Amar sin apegos

para vivir en libertad

Soledad Maurizio

MEDIODÍA

Índice

Introducción 9

La ilusión del enamoramiento 11
El desvanecimiento de la ilusión 15
El estancamiento 17
El ego 19
La necesidad de control 23
La dependencia emocional 25
Atrapados en las sombras 29
Una nueva mirada 33
Empieza por ti 35
Amar sin apegos ni expectativas 39
Creación consciente 43
Liberarnos de nuestras cadenas 45
Reconocer la propia sombra y recuperar las proyecciones 49
Perdonar y liberarse del resentimiento 53
La liberación 57
Un propósito superior 59
Responsabilidad compartida 65
Aceptación y amor 67
Transformación 71
La voz del alma 75
Fe 79
Una nueva mirada, un nuevo punto de resonancia 81
La resonancia y los conflictos en la pareja 83
¿Cómo modificar el punto de resonancia? 85
Abriendo paso al amor 87
Reflexiones finales 89

Referencias 93
Acerca de la autora 95

Introducción

Si hay algo que todos buscamos en la vida es tener amor y, como si fuera una posesión, lo buscamos fuera de nosotros; cuando lo vemos así, es como un espejismo que se nos escapa constantemente. La mayoría de las personas quiere lograr una relación en la cual el amor sea cada vez más fuerte y sólido, quiere una relación plena, feliz y sin apegos. Pese a ser un anhelo de muchos, lograrlo es un desafío. Los conflictos en las relaciones amorosas son muy frecuentes y pocas veces vemos parejas que hayan logrado escapar de los problemas, la apatía o el tedio que trae consigo la rutina. El distanciamiento y el sentimiento de soledad son muy comunes, aunque la pareja viva bajo el mismo techo. Pese a que cada historia es diferente, hay factores comunes que debilitan los vínculos, como la decepción y la desilusión. Cuando el desánimo cunde en la pareja, surgen las siguientes preguntas: ¿en qué momento abandonamos la ilusión y la alegría del encuentro y comenzamos a sentir apatía? ¿En qué punto dejamos de ver al otro? ¿Cómo nos perdimos de nosotros mismos? ¿Es posible seguir viendo al otro con los mismos ojos que cuando comenzó la relación?

A lo largo de estas páginas expondré las respuestas que, a través de mi experiencia profesional[1] y personal, he encontrado a estos cuestionamientos, con el fin de acercarme a lo que creo que es el amor. Espero que estas inciten al lector a reflexionar sobre sus propias preguntas y que lo alienten a encontrar sus respuestas.

Todas las parejas tienen características, necesidades, limitaciones y fortalezas diferentes. Cada pareja y cada persona debe encontrar por sí misma lo que requiere para abrir espacio al amor y a la felicidad. En mi experien-

[1] En los ejemplos utilizados, los nombres reales fueron cambiados, así como las situaciones en sus detalles, para preservar la privacidad de las personas que les dieron origen.

La ilusión del enamoramiento

Una relación de pareja comienza con el estado de enamoramiento, que nos afecta a nivel psicológico, emocional y bioquímico. Las fuerzas motrices de este estado son la atracción y el deseo; por ejemplo, cuando conoces a alguien que te atrae, parece ser perfecto para ti y no puedes dejar de pensar en él o en ella. Cuando están juntos el tiempo vuela, se ríen, se adivinan el pensamiento y piensan que se comprenden a la perfección. Profundos sentimientos de conexión y complicidad son característicos de esta etapa. Inventas planes a futuro y lo único que quieres es estar con esa persona. Todo parece perfecto y acorde con tus expectativas, así como con la imagen idealizada que tienes de cómo debería ser una relación de pareja.

En el enamoramiento suele activarse un mecanismo psíquico llamado *proyección*. Consiste en que el sujeto atribuye a otras personas las virtudes o defectos propios. La proyección, en este caso y en esta etapa de la relación, ocurre cuando uno atribuye a la otra persona cualidades dignas de ser admiradas, envidiadas o amadas. Este es un componente habitual del proceso de enamoramiento, pero obstaculiza la evolución del vínculo hacia uno más genuino y de mayor madurez, porque proyectamos una imagen idealizada de la otra persona, vemos en el otro lo que queremos ver, un prototipo que se ajusta a nuestras creencias, necesidades y aspectos no reconocidos de nuestro ser, vemos en el otro lo que no somos capaces de ver en nosotros mismos y así nos sentimos completos; este es el efecto del enamoramiento. Mientras perdura experimentamos la unidad de las polaridades, esa sensación maravillosa y embriagante de sentirnos completos.

