

Comprendiendo las Relaciones

FLOWERS ON THE WAYSIDE – <http://blog.good-will.ch>

Mi esposa está acompañando a varias personas jóvenes en diferentes situaciones en sus vidas. Lo realiza de forma muy informal, pero con una intención y no sin diseño, desde su lado. Ella me dijo esta mañana:

“Me faltó tal orientación muchísimo durante mi juventud, quizás esa es la razón por la que estoy tratando de ayudar en esta forma”.

Me comentó sobre una plática que tuvo con la hija de una amiga, que está a punto de comenzar sus estudios universitarios. La chica ha tenido una relación comprometida, por poco más de un año. La aventura parece ser simbiótica, por ejemplo: ambos sienten una pasión el uno por el otro y quieren vivir juntos. Sin embargo, existen diferencias en actitudes. Mi esposa preguntó, cuál era la base en común que tenían y no estuvo muy claro, cuál era. La chica dijo, hacer proyectos juntos, pero no supo exactamente qué tipo de proyectos. Desde el principio, él quería de ella una “entrega eterna”, ella se sentía apesadumbrada por esto. Ella estaba insegura, dentro de esta incertidumbre, ¿cuál era su parte y cuál era la de la pareja?

A mi esposa le gusta ilustrar los procesos internos y las relaciones, con pequeños diagramas:

Una persona que está centrada dentro de sí misma, está viviendo en un ángulo recto



e integrado.



Puede que encuentres situaciones o emociones, sin que pierdas tu ángulo recto:



En una relación, puedes acercarte al otro sin perder tu centro. Es como si giraras tu ángulo recto hacia el otro, hasta que se encuentran los ángulos. El punto de contacto puede realizarse en

2 Relaciones y la Mente

diferentes niveles, en el físico, emocional o mental o aún a niveles más elevados (representados por el símbolo del Sol).



Y puedes encontrarte en diferentes planos, al mismo tiempo.

Cuando tienes congruencia en algo más elevado: ideas comunes, actitudes, valores; es más fácil encontrar congruencia también en otros puntos, como si se estuviera realizando un proyecto juntos. También, para salir de problemas y conflictos, en cuestiones de la vida diaria y no quedarse atorado.

En una relación, la armonía no es siempre necesaria, pero si las bases están firmes, es factible continuar con una buena relación, donde las parejas no se encuentran unidas una a la otra, por conflictos.

Mi esposa me mencionó:

“Algunas parejas, parece que tienen como proyecto en común solo criar a los niños y cuando los hijos crecen, se separan de nuevo”. Le preguntó a la estudiante sobre los puntos de encuentro más elevados con su pareja y la joven mujer no estaba segura sobre ello. No estaba ni siquiera segura de su propósito en la vida, ni del de su pareja. Ella sentía, que tenía que poner en consideración lo que era en realidad el común denominador en su relación. Ella, de seguro lo encontrará.

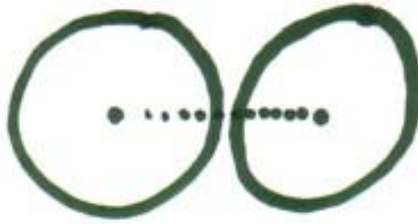
Comunicación o Andar en Bicicleta FLOWERS ON THE WAYSIDE

Ayer vino un amigo de visita, para aclarar algunos malos entendidos. Mi esposa ha desarrollado una forma de visualizar los procesos de comunicación y bloques, que fue muy útil.

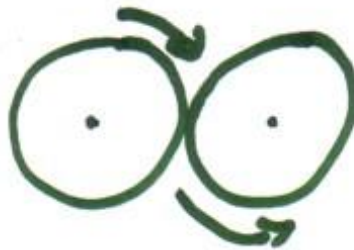


Esto muestra a dos individuos.

Cuando quieres comunicar algo, quieres llegar al otro, para que él/ella pueda llevarlo dentro:



Das algo, un pensamiento, un sentimiento, etc., y luego tienes que dejarlo ir.



Para un intercambio vivo, el otro tiene que tomarlo. El/ella lo deja entrar, piensa en eso, crea asociaciones y luego da algo de regreso, también dejando ir, dándolo libre.



Así, un flujo puede presentarse, un intercambio mutuo, que enriquece a ambos.



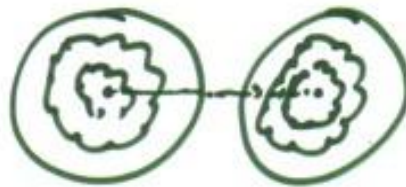
Sientes que el otro te ha entendido y has entrado en contacto con el Ser del otro. Es un movimiento como un ocho acostado, el signo del infinito.

4 Relaciones y la Mente

Con frecuencia, la comunicación se bloquea. Hay emociones e ideas fijas, dentro tuyo, dentro del otro o en ambos:



Están obstruyendo el flujo libre que tú y el otro sienten y están frustrados, heridos e irritados. Con frecuencia, no entiendes lo que ha ocurrido, creas tus propias ideas sobre ello, que en la mayor parte no son las mismas que las del otro.



Ambas partes, puede que estén construyendo barreras, rechazando lo que llega del otro lado.

En esta situación, tienes que saber claramente lo que en realidad quieres, cuál es tu necesidad. Tienes que comunicarlo en forma clara, sin dar rodeos. Y tienes que trabajar a través de los “mensajes-rodeo” del otro, tratando de entender su intención original. Así, tienes que trabajar a través de las capas de pensamientos, ideas fijas y reacciones emocionales.

