

La necesidad de control

La necesidad de control es una de las formas en que se aprecia la presencia del ego, se refleja en un juego de manipulación que tiene dos caras: controlar y ser controlado. El miedo que provoca vivir en el aquí y el ahora, y en el encuentro con uno mismo, se expresa al controlar o dejarse controlar.

Se trata de un juego de manipulación en el que nadie gana porque esta dinámica no permite el contacto genuino ni la auténtica relación en la pareja. Desde la necesidad de controlar solo vemos lo que necesitamos y no dejamos lugar para el otro. El vínculo se asfixia, sin espacio para crecer y evolucionar; la relación es entre los respectivos egos, las imágenes mentales de cada uno y sus expectativas y necesidades. Una lucha de poder destinada a someter al otro y obtener así un aparente triunfo, pero en realidad lo único que se logra es una mayor separación. Las verdaderas necesidades de cada uno y de la pareja quedan eclipsadas.

Cuando hay miedo, las barreras son cada vez más difíciles de franquear. Cuando hay amor, primero hacia uno mismo, es posible tomar mejores decisiones, incluso aunque estas equivalgan a ponerle fin a una relación. Si eres capaz de ver el propósito de una relación en tu vida y los cambios que ha generado en ti, ya le habrás otorgado un nuevo significado y habrá cumplido su propósito. A partir de ahí puedes crear nuevos caminos para ti. Nada se va de tu vida, ninguna situación o relación, ninguna aflicción se va mientras no incorpores el aprendizaje que te aportó.



El amor es libre de apegos y expectativas.



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

de lo que reside en su interior; sin el autoapoyo suficiente para elaborar su experiencia, la expulsa de su consciencia. La vivencia es tan intensa que bloquea su experiencia, anula sus sentimientos y deposita esa intensidad sobre otra persona. Solo puede ver vacío en sí misma, un abismo existencial, y siente una necesidad compulsiva de llenarlo atendiendo las necesidades de otra persona, al tiempo que proyecta sus carencias y el rechazo que siente.

Para trascender la dependencia emocional hay que enfocar la atención en el proceso personal y aprender a soltar lo que no nos corresponde al asumir la responsabilidad sobre lo que sí. Los apegos que mantienen la dependencia emocional se sanan y liberan mediante la toma de decisiones y acciones concretas y constantes que fortalecen la responsabilidad personal.

Liberarse de los apegos y del deseo de control significa aceptar nuestra responsabilidad y a la vez liberar al otro para que transite por su propio camino. Amar significa estar consciente de la responsabilidad hacia uno mismo y hacia lo que uno aporta a la relación. No podemos amar a nadie si primero no nos ocupamos de aceptarnos y amarnos a nosotros mismos; eso se logra por medio del trabajo en el proceso personal, es decir, con la toma de consciencia, la aceptación y la compasión por todo lo que uno ha sido y es. La consciencia permite transformar la experiencia al reforzar lo que quieres que esté presente en tu vida y en tus relaciones.

Cuando eres consciente de las pautas de comportamiento y de los pensamientos y emociones que te hacen daño, puedes liberarlos y fortalecer sus contrarios. Cuando se toman nuevas decisiones y se realizan acciones distintas, se forja un nuevo autoconcepto. Las pautas que limitaban se debilitan y lo que ayer nos detenía ya no lo hace.

El autoconcepto se transforma mediante la acción consciente. La meta es liberar lo que te daña y abrazar lo que te fortalece; llevar la atención a todo lo que te gusta, lo que te hace fuerte y elegir acciones diferentes ante los mismos estímulos. De esta manera comenzarás a percibir la transformación.

Todos deseamos ser amados,
 en su defecto, ser admirados,
 en su defecto, ser temidos,
 en su defecto, ser odiados y despreciados.
 Deseamos despertar una emoción
 en quien quiera que sea el otro.
 El alma se estremece ante la vida y busca
 el contacto sin importar a qué costo.

Hjalmar Soderberg

Requerimos los vínculos y la conexión con otras almas, pero esta necesidad también puede hacernos permanecer en relaciones o dinámicas limitantes. La mente busca satisfacer nuestras necesidades sin importar a qué costo, por medio de la información y las alternativas que le hayamos proporcionado. Si en determinado momento satisfacemos nuestras necesidades de manera limitante, es decir, si por cubrir las nos hacemos daño o pagamos un precio muy elevado, en nosotros está la responsabilidad de darnos cuenta, tomar nuevas decisiones y pensar las nuevas alternativas que nos permitan recobrar la paz, así como cubrir nuestras necesidades de mejor manera.