Sin embargo, debido a su cualidad ilusoria, este estado no perdura mucho; conforme trascurre el tiempo, nos damos cuenta de que la idea de la cual nos habíamos enamorado probablemente no existe: la ilusión creada por las imágenes mentales que habíamos proyectado en el otro se va desvaneciendo poco a poco.

El estancamiento

A causa de la apatía y la indiferencia hay un momento en la relación de pareja en el que parece que ya todo está perdido, que es imposible superar los conflictos existentes que se repiten una y otra vez. Es un "punto muerto" peligroso, porque pensamos que se puede elegir el camino de la indiferencia y acostumbrarnos a la insatisfacción. En esta fase, ninguna de las dos partes da demasiado de sí, pero, paradójicamente, es el momento en que se requiere mayor consciencia y compromiso, ya que es indispensable la transformación de quienes conforman la relación. También se abren oportunidades para las que necesitarán armarse de coraje y en las que cada uno deberá hacerse cargo de su responsabilidad respecto a la situación.

Esta etapa se caracteriza por una fuerte desvinculación emocional, ninguna de las dos partes aporta mucho y el vínculo se debilita cada vez más. En este momento ya nos acostumbramos a estar mal e insatisfechos con la relación, pero no logramos modificar su dinámica para mejorar. La apatía y la indiferencia nos agobian; hacen cada vez más amplia la brecha que nos separa hasta convertirla en un abismo. Aun así, tenemos la ilusión de que no estaremos peor y que podemos seguir. Como ya nos hemos acostumbrado, no nos damos cuenta de que nada se queda estático; la única constante en la vida es el cambio, el movimiento continuo. Así, si algo no evoluciona, involucionará y acabará con cualquier atisbo de ilusión y esperanza. Si en la pareja las partes no asumen su responsabilidad personal y no se encargan de transformarse individualmente para modificar sus conflictos, estos se harán cada vez más grandes.

Si no nos ocupamos de que las cosas mejoren, estas empeorarán, la brecha se hará cada vez más profunda y la indiferencia más grande. En este punto es fundamental tomar consciencia de lo que nos costará perpetuar una situación semejante. A menos que decidamos cambiar, la dis-

El ego

El ego es un constructo mental, una estructura psíquica que contiene la imagen que uno tiene de sí mismo. Está formado por la acumulación de información, creencias y percepciones de un individuo, las cuales sirven para generar esa imagen mental. El ego es algo necesario, nos ayuda a funcionar y a hacerle frente al mundo y a los desafíos que se nos presentan en la vida, pero, como todo, posee una medida funcional y otra limitante.

Cuando el ego se rigidiza y no nos permite reconocer nuestros errores, áreas de oportunidad, la forma en la que hemos dañado al otro y asumir nuestra responsabilidad, entonces está deteniendo nuestro desarrollo. La consciencia empieza a estar subyugada por el ego. Cuando esto sucede, podemos caer en dos de sus múltiples trampas: nos situamos en el lugar de víctimas o nos volvemos verdugos, que son las dos caras de una misma moneda; tanto si crees que eres implacable como si piensas que eres el más desdichado, en ambos casos el ego limita tu experiencia.

En su modalidad funcional, el ego permite que el concepto que tenemos de nosotros mismos (autoconcepto) se transforme mediante las experiencias vividas. Nos modificamos en el contacto con nuestro mundo, a través de nuestras relaciones y con las experiencias vividas. El ser que somos deviene y se transforma mediante el contacto con el otro y con el entorno. Se despliega por medio de la acción, es mutable y siempre busca crecer y cumplir su propósito evolutivo. Las experiencias que vivimos y nuestras acciones impulsan nuestro crecimiento sin cesar. La experiencia moldea nuestro carácter y modifica nuestra percepción, necesidades, prioridades y *emocionalidad* (concepto ampliado en mi libro *El poder de las emociones*). Somos experiencia en proceso y el sí mismo se actualiza constantemente.

