

Bevione

LA RELACIÓN

CONMIGO

*Relaciones,
vivir en armonía*



temas

LAS RELACIONES NOS DEFINEN

Cuando hablamos de relaciones, siempre hacemos referencia a las más importantes de nuestra vida: la pareja, la familia, los amigos y el trabajo. Pero debemos ser conscientes que en cada encuentro que mantenemos con cada una de las personas con las que nos cruzamos, estamos posiblemente modificando nuestra energía y la del otro. **Por eso, todos los encuentros tienen valor.**

Quizás hay cosas de mí que no puedo ofrecerlas en mi familia, como la tolerancia, pero sí con alguien que ocasionalmente me encuentro en una tienda. O al revés. Cada persona con la que comparto un momento de mi vida, es una oportunidad de verme, de dar lo mejor de mí o de proyectar mis mie-

dos. Igualmente estamos afectando a otras personas con nuestra presencia.

Es posible que nos encontremos con alguien que no se ha permitido recibir amor en su círculo familiar, pero una palabra amorosa que le transmitamos en un encuentro ocasional (en el tren, en el trabajo o en una reunión social...) puede despertarle el recuerdo de quien realmente es. Todo el tiempo, con todas las personas -sucede también con nuestra interacción con los animales-, tenemos la oportunidad de sanarnos ofreciendo amor.

La relación con nuestros padres comenzó a moldear nuestra personalidad y posteriormente la escuela y la religión que hayamos practicado. Éstos se convirtieron en los pilares con los que fuimos definiendo nuestras prioridades para relacionarnos. Más tarde, la familia y los amigos nos fueron mostrando fuera de nosotros, como en un espejo, el mundo que ha-

bíamos creado en nuestro interior. Así, las relaciones continúan definiéndonos y también nosotros vamos definiendo a otros al relacionarnos.

Este no es un juego de víctimas y verdugos, sino más bien un encuentro donde dos energías -sean personas, situaciones o lugares- se reflejan para poder mostrarse mutuamente aquello que por separado no podrían ver. Las relaciones nos ayudan a ver desde fuera nuestro mundo interno: aquellas partes oscuras y las que siguen a media luz. Y como ambos somos parte de la relación, cuando modificamos nuestra energía, la otra parte no demora en mostrar el cambio que hemos realizado. Cuando entendemos esto y convocamos energéticamente a que alguien llegue a nuestra vida, nos ayuda a ver las relaciones como un regalo o como maestros que llegan para enseñarnos algo de nosotros mismos.

CADA RELACIÓN TIENE SU PROPIA IDENTIDAD

.....

En cuanto a las parejas, todos tenemos en alguna medida un ideal de la persona que deseamos encontrar y un tipo de relación que queremos tener. Pero, hasta que no renunciemos a buscar ese ideal y aceptemos honestamente nuestras posibilidades en este momento, nos mantendremos frustrados porque nos parecerá que somos incapaces de crear esa experiencia.

Cuando tenemos una pareja, esta sensación de «no llegar al ideal» está siempre presente. Sentimos la relación como una experiencia incompleta. Es importante darnos cuenta que muchas veces estamos persiguiendo un formato de relación que fue edulcorado con el cine, la lista de la pareja ideal de un libro, con nuestras historias familiares o con los con-

sejos de los demás, pero no fue un guión escrito para la relación que estamos viviendo.

Y como cada relación tiene su propia identidad, hasta que no desistamos a perseguir el sueño de otros y nos dediquemos a crear una historia nueva para nuestra relación, no podremos superar esta angustia constante de sentirnos insatisfechos.

LAS RELACIONES SON LA ESCUELA DEL AMOR

.....

Si bien las relaciones son la escuela del amor, donde aprendemos a amar y a sortear las dificultades que lo impiden, no por esto deben ser de sacrificio. Si nos sacrificamos para amar, es posible que estemos adoptando la versión del amor que hemos aprendido, pero no con el amor de verdad.

En las relaciones es necesario hacer renunciias. Éstas nos permitirán abrirnos a una posibilidad más elevada de amor en la que crecer junto a nuestra pareja. Para permitir que el amor florezca en una relación es necesario que el ego renuncie a dos de sus argumentos favoritos de existencia:

1. la necesidad de tener razón y;
.....
2. la búsqueda continua del placer.
.....

