

Bevione

MI RELACIÓN

CON EL MUNDO

(del miedo al amor)

*Relaciones,
vivir en armonía*



temas

EL EGO Y SUS TRAMPAS

Nuestra mente se pasa el día dictándonos lo que deberíamos hacer. Tenemos una voz en nuestra mente que no cesa de parlotear y, a veces, nos volvemos sus esclavos obedeciéndola (lo que esperan los demás de nosotros: los «debería» y los «tendría»). Nos señala que no merecemos lo que estamos disfrutando, o nos dice que sí cuando nuestro corazón dice que no. De hecho, a esa voz le encanta oponerse.

Sólo debemos escucharla y hacernos conscientes de ella para tener la libertad de obedecerla (o no), reconociendo que no es la voz de nuestro Ser. Es la voz del ego, alimentada por nuestra historia personal y por todos sus miedos.

Cada relación que establecemos (no importa la forma o la importancia que tenga), puede darnos

energía o llevársela. Esto depende de la intención con que lleguemos a ella. Si venimos a pedir pero no estamos dispuestos a dar, nos debilitamos. Pero si estamos dispuestos a dar y no sólo a pedir, cuando damos, nos fortalecemos. El mundo del ego es un mundo patas arriba: al dar amor, lo tenemos; y al pedirlo, lo perdemos.

CLAVES DE APOYO

.....

Es importante que periódicamente converses con las personas con las que te relacionas habitualmente acerca de las expectativas que tienen. No se trata de conformar a los otros haciendo lo que ellos esperan, ni que esperes que los demás cumplan las tuyas. Se trata de un ejercicio de honestidad donde podremos reconocer de antemano si estamos dispuestos o no a comprometernos. Si nos dejamos llevar por nuestra propia voz, sin corroborarlo con

la otra persona, estaremos en una carrera sin fin de desilusiones y fracasos. La honestidad al comunicarnos y el interés mutuo por escuchar lo que la otra persona realmente nos está diciendo permiten que el amor fluya más fácilmente en la relación.

LOS CELOS: EL JUEGO DE CONTROL

Mientras el ego 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. Ésta es parte de la locura del ego y la razón por la que caemos en una de sus trampas: los celos.

Primero, buscamos a alguien que cumpla con nuestras necesidades y nos enamoramamos. ¡Cómo no ha-

cerlo si acabamos de encontrar el tesoro que conseguirá darnos estabilidad! Pero automáticamente escuchamos el segundo mensaje: «¡Cuidado!», «Que no puedes confiar en nadie», «¿Por qué confiar en esta persona?» Y el ego comienza a hacerse cargo de la relación a través de los celos.

Detrás de esta estrategia, está el miedo a sentirnos abandonados, rechazados o a no merecer amor. Y como ese miedo no se puede sostener con la verdad, comienza a crear fantasmas. De tanto verlos, los hace realidad, al menos para su percepción: los celos encuentran su razón.

Hay otro juego de los celos que podemos identificar fácilmente. Ocurre cuando proyectamos nuestra culpa sobre el otro para no tener que sostener esa carga nosotros solos. Por ejemplo, si tengo pensamientos de infidelidad, si tengo dudas o si estoy haciendo algo que bajo la luz de mi conciencia

no se siente ético, lo proyectaré a mí alrededor, especialmente en mis relaciones más cercanas, para evadir sentir el dolor que despierta lo que hago o lo que pienso.

Eso que condeno de los demás no es sino una proyección de lo que estoy condenando en mí. Cuando siento celos de ti, entonces estoy sacando mis miedos para ponerlos en tu escaparate, cubriendo tu cuerpo con ellos, para que los demás crean que ese diseño te pertenece. Pero si escucho mi voz interior, será inevitable escuchar la verdad.

En nuestra necesidad de sentirnos seguros, comenzamos a controlar a los demás. De hecho, cuando en una relación ambos estamos atrapados en la energía del miedo, hasta necesitamos sentir ese control para asegurarnos que la otra persona está dándonos su atención. Los celos, la posesión y

el pertenecer al otro no hacen sino disfrazar el miedo en una relación.