Una pregunta que me han hecho en este punto es: “¿Cómo saber si estamos cometiendo un error?”. No creo que haya errores; creo que hay experiencias que atraemos y generamos para nuestra evolución. El sufrimiento se genera cuando no aprovechamos las oportunidades de crecimiento y aprendizaje que se presentan y nos resistimos al cambio; rechazamos lo que la experiencia nos quiere revelar y nos aferramos a una imagen mental de lo que creemos que “debe ser”, al pasado o a nuestras expectativas. Esta oposición frente a las fuerzas destinadas a impulsarnos a la transformación y evolución es la que nos produce el malestar.

A través de nuestras sensaciones y emociones se revela información. Por ejemplo, la angustia revela interrupciones en nuestro proceso, lo que no hemos atendido, lo que hemos dejado de lado. Emociones como el enojo y el resentimiento indican muchas veces que es necesario poner límites y conducir nuestra energía en una nueva dirección. Todo lo que resuena en nosotros y activa emociones o sensaciones nos proporciona información respecto a lo que debemos atender. El desafío es hacer caso de las señales que se manifiestan y actuar en congruencia. El camino a seguir es dar los pasos necesarios para restaurar la salud emocional. La decisión más importante que debemos tomar es asumir la responsabilidad sobre la vida y la felicidad.

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

de celebración por la vida cuando el poder creativo de ambas partes está en una dirección positiva, la atención está puesta donde debe y las expectativas dejan de estar en las decisiones y acciones del otro para estar en las propias.



Una relación de dos, donde solo caben las expectativas de uno es una ilusión de la mente egotista y está condenada a la insatisfacción.



Todos tenemos diferentes normas respecto de nuestros valores esenciales para sentirnos amados, valorados, medir nuestras amistades y relaciones, pero el apego a nuestras reglas y expectativas nos alejará de lo que queremos y ocasionará la mayor parte de los conflictos.

El hecho de que dos personas tengan reglas diferentes para el amor no significa que no estén dando lo mejor de sí, sino que sus parámetros son distintos. Por ejemplo, Mabel y Jorge formaban una maravillosa pareja, estaban muy comprometidos con la relación, tenían un hijo a quien amaban y sus únicos conflictos giraban en torno a las formas de expresar el afecto. Jorge había crecido en una familia muy unida que había tenido problemas económicos, este hecho había marcado su sentido de responsabilidad; por esta razón le importaba mucho evitarles carencias semejantes a su esposa e hijo. De este modo, ponía toda su atención en el trabajo y en fortalecer su economía, esa era su forma de amar a Mabel y al pequeño. Sin embargo, la experiencia de Mabel era diferente: sus padres se habían divorciado cuando ella era adolescente y había presenciado muchos conflictos entre ellos, sus carencias eran emocionales, motivo por el cual ella necesitaba sentir muy cerca a Jorge para estar segura y experimentar una conexión emocional. No obstante, él se desvinculaba por las presiones cotidianas del trabajo. Ella demostraba su afecto y compromiso acercándose, y esperaba que su esposo correspondiera de la misma manera; en cambio, Jorge expresaba su amor yendo a trabajar. Cuando comprendieron lo anterior, pudieron verse más de cerca, aceptarse, dejar de ver el proceder del otro como un punto de conflicto y considerarlo como una expresión de sus respectivas necesidades.

No es posible que nadie dé más de lo que tiene en su interior, así como no podemos ofrecer más de lo que nuestro nivel de consciencia nos permita, a menos que nos ocupemos de trascender nuestros propios límites. El apego hacia el comportamiento o las decisiones del otro es el

reflejo y la proyección de la falta de atención y responsabilidad sobre la propia vida. Lo que otra persona hace nos afecta solo en la medida en que resuena con determinados aspectos sin resolver dentro de nosotros. Podemos elegir formas de expresión muy diferentes a las de nuestra pareja, pero estas solo ocasionarán conflictos si desatendemos nuestro camino y necesidades. Nuestras relaciones y sus conflictos son el reflejo del estado de consciencia de las dos partes involucradas en la relación. Vivimos reflejándonos nuestro propio estado de consciencia.