Recuerda que si éstas son las metas de una relación, no dejamos lugar para el amor. La gratificación instantánea -ya sea emocional, sexual o intelectual- suele ser el propósito por el que nos unimos en la vida (y por el que finalmente nos separamos). Es decir, si he llegado hasta ti porque me ofreces lo que necesito y pienso que tú me puedes ofrecer, empezarán las desavenencias porque:

1. Nada será suficiente y;
.....
2. porque en algún momento tú me cobrarás
lo que has hecho por mí.
.....

CLAVES DE APOYO

.....

Prepara una lista con lo que crees estar ofreciendo en tu relación de pareja o de amistad. Toma conciencia de lo que ya estás ofreciendo y comprométete a fortalecer esa lista, es decir, ofreciendo algo más (por ejemplo: tolerancia, respeto a sus ideas, compasión, comprensión, etc.) o comprometiéndote en profundizar en lo que estás brindando. Verás que aunque no recibas todo lo que esperas, al enfocarte en dar amorosamente encontrarás paz y ésta menguará la ansiedad de estar esperando que la otra persona satisfaga tus anhelos.

CULTIVANDO LA RELACIÓN CONMIGO MISMO

Cuando desarrollamos un camino espiritual comprometido, nos aseguramos relaciones armoniosas. No significa que no existan aprendizajes que realizar o ajustes necesarios en una relación (porque los hay), pero serán comprendidos, vividos en paz y aprovechados para consolidarla en vez de debilitarla. En caso contrario, el ego cobra fuerza y domina la relación dividiendo, compitiendo, culpando y atacando. Ya sabes cómo actúa alguien muerto de miedo o cuando se siente atacado y permanece a la defensiva.

Quiero aclarar que cuando hablo de espiritualidad me estoy refiriendo a conectarnos con nuestro espíritu, con nosotros mismos, pero no con un camino espiritual concreto asistiendo a algún lugar o

siguiendo una determinada disciplina sin mi compromiso interno o tratando de ser lo que no soy (escondiéndome detrás de una postura espiritual o religiosa).

Sólo cuando elijo vivir en paz puedo actuar con amor, que es la manifestación del espíritu en mí. Y si estoy conectado con el amor, nada puede verse desde los ojos del caos.

Primero elijo estar en paz. Desde la paz puedo reconocer lo que realmente está ocurriendo y lo que de verdad quiero pensar, hacer o decir. Y allí es cuando el amor entra en acción, purificando el miedo en mí y en todas mis percepciones. Esto debemos tenerlo muy claro: **sólo el amor sana y para experimentarlo necesitamos estar en paz.** La paz es una decisión personal.

Debemos estar observándonos el mayor tiempo posible para elegir ser amorosos ante cualquier otra

tentación del ego: estar atentos de lo que estamos haciendo, de lo que decimos, pero especialmente de cómo nos sentimos con lo que hacemos o decimos. Si incorporamos este hábito en nuestro día a día, no nos resultará difícil. Es una tarea que requiere disciplina y ésta se logra con voluntad porque tenemos un claro deseo de vivir en paz.

Antes de decidir tener paz con las personas con las que interactúo, es imprescindible hacer las paces conmigo mismo. Es decir, antes me he observado y he decidido lo que quiero ver de los demás en base a lo que he visto de mí. Y si aún estoy enojado o incómodo con una parte de mí -con mi personalidad o con mi historia de vida-, inmediatamente proyectaré ese enojo en el mundo. Por eso, cuando algo me moleste, debería volver la mirada a mí y hacer las paces para liberarme, y así liberar a quien tenga frente a mí.

CLAVES DE APOYO

.....

*Revisa tu historia personal. Observa cómo te sientes con lo que recuerdas y presta atención a lo que no te gusta de ti. Reconcíliate con cada aspecto que hayas dejado a oscuras y cuando lo ilumines, esa luz (por poca que sea) te dejará ver que lo que te molestaba de los demás no era sino la proyección de esa sombra. La luz llega con el amor. Para que haya amor, debes dejar de alimentar el miedo y éste se debilita cuando dejas de enjuiciar. **Mientras menos te critiques, más amor tendrás por ti mismo. Y mientras más amor tengas por ti, más tolerante y compasivo serás en tus relaciones.***

EL MIEDO PRIMARIO

.....