El sentimiento de culpa, el sexo y el dinero suelen ser las tres patas que sostienen este juego de control. Especialmente la culpa, ya que cuando nos sentimos desamparados, buscamos poner la responsabilidad en alguien. En esta dinámica, el que se siente menos culpable hace del otro su víctima. Y mientras se permitan sostener el miedo, ambos sufrirán.

Pero de todas maneras seguirán el juego porque se habrá convertido en la creencia de que la relación se sostiene de esa manera. Mientras trato de tenerte más cerca, nos sentimos cada vez más lejos... ¡Por eso sufrimos! Este no es un juego que debemos analizar, sino deshacernos de él. En el momento en que renunciamos a manipular o controlar a los otros, recuperamos la libertad y el amor por nosotros mis-

mos -el que luego podemos ofrecer a los demás, pero sin necesidad de negociarlo-.

EL MIEDO

Compararnos nos conecta con el miedo, nos paraliza. Cuando me comparo, ya me he enjuiciado como alguien que no tiene suficiente con ser el mismo, que no está seguro, que debe competir, que tiene miedo. Y como tengo miedo, lo más probable es que me sienta inferior. O que tenga tanto miedo de verme inferior que me creo superior, muy superior. Y como esto no es verdad, el dolor que no puedo experimentar al sentirme inferior lo siento con el golpe de la caída de la fantasía que me armé para disimular mi miedo. Sufro mucho cuando se desarma la ilusión o viene alguien y la desarma.

A veces la comparación es inevitable porque es un aprendizaje internalizado en nuestra cultura que aprendimos en la casa y en la escuela y que no es sencillo liberar. Al menos estemos atentos de que este tipo de conclusiones están lejos de ser verdad no porque no hayamos sido honestos, sino porque simplemente no es verdad que somos más o menos que nadie.

Y cuando vayamos saliéndonos del juego de las comparaciones, nos daremos cuenta que **lo que somos es suficiente para que hagamos, comencemos o decidamos lo que es más amoroso para nosotros en cada momento.** No necesitamos más que ser nosotros mismos, con eso alcanza y hasta sobra para compartirlo.

Si nos relacionamos desde el miedo -y como nos sentimos vacíos-, necesitamos que nos den más afecto, más dinero... Y cuando recibimos, queremos

guardar, esconder, atarnos a ello: «¡Al fin nos llegó algo!» «¡Para qué compartirlo si podríamos quedarnos sin eso!» «Ni pensar en darlo otra vez»...

No podemos recibir con alegría lo que creemos que no tenemos. Lo que se nos da, ya lo tenemos, no en el plano físico, pero sí en nuestro pensamiento. El **pensamiento de tener** significa:

1. sentirnos merecedores de lo que nos den;
.....
2. saber que lo que estamos recibiendo no es necesario ya que nos sentimos igualmente completos sin ello. Sólo nos expande y nos hace mejores, más amorosos.
.....

Esto es aplicable tanto para lo material como lo intangible (la atención, el cariño o una palabra amable). Cuando alguien me da algo de lo que no me siento merecedor -porque no «está en mí»-, lo re-

chazo, no lo valoro o simplemente no soy consciente de ello.

Recibo lo que me doy, lo que he aceptado dentro de mí al liberar mis miedos. Por eso sanar mis pensamientos es el paso esencial para abrirme al mundo y recibir lo más amoroso de él. Cuando lo tengo, lo recibo y luego lo comparto. Lo doy de verdad, sin esperar nada cambio. Esa es la energía del amor.

CLAVES DE APOYO

.....

Mantén la siguiente afirmación cerca para cuando te debilites pensando en que no tienes la energía, el conocimiento, el dinero, los contactos, la edad, el cuerpo o las condiciones suficientes para hacer algo: «Lo que soy en este momento es suficiente para hacer lo que necesito hacer. Lo reconoceré poniéndome en marcha». En cuanto des el primer paso, podrás experimentar que es verdad. Luego, si

hubiera alguien más que podría apoyarte, no tengas dudas que lo atraerás. Cuando renuncias a esperar ayuda y te animas a lanzarte, el universo entero se despliega apoyándote.

