

PSICOLOGÍA

La puerta abierta al Amor

MIRIAM SUBIRANA

EL PAIS SEMANAL - 01-05-2011

Vivir el amor permite al ser humano alcanzar la experiencia más plena. En esa vivencia nos sentimos unidos, completos y realizados. Existimos en busca de esta plenitud amorosa. "El amor incondicional que nos une al todo más allá de nosotros mismos", escribía Javier Melloni. El amor puro fluye libremente, es sanador y no hiere. Es un amor en el que te das al otro. Hay entrega. Trasciendes tu "yo-ego" sin por eso perderte ni engancharte al otro. No dejas de ser tú al estar en comunión con el otro. Lo logras con madurez y evolución personal. Tu "yo-ego" te mantiene anclado a las limitaciones provocadas por tus miedos y tus deseos. Tu yo-esencial te libera.

Muchas personas aman y se atan. Pierden libertad y siembran malestar. El problema surge cuando confundimos el amor con el apego egoísta. El amor en su momento más puro es una manifestación de nuestro sentimiento de unión. Para abrirnos a él debemos asentarnos en nuestro poder interior, abriéndole paso a nuestro ser esencial sin temores.

¿Por qué nos cuesta amar y ser libres, amar y sentirnos realizados? Cuando esencialmente somos amor, parecería lo más fácil ser lo que somos. Sin embargo, la realidad nos muestra a menudo lo contrario. Tenemos miedo a ser heridos y tememos perder libertad.

¿Qué nos aleja del amor? ¿Qué nos encierra, separándonos de vivirlo plenamente? El analfabetismo emocional y la adicción al trabajo nos alejan del amor. Los batacazos y las decepciones en las relaciones amorosas nos hacen desconfiar. Nos volvemos escépticos. Desde la tristeza, la frustración o la culpa nos mantenemos encerrados. El miedo al rechazo nos bloquea y nos deja en nuestra sombra. Las expectativas nos empujan a la rabia cuando no se cumplen, y nos "secamos" de amor.

Menos egoístas, más ricos

"El hombre que abandona el orgullo de la posesión logra la paz suprema"

(Bhagavad Gita 2,71)

El conocimiento de uno mismo facilita el proceso de pasar del miedo a una forma de amor más rica, tolerante y relajada. El amor emocional puede florecer en verdadero amor duradero a medida que el fuego inicial de las emociones se enfría y se sustituye por una percepción más sabia y madura.

Actualmente muchas relaciones son "de bolsillo". Sin compromiso, no duran ni aportan verdadera realización. Esta experiencia acaba siendo desgarradora y agotadora, dejándonos vacíos. Las relaciones son duraderas y enriquecedoras cuando cada uno tiene seguridad personal independiente de que el otro satisfaga o no sus expectativas.

Al cultivar la seguridad interior, uno puede rendirse al amor de otra persona, creando relaciones en las que sumamos y juntos somos mejores. Vivimos lo que afirma Sergio Sinay: "Solo se puede amar cuando se reconoce la singularidad, la cualidad única e irrepetible de la otra persona. Para eso hay que verla, valorarla, honrarla como individuo y escucharla". Haciéndolo dejamos de competir, criticar y tener celos. Pasamos a aceptar, cooperar, unir, valorar y apoyar. Somos cómplices en crear una realidad mejor para todos. No ocurre que uno toma energía y el otro se descarga y debilita. Se incorpora a la relación una energía pura.

Uno de los aspectos que nos impiden crear y vivir esta complicidad es el instinto primordial de proteger nuestro yo individual y ser nosotros mismos. Procuramos no sentirnos invadidos, molestados ni dominados por los demás. Para evitarlo es importante que conozcamos y conectemos con nuestro espacio interior. Cuando el espacio interno está cultivado, somos conscientes de que nadie puede quitarnos lo que somos; entonces podemos sentirnos cómodos entre la multitud y convivir sin miedo.

Para abrirse al amor hay que saber cómo vivir las situaciones y las relaciones sin permitir que determinen tu estado emocional y mental. Vivir sin que las circunstancias sean creadoras de malestar, estrés, sufrimiento, tristeza, frustración o rabia. Hay que ser dueño de tu mundo interior. Para conseguirlo le ayudarán los siguientes consejos:

- Dar un paso atrás y observar mejora la interpretación de los hechos.

