvanecerá. Para disfrutar de la intimidad, primero comienza contigo y luego con los demás.

3. EL SEXO NO SOSTIENE LAS RELACIONES DE PAREJA

.....

El fuego que mantiene viva una relación es el amor que lo sustenta. Hemos adquirido la creencia de que el sexo es el pilar más importante en las relaciones, pero no es más que una exageración del ego. Quizás ésta sea la razón por la que muchas veces el sexo termina siendo una experiencia aburrida en las parejas hasta que el placer mismo desaparece. Sucede que se ha quedado sin la base que lo sostenía.

Y con esta afirmación no estoy diciendo que el sexo sin amor es bueno o malo; simplemente es vacío. Y lo que está vacío, termina «haciendo ruido» pidiendo ser llenado. ¿A qué me refiero cuando hablamos del ruido?

El ruido se siente con reclamos, enojos o infidelidades, buscando sentir con otro lo que no puedo sentir contigo, pensando que lo que nos falta es mejorar nuestra sexualidad, cuando quizás lo que no hemos aprendido es a permitir que el amor fluya más fácilmente en la pareja. El amor le da sentido al sexo (no solamente el amor que puedo dar sino el que me doy).

Para tener una vida sexual sana y disfrutar de ella, necesitamos una buena dosis de amor propio. Si tenemos una baja autoestima, tampoco nos *sentiremos suficientes* para recibir placer de nuestra pareja.

El sexo podría ser una excusa para salir a buscar el amor. Por eso es que la pornografía y la industria del sexo son tan exitosas. No deberíamos hacer nada por evitar el crecimiento de esta industria. La solución reside en reconectarnos a nivel individual con el amor hacia nosotros mismos. Esto removería el velo oscuro con que hemos cubierto al sexo —asociado al pecado y a la perversión—, para transformarlo en una dimensión más de experimentar el amor.

En su libro *Kabbalah y el sexo*, Yehuda Berg argumenta que según *La cábala*², el sexo es una forma de sintonizar con la energía del Creador. De hecho, al igual que una piedra arrojada al agua en calma produce ondas, así la energía espiritual que se desprende mientras se hace el amor apasionadamente resuena en el cosmos.

4. ¿CÓMO PODEMOS RECONOCER UNA RELACIÓN BASADA EN EL MIEDO?

.....

Muchos de los conflictos cotidianos se originaron cuando tuvimos una determinada expectativa sobre la otra persona. **En la «versión egoísta de las relaciones» creemos que el amor ocurre cuando las expectativas que tenemos de la otra persona se cumplen y lo que hemos asumido se hace realidad.** Obviamente, como esto es imposible, la relación termina en conflicto y en frustración.

2. Es una disciplina y escuela de pensamiento esotérico, relacionada con los esenios y el judaísmo jasídico. Utiliza varios métodos para analizar sentidos recónditos de la Torá (texto sagrado de los judíos, al que los cristianos denominan Pentateuco, y que representa los primeros cinco libros de la Biblia). Fuente: Wikipedia.

Claro está que todos tenemos, en alguna medida, expectativas e igualmente asumimos características de los demás. Quizás no podemos renunciar a ellas, pero sí podemos hacernos conscientes que son solamente eso: asunciones y expectativas. Si nos damos cuenta de esto, le quitamos a la relación la presión que ejerce el tratar de sostener una imagen (propia o del otro), que tarde y temprano se desvanecerá.

Veamos cómo podemos reconocer una relación basada en el miedo:

→ Sentimos que el amor que recibimos nunca es suficiente y que dependemos de ese amor para ser felices.
.....

→ Hay una continua necesidad de superar al otro, compitiendo y manipulando.
.....

→ Tenemos miedo a estar solos o a sufrir por el abandono.
.....

- Somos celosos y posesivos en algún nivel. Buscamos la exclusividad del amor de esa pareja, esperando recibir más amor que otros y compitiendo con ellos. Ya sea el resto de la familia o los amigos.
.....
- El sexo y el cuerpo son la base de la atracción.
.....
- La evolución de la relación depende de los cambios que el otro realice.
.....
- Busca que el otro lo complazca sin preguntarse si eso es lo que el otro realmente desea. Espero recibir y me cuesta dar.
.....
- El amor es condicional. Por ejemplo:
«Te quiero si...»
.....
- Drama y sufrimiento en la vida cotidiana.
.....
- Negación a la introspección, a la búsqueda de Dios o a la espiritualidad.
.....

5. LAS RELACIONES NECESITAN TIEMPO PARA FORJARSE

Una de las características del miedo es el apuro o la prisa. El ego sabe que, si todo ocurre con rapidez, no podremos discernir con mayor consciencia. Por eso el amor nos recuerda que, al abrirnos a una experiencia amorosa, debemos ir lentos, pausados, paso a paso. Cuando nosotros no podemos diferenciar entre lo real y lo ilusorio, el tiempo juega a nuestro favor y va haciendo su trabajo. Este discernimiento interior es posible si vamos más pausados, más silenciosos.