En su modalidad limitante, el ego rigidiza las experiencias en una imagen estática y bloquea el contacto con la experiencia presente y cual-

quier oportunidad de crecimiento y aprendizaje. Por ejemplo, uno puede ser consciente y sentirse satisfecho cuando alcanza sus objetivos, pero si el ego es el que domina, resultará muy difícil superar los fracasos, las derrotas y aprender de las situaciones adversas porque el ego ha vuelto rígida la consciencia del sí mismo en una imagen mental y no admite que las experiencias la modifiquen. El cambio y cualquier alteración de la imagen que tiene el individuo de sí mismo le generará frustración, apego y sufrimiento. De este modo, la imagen personal se estrecha y se apega a un autoconcepto inmutable; en consecuencia, todo cuanto gira alrededor del *yo* (relaciones, pertenencias, logros, experiencias) se supedita a esta imagen.

Al ser una construcción creada por la mente, un autoconcepto cimentado en una ilusión y no en la experiencia presente y mutable, el ego se vuelve inmutable; detiene el crecimiento porque una de sus características es aferrarse a la permanencia de la experiencia. El ego necesita nutrirse de experiencias, pensamientos y emociones que lo mantengan vivo; cuando no ocurre así, condena a quien vive bajo su yugo a un permanente sufrimiento.

La experiencia, por otra parte, nos cambia y transforma la consciencia. Por ejemplo, si mi ego rigidiza la imagen mental de mi autoconcepto en una persona exitosa, con determinado poder adquisitivo, todas mis relaciones, hábitos, acciones y decisiones estarán condicionadas por el ego, y también estarán limitadas mis posibilidades de crecimiento. Cualquier experiencia que altere la percepción que el sujeto tiene de sí mismo, será bloqueada o condenada por el ego y generará malestar.

En la ilusión del *yo* inmutable residen la depresión, las adicciones y la mayor parte de las aflicciones del alma humana. En la imagen estática del sí mismo viven las expectativas, los apegos, el vacío y el sufrimiento. Nos aferramos a un ideal, a aquellos satisfactores que creemos que nos aportarán la plenitud ansiada y el apego solo nos produce malestar. Perseguimos imágenes mentales que vuelven rígida nuestra experiencia y mutilan nuestra esencia. Perseguimos afuera lo que solo podemos encontrar dentro de nosotros mismos.

El ego trata de poseer, controlar y someter, y con ello limita la consciencia; genera sufrimiento y rechaza la propia experiencia para limitar el potencial evolutivo del alma.

Detrás de la mayoría de las aflicciones subyace la necesidad de contacto y vinculación positiva; sin embargo, es importante entender que esta es ante todo una experiencia personal que se conquista; por ello, aprender a vincularnos de forma positiva primero con nosotros mismos

La dependencia emocional

Amar a otra persona es definitivamente un proceso que implica soltar las ataduras del miedo y aprender a aceptarnos. Amarnos a nosotros mismos es el punto de partida para desarrollar la capacidad de amar a otros.

La dependencia emocional es un estado de vinculación compulsiva. Un estado de confluencia que se caracteriza por una pérdida de la identidad: la persona suele olvidarse de sí misma para centrarse en los problemas y necesidades del otro. Al perder la identidad, aparecen los apegos y la necesidad de controlar las acciones y emociones de la otra persona. También se presenta un miedo muy grande a asumir la responsabilidad sobre la propia vida y a enfrentarse al vacío del autoconcepto. Al no encontrar el suficiente autoapoyo para apropiarse de la experiencia personal, se expulsan y proyectan las carencias en el otro. Sin la identidad que le confiere el vínculo compulsivo, la persona se enfrenta a un vacío aterrador, ya que no se ha ocupado de definirse a sí misma más allá del vínculo limitante.

La dependencia emocional juzga, crea ataduras,
produce miedo, angustia y desesperación, vacío y carencia;
el amor acepta, se responsabiliza y libera.