El miedo es un ingrediente inevitable de nuestra vida que hace su acto de presencia cuando dejamos de conectarnos con el amor. Sin embargo, también el miedo es la primera energía que recibimos en el momento de nuestro nacimiento cuando somos sacados del cómodo lugar donde nos fuimos desarrollando durante nueve meses para que alguien -que no es nuestro progenitor- nos presente el mundo sin dejar más opción que enfrentarlo.

Y así decidimos hacer nuestra primera inhalación y conocimos el miedo... Ese primer encuentro con la vida es la raíz de nuestros miedos (los que iremos aumentando, clasificando y ordenando hasta hacerlos reales y aceptarlos como nuestra identidad). Es decir:

» El temor a quedar atrapado en las relaciones
(razón por la cual nos resistimos al
compromiso).

.....

» La resistencia a dejar marchar a una persona.

.....

» El miedo a recibir amor o no animarnos
a pedirlo.

.....

» La insatisfacción con nuestra
imagen personal.

.....

» La ansiedad con que nos relacionamos.

.....

Todos ellos suelen tener su origen base en ese primer pensamiento con que llegamos a la vida y, a su vez, vamos atrayendo a las personas que nos irán mostrando esos miedos.

Esas primeras relaciones que vamos estableciendo hasta que nos vamos haciendo más conscientes deberían llamarse relaciones fundamentadas en el

miedo. A medida que vayamos descubriendo nuestros miedos y nos vayamos conociendo mejor, ya no necesitaremos alimentarlos y finalmente los podremos liberar.

CLAVES DE APOYO

.....

» Así como nos tratamos a nosotros mismos, los demás nos tratan. Esta es una verdad metafísica que no resulta muy difícil de entender en cuanto comenzamos a hacernos conscientes de nuestros pensamientos. Lo que nos dicen es lo que internamente nos decimos. Lo que recibimos es lo que internamente hemos sentido «que merecíamos». El desafío es verlo antes adentro para luego entenderlo afuera. O, en otras palabras: dar el paso de sanarlo y desdibujarlo de nuestro espejo.

.....

» *Silénciate y permítete escuchar en tu mente las opiniones que tienes sobre ti mismo (no las que dices en voz alta, sino las que están detrás de lo que dices, escondidas, las que no te animas a sacar a la luz).*

.....

» *Cuando decimos que somos fuertes, si nos escuchamos en lo más profundo de nosotros, quizás podríamos identificar una voccecita que con mucho miedo se enfrenta a algo determinado o a la vida en general. Eso que dice esa voz, sólo aumenta su sonido al salir de la boca de otra persona, para que la puedas escuchar, ya que tú te estás negando a prestarle atención o simplemente no estás habituado a escucharla. Hemos aprendido a escuchar solamente con nuestros oídos y el resto o no le prestamos atención o no le damos veracidad. Cuando esto sucede, ese guión está creando alguna situación que está*

resultando incómoda pero que no puedes cambiar porque piensas que alguien (y no tú) es el responsable.

.....

» *Toma tu tiempo. Esto no es algo que ocurrirá de un día para otro. Ve poco a poco prestando más atención. Escribe durante varios días lo que vaya surgiendo en los momentos de silencio. Escucharás aprobación para algunas cosas y condena para otras. Hasta es posible que logres establecer un patrón de pensamiento si buscas una lógica entre todo lo que has escrito.*

.....

» *Mantén una libreta contigo y cada vez que puedas detenerte y hacer silencio en tu interior, escúchate. De esta manera podrás entender que lo que se dice a tu alrededor es sólo un eco de lo que está en ti que resuena más fuerte.*

.....

SANANDO LAS RELACIONES CON NUESTROS PADRES

.....

Cuando no hemos resuelto los asuntos pendientes con nuestros padres, las parejas se transforman en meros reemplazos de ellos y seguimos creando el mismo tipo de relación.