Nadie puede dar lo que no tiene y, en el mismo sentido, todo lo que queramos recibir en una relación deberemos cultivarlo primero en nuestro interior para después ofrecerlo y poder atraerlo por resonancia. Es decir, si queremos mayor honestidad, debemos dar el primer paso, revisar qué tan honestos somos, traspasar nuestra zona de confort y ofrecer mayor honestidad. Siempre esperamos que los otros tomen la iniciativa, pero como todas las relaciones son un reflejo de energías, nada se modificará hasta que nos modifiquemos nosotros. Cuando dejamos de esperar que las personas a nuestro alrededor cambien, y en lugar de eso volcamos toda esa atención sobre nosotros, transformamos nuestra percepción y comportamiento, y comenzamos a sentir los beneficios de tal decisión. Esta decisión se reflejará en mayor consciencia, más responsabilidad sobre uno mismo, poder de acción sobre la vida, asertividad para poner límites y mayor capacidad de amar. Solo amándonos a nosotros mismos podemos compartir ese amor con alguien más.

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

decía de modo recurrente frases como: “siempre he sido la conflictiva de la familia”, “soy la oveja negra”, “parece que todo está mal en mí”. El drama continuo le permitía sentirse única y, como no creía ser capaz de valorarse de ninguna otra forma, su mente seguía replicando el conflicto. Tenía razones vitales para sostener todo aquello que supuestamente quería modificar. Aun así, otra parte de ella, mucho más auténtica y sabia, le demandaba liberarse de todas esas cadenas que ella misma se había impuesto. Vanessa tuvo que tomar consciencia respecto de las necesidades que ocasionaban su comportamiento limitante, darse cuenta de lo que este le aportaba y comenzar de manera consciente a crear otras formas de satisfacer sus necesidades. Debió desarrollar poco a poco un nuevo autoconcepto y reforzarlo con nuevas decisiones y acciones, para las que ya no necesitaba el conflicto, el drama y la victimización.

La mente buscará satisfacer nuestras necesidades de atención y de contacto, y lo hará con la información que le hemos proporcionado, por medio de las decisiones que hemos tomado a través del tiempo y de los conflictos de los que supuestamente queremos escapar. Tus circunstancias y tu historia personal no te condicionan, sino las decisiones que has tomado y mantenido a lo largo de los años. Lo que nos hace sufrir en un momento dado no son las circunstancias de nuestra vida, sino la interpretación y el significado que les damos. Los hechos son neutros; es nuestra interpretación —aquello que nos decimos frente a esos hechos— lo que nos produce sufrimiento. A través del sentido que le demos a lo que sucede anulamos determinadas posibilidades y fortalecemos otras. Nuestra interpretación es la que determina nuestra experiencia emocional frente a los hechos. La realidad que experimentas refleja tu interpretación y las emociones que a través de esta has fortalecido; sin embargo, puedes modificar tu experiencia en cualquier momento si te vuelves consciente y responsable de la forma en que la has creado.

Es frecuente escuchar que en una relación hay gritos y pleitos, y quienes la conforman no saben por qué sienten la necesidad de entrar en conflicto, pero son conscientes del daño que se provocan. La razón es que su mente busca satisfacer sus necesidades de atención y de vinculación emocional, y lo logra, aunque sea de una forma limitante. En estos casos, sucede que por medio de los problemas alcanzan el nivel de intimidad que no pueden tener de otra manera. Las cadenas que los mantienen atrapados en la dinámica limitante responden en el fondo a sus necesidades de intimidad emocional y vinculación. Por esta razón es importante tomar consciencia de nuestras necesidades y brindarle a la mente nue-

vas alternativas para cubrirlas. Cuando el costo de sostener determinadas pautas de comportamiento es muy elevado, es momento de tomar nuevas decisiones, darnos cuenta de las necesidades que hemos estado cubriendo y proporcionarle a la mente nuevas formas de satisfacerlas.

Por ejemplo, en el caso de Vanessa, darse cuenta del costo que implicaba seguir cubriendo sus necesidades de atención, vinculación y reconocimiento de la forma en que lo hacía le permitió comenzar a modificar su pauta limitante. Se detuvo ante el impulso de victimizarse proyectando hacia fuera el conflicto interno, y en su lugar comenzó a apoyarse en el contacto frente a su experiencia, hacerse cargo de sus emociones y canalizarlas en una dirección más creativa y expansiva. Decidió dirigir esa energía hacia nuevas decisiones y hábitos que le ayudaran a reafirmar su valía, autoestima y responsabilidad personal. El efecto de las nuevas acciones y decisiones permitió que emergiera un nuevo autoconcepto, y estos cambios comenzaron a verse reflejados de manera gradual en sus relaciones y en los diferentes ámbitos de su vida. Ante las mismas emociones, comenzar a elegir nuevos caminos de acción sirvió para romper la dinámica que la limitaba.