LOS JUICIOS

Los juicios son la herramienta del ego para dividir. Las opiniones intransigentes o el fanatismo por un determinado grupo -deportivo, racial, social o político- nos van llenando de barreras y terminamos, tarde o temprano, sufriendo.

No podía ser de otra manera ante la actitud que hemos tomado de separarnos, poniéndonos de un sólo lado. Si hay división, no hay amor. Y si no hay amor, no hay bienestar. Cuando no hay bienestar, tratamos de recuperarlo comenzando a convencer-

nos a nosotros mismos primero y al mundo después que nuestros juicios son correctos, buscando tener razón. Y aún cuando nos la dan, aunque parece un leve alivio, no encontramos la paz porque, sencillamente, el miedo no puede crear lo que es del amor.

LA IRA

Si bien cada uno escribe su propio guión de vida y esto impide que haya una solución común para todos, sí hay un patrón reconocible en el contacto con los miedos ante la llegada del amor: la ira. Terminamos siendo más duros con las personas que más amamos. La ira parece ser el primer formato que toma el miedo cuando comienza a liberarse, asustado ante la llegada del amor. Por eso observa esos momentos de ira recordando que:

» **La ira que sientes no es consecuencia de lo que la otra persona está haciendo o diciendo, sino de la resistencia natural de tus miedos a soltar el control de tu vida y de tus relaciones.** En consecuencia, no alimentes el argumento de culpabilidad que tu ego escribirá en segundos.
.....

» **Moviliza la energía.** El miedo es muy denso y tiende a paralizarnos. Se siente pesado y caemos en emociones, palabras y actitudes idénticas a su energía. Cuando el miedo haga acto de presencia, en ese momento sal a caminar, siéntate a hacer respiraciones profundas o busca un lugar de silencio donde puedas reconocer tu resistencia. Y no te enjuicies, ni te critiques, ni analices lo que está ocurriendo. Simplemente asume lo que sientes y respira hasta sentirte mejor.
.....

» **Si la ira persiste, busca canalizarla de una manera que no te afecte a ti ni a tu entorno.**

Realiza algún deporte de alto impacto, corre hasta el cansancio, baila enérgicamente o canta, pero busca la manera de liberarla.

Recuerda que las razones que le has dado a tu ira no son reales. Lo que realmente ocurre es que has despertado vieja energía de miedo que busca salir. Y no es necesario entenderla, simplemente ¡déjala salir!

.....

» **Busca alguien a quien confíes y háblale de todo lo que sientes.** Es importante que lo hagas con una persona que pueda ver tu vida con más claridad de lo que la estás viendo en ese momento. Puede ser un terapeuta o simplemente un amigo. No esperes que la otra persona te brinde una solución, herramientas y menos que te dé la razón. Simplemente pídele que te escuche.

.....

LA CULPA

La culpa nos nubla nuestra visión cuando queremos experimentar el amor. Es una de las herramientas del ego para mantenernos atados al miedo. Y por cierto: suele tener tanta coherencia que nos resulta difícil desenmascararla.

La culpa está basada en la creencia de que alguien (nosotros u otra persona) debería haber hecho algo diferente a lo que hizo. La culpa no hace más que afirmar que tenemos razón y que el no haberlo hecho de la «forma correcta» merece castigo.

Muchas veces no resulta tan claro ya que las supuestas razones del ego están enmascaradas con argumentos procedentes de nuestra tradición cultural, de la educación que hemos recibido o de los códigos sociales que compartimos. Por

favor, recuerda que siempre que hay culpa, hay miedo, hay dolor; y en este bucle, nos apegamos más a la culpa y nos quedamos encerrados en esa rueda.

Si queremos liberarnos de ese dolor, debemos:

» aceptar que lo que hicimos u otra persona hizo (estemos o no de acuerdo) es algo que ya ocurrió;

» renunciar a seguir guardando esa energía dentro de nosotros con nuestros juicios.

Suele ocurrir que la coraza creada por la culpa es fuerte y resistente porque la hemos ido endureciendo al caer en su propio juego continuamente. Por eso requiere mucha fuerza de voluntad, comprensión y compasión por nuestra parte redirigir nuestra existencia hacia la energía del amor.

