



**Autora: Miriam Subirana Vilanova**



Doctora en Bellas Artes por la Universidad de Barcelona.

Directora del Espacio Internacional YESOUI SI, Espacio de Creatividad, Valores y Coaching.

En sus seminarios combina la sabiduría del pensamiento oriental con la práctica de la inteligencia emocional, las habilidades de liderazgo y el Appreciative Inquiry, el uso de la creatividad y técnicas de coaching y meditación para llevarnos a un espacio de auto descubrimiento. Esto despierta en nosotros nuestros sueños más profundos y permite que cada participante investigue, desarrolle y fortalezca creativamente su potencial. Ha motivado a miles de personas a transformar sus vidas.

Ha publicado un total de cinco libros: “Cómplices. Más allá de las relaciones de dependencia”, “Creatividad para Reinventar tu Vida”, “Vivir en libertad”, “Atreverse a vivir”, “Quién manda en tu vida”

Web: [www.yesouisi.es](http://www.yesouisi.es), [www.miriamsubirana.com](http://www.miriamsubirana.com)

Mail: [mira@miriamsubirana.com](mailto:mira@miriamsubirana.com)

## **¿SATISFACER LAS NECESIDADES O TRASCENDERLAS?**

### **¿Satisfacer las necesidades o trascenderlas?**

La insatisfacción te impide saborear la plenitud. La insatisfacción surge de -- y a la vez produce -- dependencia, frustración, incluso ira y violencia. La cuestión está en

si tienes que encontrar cómo satisfacer las necesidades o en si necesitas trascender las necesidades innecesarias. Trascender los deseos que te distraen de la búsqueda esencial. Apartar aquello que te provoca una ansiedad innecesaria porque intentas satisfacer lo que en el fondo seguirá dejándote insatisfecho. Para apartarlo, debes prestar atención a que no te atraiga. Lo que te atrae acaba atrapándote y absorbiéndote, de manera que, aunque quieras apartarlo, no podrás. En el silencio, con la práctica de la meditación, te atrae lo esencial. Así logras apartar lo innecesario. Lo dejas atrás y avanzas. Encuentra cual es realmente tu deseo esencial.

### *De la separación a la unión*

Hay una realidad que los seres humanos debemos afrontar: la separación. Sin embargo el ser humano nunca renuncia a unirse, a salir de la dualidad y retornar a la unión, al Uno. El amor es la energía y el poder que, como un imán, nos lleva a esa unión. Nos une entre géneros, nos une a la humanidad y al universo, y nos une a nuestro estado original de luz, a nuestra esencia divina. «Estamos hechos de incompletud —dice Javier Melloni— para encontrar la plenitud más allá de nosotros mismos». <sup>1</sup> «Hemos de trascender nuestro yo-ego para reencontrar la unión perdida. A través de la relación y del gozo, podemos conectar con ella. No siempre la recuperamos. En el silencio de la contemplación emerge ágape, el amor incondicional que nos une al todo más allá de nosotros mismos.»

En los pasos hacia la satisfacción del deseo podemos recorrer dos caminos: uno que nos lleva al exterior, a la búsqueda de conexión y relación con el otro, a la alteridad. Otro nos lleva al interior, a descubrir que lo que buscamos fuera se encuentra en uno mismo: en el ser esencial, en el alma.

La meditación y la contemplación forman parte de esta segunda opción: ir al interior. La meditación te calma y te abre camino para reencontrarte en tu esencia. En la experiencia del silencio interior te das cuenta de que muchas necesidades aparentes no lo son. Son *maya*, los falsos espejismos, los impulsos fundados en un punto de partida egoísta, limitado y pequeño. En el silencio del ser conectas con lo que realmente quieres, buscas y da sentido a tu caminar por la vida.

## **Pasos para vivir la satisfacción**

### **Acepta**

El aceptarte a ti mismo es la clave para iniciar y realizar cualquier cambio positivo. Implica aprobarte a ti mismo y darte el visto bueno. Mientras rechazas una parte de ti mismo, no puedes gozar plenamente. Hay dualidad en tu interior. Por muchas otras áreas de confianza de las que disfrutes, al rechazarte hieres tu autoestima. Esto te debilita.

Aceptarte es sentir que estás en el lugar adecuado, en el momento preciso, haciendo lo correcto. Desde la aceptación, has cambiado ciertas creencias. Antes creías que tenías que hacerte el fuerte para salir al mundo, ahora estás en el mundo y te muestras tal como eres, sin necesidad de demostrar nada.

---

<sup>1</sup> Melloni, Javier, *op. cit.*, pág. 70.

## Perdona

Si no perdonas al otro, tu energía se dispersa. Piensas mucho y no puedes controlar los sentimientos, sientes rabia, ira y frustración. Tu mente y tu corazón están contaminados con el ruido interno y te invade el sufrimiento.

La culpabilidad es una carga que te impide perdonarte. Es más fácil perdonar al otro que perdonarte a ti mismo.

Ágape es el amor divino, es un amor desinteresado que no busca retorno y está relacionado con la capacidad de perdonar. Cuando perdonas, amas.

## Reconcilia

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. La sociedad se polariza cada vez más. Vivimos en la dualidad.