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.



Sobrevendrán otras contradicciones, son la materia misma de la vida, pero cada vez, en lugar de dejarse hundir y desequilibrar por los polos contrarios del huracán, habrá que ahondar para comprender, alcanzar la realidad más allá de los velos que la disfrazan y, con la unidad, recobrar la paz. Una paz que no durará mucho, pero ahora tenemos el instrumento para enfrentarnos a eso. Las contradicciones ya no son un muro contra el que nos rompemos la cabeza, sino una etapa en el camino de la realización, un desafío que nos obliga a ir más lejos y, al hacerlo, a profundizar más en nosotros, a acercarnos poco a poco al uno (Mourad, 1998: 254).

Para profundizar en los diferentes aspectos y contradicciones de nuestro ser, abordaré el concepto *polaridad*, que de acuerdo con el Diccionario de la Real Academia, es la “condición de lo que tiene propiedades o potencias opuestas, en partes o direcciones contrarias, como los polos”. La naturaleza de nuestra mente es polar, por lo tanto, experimentamos la polaridad todo el tiempo, nos identificamos con un aspecto del polo y rechazamos el contrario. Necesitamos experimentar las polaridades para poder integrarlas.

Una relación en la que en apariencia alguna de las partes debe anularse para beneficio del otro es un acuerdo que suprime el crecimiento de ambas. Si por permanecer en una relación o por la aparente conveniencia que supone elegimos anular determinados aspectos y facetas de nuestro ser, detenemos el crecimiento y cualquier posibilidad de transformación. Esto sucede cuando una de las partes de la relación proyecta todas sus fortalezas en la otra persona; por ejemplo, una refleja fortaleza, capacidad y prosperidad y la otra, vulnerabilidad, dependencia y carencia. Cuando esto ocurre, parece que las dos partes tienen vibraciones diferentes, pero a un nivel más profundo vibran en la misma frecuencia el rechazo hacia su propia experiencia.

Cada uno, aunque de forma distinta, anula o suprime de su consciencia determinados aspectos de su experiencia, se identifica con un extremo de la polaridad y proyecta el otro en la pareja. En un caso se anula la fortaleza y en el otro la vulnerabilidad, pero son dos caras de la misma moneda, el rechazo hacia la integración de las polaridades de la experiencia. El ego se apropia de la polaridad con la que se identifica y anula la posibilidad de que los otros aspectos del ser emerjan a la consciencia.

Una relación solo puede fortalecerse si el encuentro facilita el crecimiento mutuo. Integrar los diversos aspectos y polaridades, aspectos opuestos de nuestro ser, significa recuperar las proyecciones, los aspectos de la mente y el ser reflejados en el otro; abrirnos a la aceptación de todo lo que somos, abrazar nuestra luz y nuestra sombra para iluminar un nuevo camino.

Vivimos encerrados en nuestras defensas, proyectando imágenes que nos hemos creado y creído de nosotros mismos, a veces sin siquiera saber quiénes realmente somos. En la medida en la que podemos aceptar los diferentes aspectos de nuestro ser, liberaremos una gran cantidad de energía que estaba enfocada en contener y reprimir miedos, inseguridades, heridas emocionales y los aspectos en sombra —que son aquellos aspectos del sí mismo que no están integrados a la consciencia.



Asumo la completa responsabilidad del estado de consciencia que decido alimentar y sus manifestaciones.



Todos los miedos y aflicciones que se hacen presentes en tu experiencia hacen visible la información con la que estás en resonancia y la misma seguirá replicándose de diferentes formas en la medida que no la atiendas y la trasciendas. *Transcender* significa ir más allá de los miedos, juicios, creencias y pautas limitantes, atravesar la incertidumbre y el vacío, para redescubrirte en nuevas experiencias; soltar gradualmente la identificación con las formas que te aprisionan para encontrar otras nuevas y mejores.

Solemos expulsar nuestras sombras al proyectarlas en el otro y esa es una de nuestras mayores limitaciones: si no soy capaz de ver mi responsabilidad en la realidad que experimento, tampoco seré capaz de generar algo distinto, “si no tengo nada que ver con el problema, tampoco tendré que ver con la solución”. Cuando delegamos en el otro la responsabilidad de nuestra vida y felicidad, no asumimos lo que nos corresponde transformar. Por lo tanto, nuestras posibilidades se limitan.