Se podría afirmar que gran parte de los errores en las relaciones se deben a que no hemos dado una mirada más contemplativa a lo que estamos viviendo. Podríamos haber obrado de una manera más sabia si en el momento de decidir, de determinar algo en particular o, incluso, antes de decir algo, hiciéramos una pausa para revisar si *eso que vemos* es de verdad cómo lo estamos interpretando.

Con las prisas, también se *filtran* las expectativas. Éstas, aún cuando sean positivas, pueden estar enmascarando algún miedo:

- al fracaso,
.....
- a la equivocación,
.....
- a sentirnos inseguros,
.....
- a no poder o
.....
- a que nos quiten valor.
.....

Así es que creamos unas expectativas tan altas—ya sea las de las otras personas o en la relación— que no queda otra salida que hacer frente a la realidad y asumir la desilusión. Además, al no ver nuestras ilusiones, albergamos sentimientos de culpabilidad. Y de esa frustración es aún más difícil salir porque estamos atrapados en el juego del ego.

Te voy a plantear la forma de revertir esta situación. Visualiza el momento en que generes algún tipo de expectativa sobre alguien o alguna situación. En vez de mantenerla en la mente, llévala a tu corazón.

Si esa expectativa no se siente en paz, descartémosla; no obremos ni decidamos desde ella. Tomemos un tiempo para nosotros, hagamos una pausa y logremos ver nuestros miedos. En ese momento, invitémonos a dar un paso adelante y animémonos a ver con más claridad a quién tenemos en frente. Y la verdad —que siempre ilumina— nos mostrará el mejor paso a dar.

6. EL COMPROMISO, CLAVE PARA QUE UNA RELACIÓN AMOROSA SE FORTALEZCA

.....

No hay sacrificios en el lenguaje del amor. El compromiso es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos dándonos la oportunidad de ofrecernos, de entregarnos y de confiar en el otro, lejos de defendernos, escondernos y evitarlo. Así que cuando me comprometo conmigo mismo a ofrecer la energía del amor, nace una relación. No respondo a una obligación porque nadie me obliga. Soy yo quien decide abrirse al otro y a sus posibilidades. El compromiso nace de mi voluntad, es mi decisión y mi responsabilidad.

Una vez doy este paso, ofrezco mi energía, mi tiempo, mi talento o mi presencia. Ofrezco lo que tengo y estoy presente con todo mi potencial.

Sin embargo, el diccionario lo define como: «el cumplimiento de una obligación previamente acordada». Y como ésa es la idea del compromiso, no queda más que convertir la relación en una cárcel donde estaremos *sometidos a pagar* por haber decidido entregarnos con manos atadas en un acto amoroso de buena voluntad... Esa versión generalizada ha hecho que las relaciones sean muy temibles pues cuando «escapamos al compromiso», en realidad estamos evitando:

- formalizar una relación de *forma obligada*,
.....
- tener que «rendir cuentas» ante la otra persona,
.....
- sentirnos atados, enpequeñecidos o con nuestra libertad amenazada.
.....

Vamos a revisarlo nuevamente porque esta palabra y su significado son sumamente importantes en el funcionamiento de cualquier relación: **El compromiso es un acto individual que nace de mí, en el que me permito confiar ya sea en: una causa, una persona o una religión.**

7. ESCUCCHAR CON EL CORAZÓN

.....

Escuchar a los otros con atención es una actitud amorosa que hemos ido perdiendo por el mal uso del tiempo. «No tengo tanto tiempo; hablemos rápido» o «me lo cuentas después» son actitudes que no permiten que seamos receptivos a lo que el otro realmente necesita.

Es importante que seamos empáticos con las personas que necesitan un oído para ser escuchadas y un corazón para ser comprendidas. Escuchar estando lo más presentes posible permite que lo que le atormenta a la otra persona comience a despejarse. Escuchar no sólo significa prestar atención, sino mantenernos con una actitud compasiva, libre de ataque o juicios, hacia quien tenemos enfrente.

Una de las razones por lo que los conflictos prevalecen en las relaciones —ya sean de pareja, entre padres e hijos, entre empleados con jefes o con compañeros de trabajo, etc.— es por no dedicar suficiente tiempo, energía y atención a escucharse. Como recibimos lo que ofrecemos y si desarrollamos esta habilidad, seguramente en esa persona tendremos un oído y un corazón abierto para cuando nosotros nos sintamos perdidos. Por tanto, escuchemos en silencio con el corazón abierto.