La dependencia victimiza, debilita, niega la responsabilidad
y la posibilidad de crear algo diferente; el amor
empodera, abraza la responsabilidad, actúa y honra.

La dependencia ensombrece y limita; el amor
y la consciencia iluminan y expanden.

En la experiencia de dependencia emocional la persona siente un inmenso miedo de hacerse cargo de sí misma, y de ver y responsabilizarse

Atrapados en las sombras

Es fácil reconocernos atrapados en situaciones recurrentes de pleitos, conflictos, acusaciones o manipulación que, lejos de funcionar bien, nos hacen cada vez más daño. Resulta muy difícil salir de ellas porque implica confrontar aspectos que mantenemos a la sombra, carencias y limitaciones; significa mirar de frente todo lo que no hemos querido ver sobre nosotros mismos y nos ha llevado a ese punto.

No siempre estamos dispuestos a hacerlo porque el ego en su afán por sobrevivir, rechaza y proyecta fuera del autoconcepto todo aquello que no le resulta aceptable. Se alimenta de todo lo que es "yo sintónico" y rechaza, expulsa y proyecta todo aquello que es "yo distónico". Además, desde otros planos de consciencia las fuerzas que impulsan la evolución empujan para que nuevas formas más coherentes emerjan. A través de las situaciones y conflictos que vivimos, se reflejan las creencias, contradicciones y carencias que pueblan el subconsciente. La información contenida en el subconsciente empuja para emerger e integrarse a la consciencia.

Los conflictos que atormentan a las parejas y generan tristeza, desconexión, enojo y dolor, muchas veces son necesarios para que cada miembro de esta vaya más allá de esa realidad conflictiva y hostil en la que viven. Los problemas son un reflejo de lo que habita dentro de cada uno, como si fueran una pantalla en la que se proyecta una imagen. La finalidad de la consciencia —y la del universo— es la evolución. Se trata de que evolucionemos hacia mejores formas mentales y emocionales.

Cuando nos encontramos atrapados en nuestros miedos, confrontamos nuestras creencias y la realidad nos hiere. Llegamos a este punto a causa, sin duda, de nuestras elecciones y decisiones, debido a todo aquello a lo que hemos dado importancia, y por lo que hemos dejado de lado o rechazado. El aspecto positivo de esta situación es que cada experiencia, situación y relación es también una nueva oportunidad de tomar mejores decisiones

y sanar las viejas heridas que afectan en el presente. Cualquier aspecto del pasado que sea relevante hoy, estará vigente de alguna manera; cualquier situación o herida del pasado que tenga la capacidad de afectar nuestro presente, traerá también la oportunidad de sanarla. Por ejemplo, una persona con una herida de rechazo en su infancia, que sea consciente de la forma en que esto le afecta en la relación con sus hijos, tendrá la oportunidad de sanar el dolor vivido por medio de la acción y la forma en que elija ejercer la maternidad o paternidad. Puede estar con sus hijos y darles aquello de lo que careció en el pasado; al darles el amor, la atención y la aceptación que no tuvo, generará, para sí misma y para quienes ama, una nueva experiencia que le permitirá trascender las viejas heridas.

Nos enfrentamos con heridas y situaciones que hemos recreado a través del tiempo, el pasado se hace presente y se proyecta hacia el futuro una y otra vez mientras no nos ocupemos de sanar lo que nuestro momento actual refleja. Al no ver la oportunidad que una situación te trae, los hechos se recrean una y otra vez como reflejos del contenido de tu subconsciente. La información de la mente grabada en el subconsciente se refleja todo el tiempo en la vida y la misma información se reproducirá siempre y cuando no la liberemos e instalemos conscientemente otra nueva.

La luz de la consciencia y la responsabilidad personal iluminan las sombras y nos liberan del dominio de nuestras creencias limitantes. Solo a partir de la aceptación de aquello que nos limita podemos trascenderlo. Por ejemplo, si aceptas que cierta situación te enoja, puedes reconocer la necesidad de ponerle límites de forma asertiva; también puedes reconocer tu responsabilidad implícita y encauzar el enojo hacia nuevas acciones que te permitan modificar la situación de la que quieres salir. Si no aceptas el enojo como parte de tu experiencia, lo que haces es rechazarla y alimentar el resentimiento; es decir, intentas que alguien más se haga cargo de tu felicidad y de tus necesidades. Cobrar consciencia respecto a las memorias y mecanismos implantados a nivel subconsciente, como las creencias limitantes, los miedos, inseguridades, heridas emocionales, nos libera para poder crecer.