En una relación conflictiva, el primer paso es reconocer nuestras proyecciones, es decir, los puntos en los que los miedos, inseguridades y negatividad se conectan con las de la otra persona. Reconocer y alumbrar lo que está en sombra, las creencias, experiencias, vacíos y carencias desde las que entramos en resonancia con la sombra del otro. Después, es necesario poner límites y recuperar la fuerza, enfocarnos en nuestra responsabilidad, soltar aquello que no nos corresponde y apropiarnos de lo que sí. Recuperar las proyecciones nos permitirá recuperar las energías que nos pertenecen, dirigir las en una nueva dirección y ocuparnos activamente de ir más allá, por medio de nuevas decisiones y acciones.

Perdonar y liberarse del resentimiento

Después de recuperar las proyecciones y volver la mirada hacia ti, es posible trascender el resentimiento. La energía encerrada en el cuerpo físico y emocional, a causa de esta emoción, debe ser redireccionada y canalizada a la acción. Al modificar tu relación con las experiencias vividas y el significado que les has otorgado, modificas el efecto que tienen en tu presente y tendrán en tu futuro. En función del significado que le damos a las experiencias vividas y la forma en que nos vinculamos con estas, determinamos la influencia y la permanencia que tienen en nuestra vida. Revertir la energía del resentimiento implica la creación activa de nuevas realidades que te fortalezcan y te ayuden a sanar las heridas; traducir el dolor en aprendizajes que reafirmen la persona que eliges ser hoy y la realidad que quieres manifestar.



El resentimiento es un sentimiento frecuente que detiene y contamina la evolución de todas las relaciones.



Las nuevas experiencias se hacen posibles cuando, en lugar de quedarnos con la energía del resentimiento que daña nuestro cuerpo físico y emocional, la dirigimos asumiendo nuestra responsabilidad personal, la canalizamos hacia nuevas decisiones y acciones que nos permitan crear hoy la realidad que deseamos; nuevas realidades en las que nos responsabilicemos de nuestra experiencia y nos ocupemos de crear aquello que anhelamos. Perdonar es un acto de liberación personal, es abrir espacio a nuevas posibilidades. El perdón se hace presente cuando revertimos la energía del resentimiento y la transformamos de modo positivo a través de esas nuevas decisiones y acciones.



Perdonar es liberarse de los apegos
y de nuestras expectativas sobre cómo deberían haber
sido las cosas; soltar el pasado y abrazar el presente
para crearnos un mejor futuro.



Es posible trascender el resentimiento y convertirlo en un mayor sentido de responsabilidad personal, lo cual se consigue con base en la profunda aceptación del camino transitado. El resentimiento surge de una o varias situaciones en las que nos sentimos tratados de manera injusta, lastimados, humillados, etc. y en las que no fuimos capaces de defendernos ni expresar nuestro enojo. El resentimiento nos hace vivir una y otra vez el enojo y el dolor que lo acompaña y nos impide disfrutar plenamente de la vida; deteriora nuestras relaciones y daña nuestra salud porque toda la energía negativa que se genera se queda reprimida en el cuerpo y lo enferma.

Cuando no expresamos lo que sentimos, cuando no actuamos de forma congruente con nuestro pensamiento, la energía que se reprime se estanca a nivel emocional y también físico. El resentimiento hace esclavo al resentido. La persona a quien se dirige este sentimiento muchas veces ni siquiera sabe que existe, pero quien lo alberga en su ser vive condicionado por él.

Al mantener tu resentimiento hacia otra persona, te amarras a ella o a esa situación y recreas las emociones negativas una y otra vez. Cada vez más prisionera del resentimiento, el alma se ve encerrada en el dolor, el enojo, la frustración y la amargura, y sus heridas se vuelven aún más profundas. Así, una situación que pudo haber durado un breve periodo, puede consumirnos toda una vida.

Con el resentimiento creemos que castigamos a la otra persona, pero la verdad es que solo nos hacemos daño a nosotros mismos, porque limitamos cada vez más nuestra percepción y posibilidades de que algo cambie en nuestra vida. Al activar las emociones de amargura y frustración, lo único que lograrás es seguir recreando más de lo mismo. Cuando el resentimiento contamina la relación de pareja, el vínculo se ve condenado a vivir en las emociones del pasado y las heridas se vuelven cada vez más profundas. Para trascender el resentimiento, es necesario aceptar cómo han sido las cosas, y admitir tu responsabilidad por decidir quedarse en esa emoción. Si esta aceptación es profunda, puedes comenzar a elegir de manera diferente y crearte una nueva realidad.