

mos yendo por senderos en los que el amor resulta un problema sin solución. Entramos en juegos complejos yendo al encuentro de la otra persona, con la intención de satisfacer la necesidad de un amor que parece que perdimos o se nos escapó. Juegos que nos dejan con una insatisfacción constante, frustrados, deprimidos, desesperados, solos y exhaustos, y nos provocan sentimientos de culpa, de inadecuación y de impotencia.

Vamos al encuentro del otro con ese baje y con la esperanza de obtener su energía y la llave para abrirnos a la vitalidad esencial. Al no satisfacerse nuestras expectativas, sentimos rechazo, le hacemos sentir culpable y finalmente le abandonamos. Estos juegos, que Schellenbaum denomina los juegos del amor, nos encierran en un círculo vicioso que merman nuestra capacidad de dar y recibir y nuestra autoestima. Si queremos encarnar todo nuestro potencial, es importante no darle vueltas a recuerdos dolorosos, a revivir heridas pasadas, a seguir pisando nuestras huellas traumáticas. Al revivir viejos recuerdos determinamos cómo estamos y lo que creamos no nos revitaliza.

Para lograr vivificar nuestra existencia en todos sus aspectos, mental, emocional, espiritual y corporal, es importante prestar atención a qué preguntas nos planteamos. Cuando, por ejemplo, me pregunto: ¿me aman lo suficiente? La respuesta casi siempre será que no. Al plantear esta pregunta incorrecta entro en respuestas que merman mi capacidad de ir al encuentro del otro con espontaneidad, revivo recuerdos que abren mi herida de no haber sido suficientemente amada y entra de nuevo la desesperación, la sensación de no valer y el rechazo al otro que no me ama bastante. Y para tapar mi herida lo justifico con que "otra vez es el hombre o la mujer equivocada".

Sugiero aplicar la indagación apreciativa en la que aprendemos a recuperar recuerdos de experiencias vitales significativas, vivencias de superación y plenitud, para abrirnos a ver y vivir lo que realmente anhelamos. Con esa apertura estamos dispuestos a vivir un presente en el que podemos crear las condiciones para florecer en las relaciones. Puede preguntarse: ¿qué aprendió de esa situación?, ¿qué le aportó y qué aportó usted a la relación?, ¿dónde encontró su fuerza para avanzar?, ¿qué hay en su interior que le impulsa hacia delante? Si la situación ideal estuviera ocurriendo, ¿qué estaría pasando?, ¿cómo estaría usted?, ¿qué haría diferente? No piense en lo que deberían hacer los demás. ¿Qué haría usted para crear las condiciones en las que su



PARA SABER MÁS

LIBROS
Afortunado el hombre que no es
Jiddu Krishnamurti

Los cuatro acuerdos: una guía práctica para la libertad personal
Miguel Ruiz

Positividad
Barbara Fredrickson

La herida de los no amados
Peter Schellenbaum

Cultivar emociones positivas nos abre a los demás y a una vida más plena. Nos enfocamos en lo que funciona y lo hacemos crecer, y nos centramos en lo que nos da vida. También es necesario saber gestionar el sufrimiento para que no sea devastador y no permitir que ciertas personas o relaciones tóxicas contaminen nuestros espacios internos. Cuando esto ocurre, empezamos a hacer suposiciones y a pensar mal, sembrando desconfianza. Se abre la puerta a la negatividad y al malestar. En esos casos preste atención a no alimentar las suposiciones negativas ni a sacar conclusiones de todo precipitadamente. Tenga la valentía de preguntar, aclarar y expresar lo que quiere. Fomente una buena comunicación, así evitará los malentendidos, las tristezas y los dramas.

energía fluya? ¿Cómo se expresa su personalidad en su mejor forma, cuando se muestra pletórico y se siente rebosante de vitalidad?

Nuestros procesos vitales se activan en la medida en que establecemos relaciones. De todas maneras, debemos prestar atención a cómo las realizamos, ya que, a falta de amor, algunos se lanzan de cabeza al amor al prójimo por su propio placer. Ayudan desde su necesidad de reconocimiento, renuncian a sí mismos y pretenden librarse de la presión de una existencia carente de amor propio.

El cultivo de uno mismo

"Vuestro mal amor a vosotros mismos hace de vuestra soledad una cárcel"

FRIEDRICH NIETZSCHE

El conocimiento de uno mismo facilita el proceso de pasar del miedo a ir al encuentro del otro de una forma más abierta, tolerante y relajada. Conocerse implica salir de la sensación de autoabandono en el que uno se ha alejado de su propio ser. Nos preocupa tanto la opinión exterior, dedicamos tanta energía a complacer a los otros, que abandonamos el cultivo del amor propio, curativo y sanador. En la tradición judeocristiana se ha ido creando un temor al amor propio por no caer en la esclavitud del yo, del egocentrismo. En cambio en el budismo no existe la liberación por factores ajenos, sino la autoliberación. Es a través del amor propio y de la compasión como uno se libera de la esclavitud del yo.

Para conocerse a uno mismo es necesario darse espacios en los que uno no tenga nada planificado, para estar disponible a lo que emerge de dentro y de fuera. Verse en su interior exige un esfuerzo de introspección. Comunicarse con uno mismo es el primer paso para armonizar cualquier malestar. Obsérvese: qué le pasa, cómo se siente, quién gobierna su mente. Puede preguntarse: ¿qué sucede conmigo cuando no rechazo la soledad y la pasividad como algo inapropiado, sino que permito un espacio para estar conmigo? ¿Qué ocurriría en mi vida si me reservo algunas zonas libres de obligaciones, que permitan un vacío en el cual pueda escucharme y pueda aflorar lo que quiere nacer en mí? ¿Qué se generaría en mí si me guardo algunos espacios en blanco en la agenda, para estar disponible? Disponible para mí y para lo que quiera manifestarse en mi vida. Permittiéndonos esto, "despertamos de la hipnosis social, que nos ha hecho confundir el tejido de nuestras obligaciones con la vida en sí misma", como dijo el filósofo británico Allan Watts ●