A veces, cuando entramos en conflicto con nuestra pareja, nos sentimos atrapados. Los mismos problemas se presentan una y otra vez, nos lastiman y alejan más y más y, con ello, las posibilidades de generar algo distinto. Esto ocurre porque los procesos subconscientes de ambos están conectados y están en resonancia. Hay un propósito que se debe llevar a cabo, pero en tanto no nos hagamos responsables de nosotros mismos, la sombra gobernará el vínculo y destruirá cualquier posibilidad de transformación.

Empieza por ti

Para amar a otra persona necesitamos, primero, aprender a amarnos a nosotros mismos. ¿Cómo lograr esto? Es un proceso que implica vivir nuevas experiencias que se incorporarán poco a poco a la consciencia y que transformarán el concepto que tenemos de nosotros y de nuestra valía personal.

El autoconcepto es la base de la autoestima ya que, en función de la imagen que tengamos de nosotros mismos, definiremos nuestro amor propio, la forma en que nos relacionaremos con el mundo, lo que creamos que somos capaces de ser y hacer, así como lo que pensamos que merecemos.

Si creemos que no merecemos la felicidad que anhelamos, estaremos rechazándola de una u otra manera. La conquista del amor por uno mismo es un camino que implica reconocer las propias heridas, carencias, frustraciones y limitaciones; también significa ocuparse de cubrirlas, así como de aceptar todos los aspectos de nuestro ser, asumir la responsabilidad por lo que nos pertenece y soltar la responsabilidad por lo que no. Tus expectativas no le pertenecen al otro y no tiene por qué satisfacerlas, son tuyas y te corresponde a ti cubrirlas. Necesitas fortalecer en ti aquello que buscas en los demás. El amor y la aceptación que quieres encontrar desesperadamente en los otros nunca serán suficientes, a menos que te ocupes de cultivar esos estados en tu interior.

¿Cómo se logra esto? Deja de rechazarte, desacreditarte o devaluarte. Deja de poner tus necesidades en último lugar. Comienza por aceptarte, cuidarte, quererte y poner límites de modo asertivo. Si tienes la necesidad de conquistar el estado de aceptación interior es porque probablemente has pasado mucho tiempo dándole fuerza a todo aquello que te hace daño.

A través de la atención que ponemos a determinados pensamientos y emociones reforzamos las pautas que nos hacen daño, en lugar de fortalecer lo que necesitamos en la vida. La consciencia es creadora y todo

Amar sin apegos ni expectativas

Cuando todo lo que emprendas lo hagas desde el mayor nivel de consciencia de que seas capaz, la recompensa y la gratificación más valiosa será la transformación de tu ser. Con cada decisión consciente, tu percepción se expandirá hacia nuevas dimensiones y generará posibilidades antes insospechadas. La vida se modificará cuando prestes más atención a la energía que emites y a las vibraciones que eliges fortalecer de tu experiencia, que a lo que recibes. Librarse de las expectativas y aceptar al otro como un ser independiente son los dos aspectos más difíciles de lograr en las relaciones de pareja. ¡Qué difícil resulta soltar los propios apegos y las expectativas! ¿Qué hacer para no poner expectativas en una relación, y a la vez ser capaces de mantener el amor, la pasión y el interés? La respuesta es ocuparnos de ser y hacer lo que queremos con nuestra vida, liberarnos de las dependencias y convertir la relación en un espacio de encuentro desde el amor, de proyectos comunes, de crecimiento y de celebración compartida.

La vida cambia cuando dejas de centrarte
en lo que recibes, comienzas a enfocarte en lo que emites
y te ocupas en aquello que te fortalece.