Cuando te das cuenta de lo que tienen en común, se crea un triángulo entre ambos, reuniéndose en el punto de encuentro más elevado, más allá del emocional y mental: El Yo elevado o el alma. Esto libera el bloqueo.

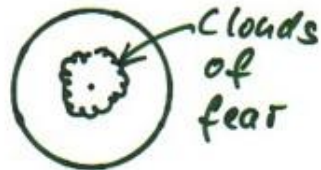


A esto le llamo, “Andar en Bicicleta”.

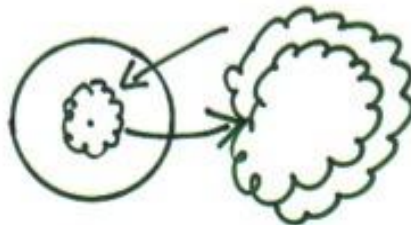
Nubes de Miedo y Superando las Barreras Mentales

FLOWERS ON THE WAYSIDE

Hubo algunas situaciones con las que nos topamos en los últimos tiempos, mi esposa y yo, donde la gente estaba viviendo en un estado de miedo o de falla. Los miedos de no quedar bien con otros, miedos a que otros pudieran ver puntos débiles en ellos o que pensarán mal de ellos. Sobre todo: miedo de que otros no pudieran hacer un trabajo, suficientemente bien. Visto desde fuera, había nubes de miedo, cultivados desde hacía algún tiempo. Los miedos no se declaraban como tales, sino que se mostraban bajo la cubierta de una sobre-identificación con una tarea:

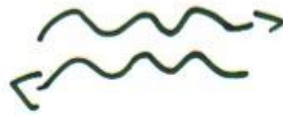


Cuando alguien llega de fuera y dice: “estás bien”. Esto no aleja el miedo, sino que continúa con sus miedos. Las nubes trabajan como un punto ciego: Lo que tienes dentro, se ve como problemas afuera. Ves los miedos que tienes dentro con las situaciones en lo externo. Así que, cuando llega un impulso de fuera, está siendo reflejado por tu nube y se proyecta fuera “como una crítica sobre una situación o como realizan otros una tarea”. Estás convencido que sabes lo correcto y quizás quieras que otros actúen conforme a tu manera. O te enojas, porque otros tienen otro acercamiento y no actúan conforme a tu forma de pensar de lo que es correcto. Puede que empieces a darle recetas a otros, porque no corresponden a tu forma de actuar, o tú no lo haces conforme a la de ellos.



Mientras permanezcas en el nivel del argumento, permaneces pegado al bloqueo de los conceptos mentales. “Yo (tu) tienes que hacer esto, porque...”. Estás presionando al otro con argumentos y el otro está presionando de vuelta. De esta forma, no sales de la nube de miedo. Esto se puede observar muy bien en la política.

Cuando arribas a ver lo que es común entre el punto de vista del otro y el tuyo, ya te encuentras por sobrepasar las obstrucciones y las resistencias. Enfocando en lo que es común y no en lo que los separa, te permite ver que hay mucho más en común, de lo que los separa. Así, arriban a un flujo e intercambio mutuo:



Con esta visión, llegas a entender: “Hago lo mejor, porque amo hacerlo y es lo mismo contigo”.

Exhausto o Estarse Quemando FLOWERS ON THE WAYSIDE

En los últimos tiempos, he sido testigo de unos cuantos casos donde algunos amigos terminaron exhaustos. Algunos patrones parecían ser similares: Durante un largo período, hubo una cierta entrega a una actividad voluntaria. Con el tiempo, la carga de trabajo aumentó y se sentían responsables por el transcurso de la actividad a la que se habían comprometido y también por la situación en general, alrededor de esa actividad. ¿Había signos del “síndrome de ayudante”? Se sobrepasaron las dificultades con entusiasmo, que con el tiempo, se mezclaron con frustración y cansancio. De pronto, se salieron de su compromiso y de los contactos relacionados. Supongo, seguidos de una crisis. ¿Es un caso de fatiga por compasión?

Hay una estructura subyacente: Un péndulo en movimiento, se mece de un lado al otro. Una sobre actividad, lleva a la larga a una actividad disminuida. Solo un equilibrio interno puede crear un balance externo. En las enseñanzas de sabiduría, como las de Pitágoras, la sobreactividad, es llamada un ángulo agudo:



La baja actividad, es un ángulo obtuso:



Y la actividad bien balanceada es un ángulo recto.



Cuando estás en el ángulo agudo, tiendes a realizar más cosas, aún con un buen motivo. La agresión, apuro, causa nerviosismo y un estado de tensión. Cuando estás en el ángulo obtuso, tiendes a estar retrasado al hacer cosas, lento en comprensión y en actuar o reaccionar. Ambos ángulos están contra-actuando. En el ángulo recto, te encuentras en el camino medio de una reacción adecuada. Para estar en balance de una forma estable, necesitas estar bien alineado verticalmente, esto significa, el encontrarse en una conexión estable con tu interior, el alma o el Yo superior y estar activo horizontalmente, hacia el mundo. En el signo del cruce equilateral, verás cuatro ángulos rectos, teniendo una posición estable en el mundo.



En esta posición, difícilmente caerás en ser víctima o incluso en estar totalmente exhausto. Estar exhausto, ocurre justo antes de que estés quemado. El fuego quemante es el símbolo de la fuerza de vida. En Pascua, quemaban fuegos como símbolo de una nueva vida que llegaba con la primavera, o con la resurrección. El ritual de fuego es un símbolo hermoso de la fuerza vital que quema.

FLOWERS ON THE WAYSIDE – <http://blog.good-will.ch>