Con quienes ejercieron el rol materno y paterno en nuestra infancia fuimos aprendiendo a definirnos y lo más probable es que haya alguno o muchos rasgos de sus personalidades que hemos heredado (especialmente lo que hoy nos molesta tanto de ellos, son sombras que siguen en nosotros). Pero lejos de asumir la responsabilidad de cambiar, malgastamos esa energía que nos alcanzaría para transformarnos haciéndolos culpables. Y comenzamos a enumerar lo que no nos gusta de nuestros padres y de la pareja...

Debemos entender que es nuestra responsabilidad revisar la herencia energética de nuestros antecesores -a través de las creencias, estilos de vida o actitudes- que hoy se manifiestan tanto en nuestra personalidad como en la forma en que nos relacionamos. He observado como muchas veces nos hemos vengado de nuestros padres con las parejas, con los jefes, con los amigos... sin animarnos a dar el paso para cortar la cadena de temor. Especialmente cuando no nos hemos sentido apoyados por nuestros padres -aunque no haya sido realmente así, sino nuestra percepción-, atraemos relaciones que nos sigan desaprobando mientras nosotros seguimos haciendo todo lo posible por agradarles. Este es un terreno fértil para las relaciones codependientes, una de las energías más corrosivas en las relaciones.

Por ello, **una vez que asumimos la responsabilidad por nuestras proyecciones, podemos dejar**

al descubierto una de las mentiras más fuertes de nuestro ego: ¡que somos víctimas! Víctimas de alguien, de algo, del mundo (alguien cometió un error y nosotros estamos pagando por ello).

Ese pensamiento de víctima nos nubla y, desde esta perspectiva, vemos al mundo peligroso, indeseable y amenazante, que es el reflejo del miedo que seguimos alimentando en nuestro interior. Si fui herido por los hombres, soy víctima de los hombres -especialmente si el que siento que me hirió fue mi padre-. Si, por el contrario, fue mi madre u otra mujer, será de las mujeres de quienes debo protegerme. Y así vamos tejiendo el drama que es como una tela de araña que termina por atraparnos.

Si no salgo de ese rol de víctima, lo que me espera es una relación tormentosa de la que tendré que estar defendiéndome, anticipándome a los ataques y poniendo muchos límites para garantizar que no abu-

sen de mí. Pero cuando puedo darme cuenta que es mi proyección la que recibo del otro, cuando tengo una amplitud de miras y permito verme a mí mismo en eso que tanto me molesta, en ese momento me libero de mis miedos y el mundo (interior y exterior) recobra la paz.

Cuando tomamos consciencia de que somos nosotros los que creamos el drama de «nuestra propia película», vuelve la calma a nuestra vida después de tantas tormentas. Por tanto, es importante agradecer a cada una de las tormentas por la lección aprendida y, al mismo tiempo, disfrutar la brisa suave y fresca que ahora respiras.

CLAVES DE APOYO

.....

» *Es fundamental liberarte de esa herencia conscientemente para que recobres la energía del presente en tus relaciones. Puedes ayudarte con una pequeña ceremonia que simbolice este corte de lazos.*

.....

» *Trae a tu mente la imagen de tus padres o las personas con quienes compartiste los primeros años de tu vida. Reconoce lo que no se siente cómodo en ti -actitudes, formas de ver la vida o alguna forma de miedo- y busca de quién recibiste esa herencia. Al sentir a los mayores, podrás ubicar esa energía en uno de ellos. Devuélvesela, agradeciendo y reconociendo que inconscientemente la habías hecho propia, pero que ya no te pertenece. Puedes representarlo con algún objeto, una piedra o un papel si*

fuera necesario. Lo más importante es que experimentes la partida de esa energía de ti y la devolución a tu ser querido. Finalmente, abrázalos y siente como, de todas maneras, tienes su amor y su aprobación.

.....

SANANDO EL PASADO PARA VIVIR EL PRESENTE DESDE EL AMOR

.....

Cuando queremos «volver a empezar» de forma sincera, es necesario purificar el pasado. No solamente los recuerdos aún vivos de nuestras primeras relaciones importantes, sino las últimas que aparentemente hayan finalizado -la distancia física no necesariamente indica el final de una relación-.