Para lograr lo anterior, ambos miembros de la relación deben ser conscientes de su abundancia interna y de su misma capacidad de aportar algo significativo al vínculo. Entonces, con este entendimiento, la relación se convertirá en un espacio de mutua cooperación, crecimiento y evolución. El amor se alimenta cuando los dos son y hacen lo que desean, cuando cumplen su propósito y se ocupan de generar lo que quieren para sí. La fuerza del amor es la fuerza de la vida, no podemos amar si desatendemos los impulsos y necesidades propios. El vínculo se convierte en un espacio

Liberarnos de nuestras cadenas

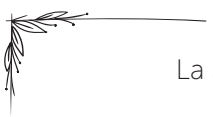
Nos identificamos con nuestros problemas, con el drama de nuestra vida y con las historias que nos contamos; ahí reside la complicación porque al darnos identidad, "el drama" cubre muchas de nuestras necesidades. El ego es quien necesita ese drama ya que, aunque sea mediante el sufrimiento, se refuerza a sí mismo. "Estoy cansada de sufrir", "mi vida no ha sido fácil", "es la historia de mi vida", "todo siempre es difícil para mí" son declaraciones genuinas que cubren la necesidad de identidad del ego y, aunque sea de forma limitante, permiten que el individuo se sienta único e irrepetible. En el momento en que algo nos otorga identidad, cubre una necesidad fundamental en nuestra vida y no podremos dejarlo atrás a menos que comencemos a reforzar un autoconcepto más funcional, a través de nuevas decisiones y acciones. Expresiones como: "no conozco la felicidad", "siempre he tenido que luchar", no hacen más que propiciar una postura de víctima ante la vida y las circunstancias. En el momento que enlazamos nuestro autoconcepto con una circunstancia limitante (se entiende como tal toda situación, condición, pauta mental, emocional o de comportamiento que limita nuestra felicidad y nuestro bienestar) nos condicionamos a recrearla en nuestra vida porque, aunque sea de manera limitante, nos otorga identidad.

Cuando una conducta, una forma de ser y de comportarse cubre una necesidad, se replicará a menos que comencemos a considerar alternativas nuevas para satisfacerla de modo diferente. Por ejemplo, Vanessa, mujer de 35 años, se sentía agobiada y atrapada en su existencia, en el sufrimiento y en el drama recurrente; había desarrollado un autoconcepto en el cual los conflictos, las situaciones estresantes y el rechazo eran parte esencial de su identidad. Si algo bueno sucedía en su vida, enseguida encontraba la forma de invalidarlo o restarle importancia. Ella recibía la atención que quería de su familia y de la gente a su alrededor a causa de sus problemas. Vanessa

Reconocer la propia sombra y recuperar las proyecciones

Un aspecto fundamental del cambio es que seamos capaces de reconocer la propia negatividad y los aspectos en sombra. Solo cuando podamos ver y aceptar todas las contradicciones de nuestro ser, seremos capaces de transformarlas. Aquello que fortalezca se volverá la realidad de mi mundo y este es el punto de partida.

Somos energía y los aspectos de nuestra energía que decidamos reforzar serán los que cobren más relevancia y atraerán las circunstancias a nuestra vida por resonancia. La puerta de entrada a la transformación de cualquier aspecto de la vida es la aceptación de nuestra responsabilidad en la situación insatisfactoria que queremos modificar. Solo se puede dar lugar a la transformación con base en una profunda aceptación, es decir, admitir cuál ha sido nuestra aportación en cierta dinámica propiciará elecciones y acciones diferentes.



La aceptación abre paso a la transformación.

Al aceptar nuestra responsabilidad, liberamos una cantidad de energía que estaba enfocada en negar y proyectar las limitaciones, para abrir paso a nuevas percepciones y realidades. Uno de los aspectos más dolorosos del cambio es aceptar que las carencias y limitaciones en la vida no son más que el reflejo de nuestro estado de consciencia y de lo que necesitamos trabajar. No obstante, la aceptación y el reconocimiento de nuestras dificultades y aspectos en sombra es el camino para la transformación. El cambio en la consciencia implica recuperar las proyecciones y retomar la responsabilidad personal y, para lograrlo, profundizaremos en qué son las proyecciones y cómo recuperarlas.