El juego de la culpa -del que todos participamos-,
consiste dos pasos:

1. el ataque; y
.....
2. la defensa.
.....

Las dinámicas que tiene este juego son muchísimas,
pero te pongo como ejemplo algunas muy comunes:

- » Te ataco y te defiendes.
.....
- » Me defiendo porque me atacas.
.....
- » Me defiendo porque me siento atacado,
aunque realmente no me ataques.
.....
- » Te ataco en defensa propia, como adelanto de
un posible ataque.
.....
- » Como siento culpa, me ataco antes de que
me ataques.
.....

» Nos atacamos y defendemos
simultáneamente hasta olvidarnos quién
empezó primero.

.....

Sin duda, de ésta última es la más difícil de salir porque ninguno se hace responsable de haberlo iniciado y resulta complicado decidir quién va a dar por concluido el juego.

En la mayoría de los casos, se mantiene el juego de la culpa en nombre de la justicia. Si hay un culpable, no hay nada más justo que el castigo. Y posteriormente la otra parte busca una defensa. Así sucesivamente... He descubierto que el juego de la culpa es una dinámica que sostiene muchas relaciones. La necesidad de jugar ese juego los mantiene juntos. Cuando uno de los dos se rinde o se cansa, esa relación pierde sentido.

CLAVES DE APOYO

.....

» *Identifica durante un día cuántas veces has tenido una actitud de defensa o de ataque. No siempre es obvio. Muchas veces cuando realizas un comentario como: «Tal persona es un miserable» -aunque no estés frente a esa persona-, acabas de generar un ataque. Debes tener en cuenta que ahora más que nunca todos tenemos acceso a leer a las personas con quienes nos relacionamos de una manera energética. Es decir: que no necesito estar con esa persona, o que la comunicación sea evidente a través de nuestros sentidos perceptivos, sino que la energía del pensamiento de la otra persona, en este caso un ataque o la resistencia que genera el que se está defendiendo, sea percibida inconscientemente. Por tanto, no sólo debes*

estar atento a lo que dices, sino también a lo que piensas durante ese día. No modifiques nada, sólo identifícalo. Lo irás corrigiendo espontáneamente a medida que te des cuenta lo que ese pensamiento de miedo provoca a tu alrededor.

.....

» *El «darse cuenta» es fundamental en el proceso de cambiar los pensamientos adquiridos porque alcanzamos un nivel de mayor conciencia y atención necesarios para continuar este proceso de liberación. Una vez hayas identificado este juego en ti, proponte desarmarlo de la manera más rápida ¡renunciando a seguir jugando! El miedo necesita de dos energías que lo propulse: el que ataca y el que se defiende. En la que sea que estés, renuncia a darle fuerza.*

.....

» *Las expectativas, los juicios y las asunciones también son formas de ataque que hacen lógico y necesario el castigo. Claro está, la voluntad juega un rol determinante para este final.*

.....

» *La culpa también aparece cuando dejamos que el ego se permita simular al amor, pero utilizando lo único que conoce: el miedo.*

«Cuando busco que me quieras, pero no me quieres como quiero, entonces te hago culpable por no hacerlo, porque lo que haces por mí no es suficiente o porque lo que haces no es lo que espero que hagas...». Sí, así es la demencia del ego tratando de sentir amor. La culpa comienza cuando te quiero hacer cargo de lo que necesito y no me lo 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. Cuando te culpo, te defiendes atacándome. Y ya estamos en el juego. Un juego condimentado con tanto drama y emociones paralizantes que sólo una decisión contundente de recuperar la paz puede detenerlo.

.....

» *Busca un lugar para retirarte, para permanecer en silencio y respira profundamente... A continuación, puedes hacer la siguiente reflexión: «Me niego a seguir este juego. Sólo así recuperaré la paz y con ella la claridad de ver que con lo que me puedo dar me alcanza. No te necesito para que me des, sino para compartir lo que descubrí que tengo para dar. Y que lo descubrí dándomelo y dándotelo».*

.....



Bevione

JULIOBEVIONE.COM