Por las puertas que quedaron abiertas en el pasado se escapará la energía que necesitamos para crear algo nuevo en el presente. Y en esto el perdón juega un papel fundamental. Aceptar lo que pasó y cómo

pasó, reconociendo los errores pero sin cargar con culpas (propias o ajenas), es el paso decisivo para recomenzar con nuevas posibilidades. Volver a empezar requiere, antes que todo, cortar con el pasado.

Cuando no hemos liberado un pasado doloroso, las relaciones se transforman en una amenaza. Ya no queremos acercarnos a los demás porque un amigo nos hirió, tememos volver a formar una pareja porque pensamos que se repetirá la infidelidad, o nos alejamos de nuestra familia pensando que las historias se seguirán repitiendo. Y como el pensamiento es creativo, seguimos creando lo mismo. No porque seamos víctimas de una rueda del destino, sino porque nosotros lo seguimos creando.

Liberarnos del pasado es un requisito esencial para mantener una relación amorosa armoniosa pero, al mismo tiempo, es un proceso que espontáneamente permite aflorar nuestros miedos. Aunque hagan

tambalea nuestra voluntad, finalmente se disipan ante la elección consciente de estar en paz con alguien o con una situación.

Y es que nuestra intención define las experiencias que tenemos. Si nuestra intención es crear una relación amorosa, tarde o temprano eso ocurrirá. Nos será natural desarrollar la comprensión, la paciencia y la aceptación.

Una de las tantas lecciones de Un Curso de Milagros dice que nunca estamos enojados por la razón que creemos. La verdadera razón de nuestros enojos -aunque aparentemente sea una determinada situación, lo que alguien nos dijo o lo que sucedió- es que hemos hurgado en una herida interior, en un recuerdo doloroso del pasado, y un pensamiento de miedo ha ido creciendo en nuestra mente y duele en el corazón.

Cuando sentimos que una situación dolorosa del pasado no ha sido resuelta, seguimos proyectando ese dolor una y otra vez en el presente. Esto nos impide ver lo que realmente está sucediendo y utilizamos lo que vivimos para recrear lo que todavía nos duele. Y duele, no porque hoy sea doloroso, sino porque seguimos rememorando esa herida.

Llevamos una gran mochila de recuerdos que seguimos cargando hoy, ahora mismo, con lo que decimos, hacemos o seguimos pensando. ¿Cómo podríamos amar con esta carga? Si es que apenas podemos respirar... Por eso, cuando nos encontremos transitando por algún episodio doloroso en nuestra vida, que creemos ha sido provocado por alguien o por algo, cerremos los ojos y busquemos la verdadera razón por la que permanece en nosotros. Y aprovechemos esa oportunidad para liberarlo de una vez por todas: Perdonando a otros y perdonándonos.

CLAVES DE APOYO

.....

» *El pasado necesita de tu energía para sostenerse. Recuerda que lo que ha pasado ya no existe, pero cobra realidad en el presente si sigues alimentando ese pensamiento. La energía del miedo no puede vivir por sí misma porque no es verdad. Sólo cuando piensas, hablas o haces algo para mantenerlo vivo, el pasado recobra vida.*

.....

» *Debes revisar qué continúas haciendo en el presente para que el pasado siga teniendo valor. Observa lo que dices, lo que haces y lo que piensas e identifica de qué manera sigues alimentando lo que pasó y no deseas que se perpetúe. Cuando lo identificas, cuando te das cuenta, se hace inevitable soltarlo y espontáneamente renuncias a seguir sosteniendo ese pensamiento.*

.....

LA VERDAD TRAE CONSIGO LA ENERGÍA DEL AMOR

.....

La verdad trae consigo la energía del amor mientras que la mentira sostiene la del miedo. Si lo tenemos claro y queremos avanzar en una relación amorosa, no daremos lugar a ninguna mentira (incluso la que creamos conveniente). Hemos asumido que la mentira puede darnos alguna ganancia y pensamos que podremos conservar o recibir más amor si las usamos.

De niños hemos visto cómo los mayores se protegían diciendo mentiras. Muchas veces nos han autorizado a utilizar las famosas mentiras piadosas, que las incorporamos como una forma de protegernos. Y esto no es necesariamente así.