La *proyección*, como ya se dijo, es un mecanismo psicológico a través del cual atribuimos a otra persona u objeto los aspectos no reconocidos de nuestro ser. La proyección puede ser negativa o positiva. En el caso de la negativa, esta se revela en situaciones de conflicto emocional o amenaza de origen interno o externo, atribuye a otras personas u objetos los sentimientos, impulsos o pensamientos que resultan inaceptables para el sujeto. Entonces se proyectan las emociones, ideas y deseos que no se aceptan como propios porque generan angustia o ansiedad, se dirigen hacia algo o alguien y se atribuyen por completo a este agente externo. Así, la defensa psíquica logra poner afuera estos contenidos amenazantes. Recuperar las proyecciones implica integrar a la consciencia los aspectos de la psique que han sido proyectados. Es decir, debemos hacernos cargo de nuestros pensamientos, sentimientos y carencias e integrarlos a la consciencia.

A medida que comenzamos a recuperar las proyecciones y a responsabilizarnos de nosotros mismos, empezamos a tener consciencia de las contradicciones. Conforme nos atrevemos a reconocer todas las formas en que somos contradictorios, incongruentes, podremos reconocer todas aquellas acciones, decisiones y hábitos que contradicen nuestro autoconcepto y la imagen idealizada de nosotros mismos. La consciencia se amplía con cada proyección recuperada y modifica el autoconcepto, lo cual abre paso a nuevas posibilidades. Al juzgar, no solo limitas tu percepción del otro y las posibilidades de la relación, sino que también, y sobre todo, limitas tu experiencia y tus posibilidades. Te condenas a ti mismo cuando condenas al otro.

Cuando comenzamos a asumir la verdadera responsabilidad sobre nuestra vida y nuestros estados emocionales, descubrimos que las situaciones a las que le hacemos frente en la vida no son la causa de nuestro sufrimiento, sino que representan la forma y la ocasión adecuada que encontró la mente para reflejar nuestras creencias más íntimas. Cada conflicto que atravesamos, cada situación que nos provoca emocionalmente es una oportunidad de ir más allá de los miedos, inseguridades y creencias que sostienen el conflicto (Maurizio, 2016).

Tus circunstancias y los conflictos en
tu vida no son la razón de tu sufrimiento, son simplemente
la manifestación y el reflejo de lo que habita en
tu consciente y subconsciente.

Un propósito superior

En toda situación hay un propósito superior, una oportunidad de crecimiento vinculada con el alma, pero no siempre está claro. Una pregunta recurrente es: ¿cómo saber cuál es ese propósito? A veces está relacionado con lo que hacemos, con nuestra profesión, pero no necesariamente debe ser así. En mi opinión, el propósito tiene fines evolutivos y se relaciona con la energía que debemos desarrollar, fortalecer o integrar para la evolución de nuestra alma. Suele pensarse que para alcanzarlo hay que realizar acciones grandiosas, razón por la cual las personas se frustran y piensan que no tienen un propósito; esta reflexión les afecta de forma negativa. Todos tenemos un propósito, pero este es único, como cada existencia. En la pareja, el propósito tiene que ver con las frecuencias energéticas desarrolladas, fortalecidas o integradas a través de la relación. Implica la movilización energética, los aprendizajes y el crecimiento derivados de la misma. Para entender esto, revisemos el siguiente ejemplo.

Tras una ruptura amorosa, Daniel llegó a mi consultorio; vivía ese rompimiento como un fracaso, sentía que había perdido el tiempo y albergaba mucho resentimiento por todas las situaciones en las que se había sentido humillado y maltratado en la relación. Con el paso del tiempo y de algunas sesiones, reconoció las formas en las que la relación lo había hecho más fuerte, aquellas en las que el dolor vivido le había permitido rescatarse a sí mismo y recobrar su amor propio y su valía personal. Experimentar sus decisiones como un fracaso no era más que otro modo de menospreciarse e invalidarse. Al darse cuenta de esto comenzó a ver todo lo que la relación le había aportado, quizás no fue lo que él quería, pero sí lo que necesitó para crecer y evolucionar. Así se liberó del resentimiento que no lo dejaba avanzar y lo mantenía estancado emocionalmente. Tomó nuevas decisiones, emprendió nuevas acciones que lo hacían sentir cada vez más fuerte y seguro de sí mismo, y con absoluta responsabilidad sobre su felicidad.