Comunicar lo que sentimos disminuye el dolor y lo sana. Muchas de nuestras explosiones emocionales se producen porque hemos ido conteniendo el dolor durante algún tiempo. No nos permitimos hablar de lo que sentimos por nuestra personalidad, por nuestra postura en la vida, por nuestra vulnerabilidad o por la cultura en que nos hemos desarrollado.

Cuando experimentamos una emoción, lo mejor es darle la bienvenida. Si no la enjuiciamos, la tendencia es que así como llegó, pase, y se lleve la energía que contenía, tanto sea de recuerdos dolorosos o juicios.

CLAVES DE APOYO

Cuando comuniques lo que sientes, es importante encontrar el lugar adecuado y la persona que sepa contener tu energía sabiendo diferenciarse de ella, que puedan sostener un pensamiento amoroso sobre ti sin caer en la tentación de darle fuerza a lo que te duele. También la naturaleza (la montaña, el mar, etc.), el patio de una casa o bajo la ducha, son espacios propicios para transformar la energía que liberamos.

8. EL PERDÓN, UNA MATERIA PENDIENTE

El perdón parece ser una materia pendiente en la humanidad en general y posiblemente en nuestra vida. Mientras haya alguien que nos incomode, que nos disguste o que simplemente evitemos, aún tenemos espacio para liberar miedo y dejar crecer la energía del amor.

Creo que lo más importante en el proceso de perdonar es darnos el tiempo. No creo que fracasemos por no sabernos perdonar, por no tener voluntad o porque nos guste sentir el dolor. Pretendemos pasar del miedo al amor de un día para otro y éste es un proceso que toma su tiempo.

Disociar a las personas de sus comportamientos nos ayuda a no caer en el ataque personal. Cuando tenemos que observar a alguien que está haciendo o diciendo algo que nos incomoda, además de observar nuestras emociones, podemos ayudarnos a descongestionar la energía reconociendo a la persona como un ser puro, pero que su acción no lo es.

«Salvar» a una persona de sus actos nos hace más fácil perdonar y ver el amor reflejado en ella. Al salvar a otras personas, *nos salvamos*. Esta es una amorosa manera de «corregir a alguien» cuando no aprobamos lo que hace: **«Reconozco lo maravilloso que eres, pero pienso que tus acciones, en este momento, no lo son».**

CLAVES DE APOYO

Para guiarnos en el proceso del perdón, ten en cuenta los siguientes pasos:

→ **Debe haber un claro y honesto deseo de estar en paz.** Si no, acomodaremos nuestra mente a otros pensamientos, pero no necesariamente la liberaremos del miedo. Nos rendimos cuando deseamos con todo nuestro ser estar en paz.

.....

→ **Tomamos responsabilidad reconociendo que no somos víctimas de la situación, sino que somos parte de lo que nos incomoda.** Son nuestros pensamientos y nuestra historia personal lo que han provocado la situación que nos disgusta o que han atraído la persona que nos desagrada. Somos causa y no efecto.

.....

- **Renunciamos a seguir defendiéndonos.** Si lo hacemos, continuaremos el juego de culpa y ataque de ambos egos en conflicto. Hagamos silencio, demos media vuelta o, si estamos preparados, demos un abrazo. Pero asegurémonos de soltar los juicios y de renunciar al juego.
.....
- **Observemos los pensamientos de miedo.** Quizás no se detengan tan rápidamente, pero seamos cuidadosos de no repetirlos y darles fuerza.
.....
- **Mantengamos la disciplina de seguir eligiendo pensamientos amorosos, dándonos el tiempo para lograrlo.** Ser más compasivo con nosotros mismos también nos ayudará a abrir el corazón a los otros.
.....

→ **Pongamos la atención sobre nuestra persona y nadie más.** Si esperamos cambios en el otro, estaremos simplemente manipulando la situación para sentirnos más cómodos y aliviar nuestro dolor sin garantías de sanarlo. Entendamos que al perdonar a los otros, sanamos nosotros.

.....

→ **Una vez que hayamos hecho todo lo posible, soltemos el control.** La liberación del miedo termina en nuestro corazón, cuando la mente deja de intervenir. Si controlamos el proceso, no saldremos de él. Hagamos lo que tengamos que hacer y esperemos. El último paso está en manos de Dios.

.....

Extraído del capítulo 4 del libro "Relaciones, vivir en armonía"

*Te invitamos a ser parte de la Comunidad Bevione,
es un espacio online privado que funciona como membresía
y donde Julio comparte, desde su experiencia de más de 20 años,
herramientas que te ayudarán a tomar conciencia de tu ser
para transformar tu vida.*

Conoce más en:

juliobevione.com

 @bevionejulio

 @bevione

 @bevione

 @JulioBevione

Bevione



JULIOBEVIONE.COM