Para salir de estos enfrentamientos tendríamos que cambiar de método y buscar la reconciliación. Reconciliarse con el otro es reconciliarte contigo. Así te acercas a la paz y se posibilita el diálogo.

## Abraza la incertidumbre

Cuando te cuestionas cómo has estado viviendo hasta ahora y tus creencias empiezan a parecerte limitadas, es señal de que estás cambiando. Algo se rompe en tu interior. Sientes incertidumbre y quizá tengas ganas de llorar: aquello en lo que te apoyabas ya no es un soporte y te encuentras en un vacío y en soledad. Sabes que tienes que soltar, pero no encuentras dónde agarrarte.

En primer lugar, no hay que alarmarse, ¡es buena señal cuando se produce esta ruptura en tu interior! ¡No tengas miedo! Recuerda que la vida es energía en constante cambio, y nada permanece fijo: vivimos el nacer y la muerte varias veces en nuestro interior. Has de estar dispuesto a renacer y a dejar morir lo que ya no te sirve.

Valora lo que te ha servido hasta ahora y, cuando ya no lo necesites, ten la capacidad de soltar, dejarlo ir, creando así espacio para abrazar lo nuevo.

## Desapégate y suelta

«El hombre que abandona el orgullo de la posesión, libre del sentimiento del “yo” y de lo que es “mío”, logra la paz suprema.»

*Bhagavad Gita 2,71*

Desapegarse es retroceder, dar un paso atrás para ampliar tu visión. Como para mirar un cuadro, no puedes pegar tu nariz a él, retrocedes y, desde la distancia, lo ves mejor y lo disfrutas más. Necesitamos la valentía de soltar nuestros apegos a

nivel mental y emocional. Se trata de fortalecer la valentía de mantener nuestro desapego especialmente cuando las presiones externas (generalmente otras personas) y las fuerzas internas (nuestros hábitos personales) nos incitan a agarrarnos, a depender y a apegarnos otra vez.

Cuando aprendes a soltar, te das cuenta de que estás en el camino hacia la verdadera libertad.

Al desapegarte, puedes observar tus dependencias. Puedes ver que necesitas la aprobación para avanzar. Permítete la libertad de pensar y actuar como quisieras sin necesitar que otro te apruebe. Apruébete a ti mismo. Tú puedes.

Desapego es dar desde la abundancia interior. Cultivando y nutriendo el ser puedes ofrecerte sin temores. Te ofreces desde tu abundancia, no desde tu carencia y temor.

### **Observa y revisa**

Observa los patrones que se repiten en tu día a día y en tu vida. Verte en tu interior exige un esfuerzo de introspección. Comunicarse con uno mismo es el primer paso para armonizar cualquier malestar.

Cuando conectas con la autenticidad de lo que en realidad eres, reencuentras tu serenidad: detienes los pensamientos repetitivos que te provocan malestar. Te das cuenta de que, cuando te proyectas en los demás y les culpas de tu ira, creyendo que te han herido, te permites estar esclavizado y ser víctima de ellos. Observar y darte cuenta es el primer paso para redirigir el rumbo de tus actitudes y tus reacciones.

### **Renuncia. Deja de ser marioneta del deseo**

En la búsqueda de satisfacción del deseo, nos encontramos con dos tendencias: la expansión y la contención, la extroversión y la introversión. En la expansión, aflora y crece el deseo buscando satisfacción. Genera dinamismo de búsqueda y apertura. Cuando el deseo invade el alma y ésta no lo puede contener, éste 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, etc. Entonces el deseo nos esclaviza. El deseo es el amo y nosotros, sus sirvientes, que nos esforzamos en satisfacerlo. Perdemos la soberanía interior. Somos marionetas del deseo.

Renunciar es desprenderse. Cualquier decisión implica una renuncia y, por lo tanto, un coste que hay que asumir. Abrazas algo y te desprendes de otra cosa. Al sintonizar con la energía de la vida, uno aprende el arte de tomar y desprenderse, como la respiración: con cada inspiración respiramos vida, con cada espiración soltamos, nos desprendemos, nos vaciamos. Si nos agarramos al aire que inspiramos y no lo queremos soltar, se queda en nuestro interior y nos intoxica. El aire encerrado en nosotros se vuelve tóxico. Sólo al soltarlo y vaciarnos de él nos liberamos en la confianza de una nueva inspiración. Nos llenamos y nos vaciamos para volvernos a llenar. Es ley de vida.

## Ámate

Cuando tienes autoestima, te sientes seguro. Pertenece a ti mismo y confías.

Los demás pueden ayudarte en tu autoestima pero finalmente amarte depende de ti.

Cuando te amas por lo que eres invitarás el amor en tu vida de manera que fluya como un río por cada vena de tu ser.

## Conecta con tu poder interior

Gracias a la fuerza interna que late en cada uno de nosotros sobrevivimos a la adversidad y a las circunstancias difíciles. En épocas de crisis, depresión y desilusión, esta fuerza interna nos ayuda a remontar. Nuestra capacidad de superar situaciones críticas o catastróficas es extraordinaria. Tenemos un gran potencial que parece despertar en esas circunstancias.

Apartado del libro de la autora: *Cómplices. Más allá de las relaciones de dependencia*, RBA-Integral mayo 2010.