Es cierto que las mentiras nos ayudan a mantener temporalmente el control pero, tarde o temprano,

aparece la verdad y como un tsunami se lleva por delante todo lo que habíamos creado. Si seguimos alimentando las mentiras con el miedo, éste termina por intoxicarnos las emociones y el cuerpo hasta enfermarnos.

Cuando decimos una mentira, siempre estamos ocultando el miedo a ver la verdad. Y enfrentar esa verdad nos libera del miedo. Lo que guardamos por miedo, termina por envenenarnos. Cuando antes podamos expresarlo, más rápido nos liberaremos del miedo que esa historia nos trae. Muchas veces, sólo estamos manteniendo una mentira que hemos creído verdad sobre nosotros mismos y al guardarla como secreto sólo la alimentamos. Al expresarla, la exponemos a la luz y nos damos cuenta de la verdad.

Una de las quejas que más se repite en las parejas es la pérdida de confianza. Esconder información

que consideramos «de poca importancia» como dinero, salud o problemas en relaciones familiares, también amenazan las relaciones. Muchas veces, incluso después de una separación, hay parejas que mantienen las heridas abiertas por lo que no se dijo en su momento o no se dijo nunca.

Aunque hayamos aprendido que la verdad puede traernos más problemas, que es mejor no decirlo o que alcanza con disfrazarla, lo cierto es que la verdad -porque es amor- sana cualquier herida. Por eso, no lo demores más y busca la manera más amorosa de hablar de lo que te preocupa, de lo que no te gusta o de lo que no te sienta bien. No dudes en expresarlo.

CLAVES DE APOYO

.....

» Muchas veces, a los pensamientos tóxicos no los identificamos como mentiras, pero son pensamientos que escondemos por miedo a ser expuestos. Y decimos otra mentira para protegerlos, hacerles un cerco y no permitir que nadie (inclusive nosotros mismos) los descubra. Esos pensamientos contaminan las relaciones.

.....

» Para evitar que esto suceda, practica el sinceramiento con las personas que amas. Desahogarnos, con respeto y cuidado, en las relaciones más significativas, nos permite mantener la frescura que deseamos respirar en nuestro entorno. Cuando consideres que es el momento correcto, de la forma más amorosa que puedas, dilo.

.....

RECORDANDO QUE SOMOS AMOR

Somos amor y nos movemos por la vida dándolo o pidiéndolo. Cuando recordamos quiénes somos, lo ofrecemos; cuando nos olvidamos quiénes somos, lo pedimos.

Cuando alguien está enfadado, deberíamos entender que nos está pidiendo desesperadamente amor. Y si lo atacamos, lo rechazamos o le devolvemos su misma energía, no sólo estamos aumentando su enojo sino que además nos sumamos a su energía, perdiendo nuestro bienestar. Y así vamos construyendo el mundo que tenemos, donde una mayoría va pidiendo amor y recibiendo más desamor, por lo que la rueda sigue dando vueltas. La ternura y la compasión son elementos esenciales que la energía del amor necesita para manifestarse.

CLAVES DE APOYO

.....

Cuando alguien te pida amor «de una manera poco amorosa»:

» ***No ofrezcas la misma energía. La otra persona ya tiene suficiente dolor para recibir más de lo mismo. Busca compensar su energía con lo opuesto (la ternura puede ser un buen punto de partida).***

.....

» ***Bríndale tu ayuda. Hazle saber que no estás dispuesto a jugar el juego del miedo, pero brinda tu ayuda para que pueda ver una nueva posibilidad ya que es la apertura que la otra persona necesita. Quizás no la tome en ese momento o no la tome de ti, pero al menos ya comenzó a recibir lo que está necesitando: atención. La escucha es una actitud muy valiosa en esos momentos. Escucharlo con***

compasión, sin juicios, sólo con tu presencia y toda tu atención.

.....

» *Si no puedes ofrecer nada de esto, tienes la posibilidad de dar media vuelta y no responder. Si la actitud de la otra persona despertó el 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 que estás haciendo lo más amoroso que puedes en ese momento. En este caso, hacer nada es válido.*

.....



Bevione

JULIOBEVIONE.COM