- Aceptarse. Clave para iniciar cualquier cambio positivo. Apruébese y dese el visto bueno. Aunque tenga otras muchas áreas de confianza, al rechazarse hiere su autoestima. Esto le debilita.
- Aceptar al otro. Permitirle ser sin corazas y expresarse sin miedos. Tras una separación, la aceptación le facilita el camino para liberarse de la decepción y sufrir. El otro no ha sido como quería. La relación desencadena situaciones desagradables. Le ayudará dejar fluir sentimientos difíciles de afrontar: rechazo, inseguridad, envidia, rabia, miedo, desaprobación. Imagínese cómo se sentiría si no se resistiera a ellos. Pruébelo ahora. Sentirlos inicia el camino para aceptarlos y deshacerse de ellos. Si le cuesta soltarlos, quizá necesite perdonar. Si no perdona, tu energía se dispersa. Tu mente y tu corazón están contaminados con el ruido interno. Perdona y perdónese.
- Reconcilie. Ante las diferencias y el conflicto, solemos tener actitudes defensivas de enfrentamiento. Discutimos, no dialogamos. Culpamos y atacamos, no nos responsabilizamos. Nos vinculamos con quienes defienden nuestros planteamientos de enfrentamiento. Ello nos separa y distancia más. El desencuentro se agrava. Reconciliar es construir puentes hacia la comprensión y el diálogo.
- Deje de ser marioneta del deseo. Javier Melloni afirma que cuando el deseo invade el alma y esta no lo puede contener, este se convierte en destructivo y devastador como el cáncer que devora todo lo que encuentra a su paso. Así se convierte en una dependencia que pasa a ser una adicción. Adicción al sexo, a la bebida, a los malos tratos, a la sumisión, a someter, al poder, al dinero... Entonces el deseo nos esclaviza. El deseo es el amo, y nosotros, sus sirvientes, nos esforzamos en satisfacerlo. Perdemos la soberanía interior. Somos sus marionetas. Para dejar de serlo ha de aceptar primero que lo es. Obsérvese con atención.
- Analice los patrones que se repiten en su día a día. Descubra para qué los mantiene y quizá le darán la clave del porqué sigue anclado en esa necesidad dependiente que le impide darse desde el amor, buscar recibir más que dar.
- Permanezca atento a la dirección que le marca su deseo esencial, lo que realmente anhela, diferenciándolo de sus deseos dependientes que le alejan de sus sueños. Permanecer en un estado de alerta y atención sin juzgar, condenar ni culpar, aceptando lo que es como es, le ayudará a tener claridad.
- Elija la calma. Aprenda a crear un espacio interior en el que encontrarla. En la calma se vincula con el silencio, con usted mismo, con Dios. Así es amigo de los demás, del universo. Al convertir su mente en amiga se encuentra en paz consigo. Su diálogo interior le da energía y vitalidad, le mantiene sereno, abierto al amor.
- Ámese. Con autoestima, uno se siente seguro, confía. Con las rupturas es frecuente que disminuya nuestra autoestima. El sufrimiento que se experimenta en las situaciones en que su pareja le abandona no solo procede de la pérdida del otro, sino también del rechazo. Se abre una herida profunda al desaparecer su valoración. No suponga que porque el otro le deje usted vale menos.

Recordemos el acuerdo que nos propone Miguel Ruiz: no haga suposiciones ni saque conclusiones precipitadamente porque al hacerlo creará que lo supuesto es cierto y creará una realidad sobre ello no siempre positiva ni guiada por el amor. Tenga la valentía de preguntar, aclarar y expresar sus deseos. Comuníquese tan claro como pueda para evitar malentendidos y otros dramas. Con solo este acuerdo puede transformar su vida.

Más conscientes, más libres

"La máxima victoria es la que se gana sobre uno mismo" (Buda)

Usted elige cómo responder ante los estímulos que los demás y las circunstancias le provocan. Reconozca que es responsable de sus pensamientos, palabras y acciones. Esta es la base inicial para recuperar todo su poder interno y abrirse al amor. Cuando uno se ama por lo que es, invita al amor en su vida.

Vivir en la verdad del amor, no en sus mitos. Un corazón cínico, desconfiado, que vive con una actitud defensiva, deja de vivir sus sueños, es un corazón gris. El corazón rojo vive en un vaivén de emociones, que van de la pasión al desencanto. Está dominado por los hábitos provocados por el deseo y las carencias. Depende de los demás. El corazón romántico, el rosa, sueña en la pareja perfecta, en aquel que satisfará todas sus necesidades. El que vive en ese romanticismo cambia de pareja en pareja, y el corazón se rompe una y otra vez, ya que las expectativas y el apego que se engendra le encierran en un sufrimiento que parece interminable. Para vivir el amor en libertad hemos de reencontrar el corazón del ángel que todos tenemos, el corazón de luz, el que vive los valores. Para pasar de un corazón gris, rojo o rosa a uno de luz, vivamos en la verdad del amor y no en los mitos del amor. Mitos basados en creencias falsas como:

- El amor viene de fuera. No. El amor brota de dentro: cuando lo compartimos es cuando puede fluir. Cuando una madre se da a su hijo es cuando su amor fluye.
- Necesito obtener amor. Lo correcto sería: necesito dar amor. Al darlo, recibe.
- El amor es apego y descendencia, me hace sufrir y preocuparme. En el verdadero amor, uno se siente libre y acepta al otro como es. No se preocupa, sino que se ocupa y confía.