

# Ir al encuentro del otro desde nuestra plenitud



## MIRIAM SUBIRANA

Directora del espacio Yesouisi, centro de Creatividad, Espiritualidad y Coaching. [www.yesouisi.es](http://www.yesouisi.es) Ofrece sesiones de acompañamiento espiritual y dirige retiros de fin de semana: "Caricias para el espíritu". Ha publicado varios libros que son reflexiones acerca de la soberanía personal, vivir sin miedos, el poder del pensamiento positivo, vivir en libertad para alcanzar nuestros sueños y encontrar lo esencial. Su último libro, *Cómplices. Más allá de las relaciones de dependencia*, trata de cómo amar preservando nuestra identidad original.

Vivimos relaciones insatisfactorias, condicionadas por el lastre social, cultural e histórico que nos ha llevado a un vacío interior. Vivimos desconectados de nosotros mismos, de nuestra esencia y de nuestro poder interior.

A las mujeres nos cuesta vivir el poder desde nuestra feminidad, y surge de nosotras una manera de ejercer el poder desde el mandato masculino para sentirnos en el mismo plano y superar así el sentimiento de inferioridad que nos ha mantenido en la sombra durante siglos. Siglos de liderazgo patriarcal y de feminidad dependiente han desembocado en la situación actual de desencuentro entre hombres y mujeres que me ha llevado a investigar, cuestionar, observar y plantear nuevas soluciones para los retos actuales.

## Damos poder a otros para que ellos determinen cómo estamos, qué hacemos y cómo lo hacemos

En *Cómplices. Más allá de las relaciones de dependencia*, el libro que acabo de publicar, comparto contigo los resultados de mi búsqueda: Aprender a relacionarnos sin dañarnos, a amarnos sin atarnos, a ser cómplices recuperando y preservando nuestra identidad original y eterna, a experimentar la unidad en la diversidad. Esta es mi propuesta de transformación integral para que sea posible la armonía en las relaciones. Propongo recuperar nuestro poder interior para ser sin necesidad de imponer, forzar ni presionar. Esta es la condición imprescindible para el encuentro con el otro.

Cuando vamos al encuentro del otro buscando en el exterior los referentes del ser, automáticamente nos alejamos de nuestro propio centro, de nuestro núcleo de fuerza. Damos poder a otros para que ellos determinen cómo estamos, qué hacemos y cómo lo hacemos. Desconectados de nuestro núcleo de poder interior, de nuestras fortalezas, nunca estaremos satisfechos con nosotros mismos ni con el otro.

Por ejemplo, puedes prestar atención a las situaciones en las que permites que otro te impresione. Impresionarse no es malo, pero puedes caer en la tendencia de quedarte atrapado en lo superfluo y en las apariencias. Lo que te impresiona influye e incluso moldea tu conciencia en ese momento. Pierdes la habilidad de crear tus pensamientos y sentimientos y éstos se ven influidos por la impresión que has permitido que la otra persona deje en ti. A veces la impresión es tal que te abandonas a ella. Cedes tu poder al otro, y dejas que domine tu mundo emocional.

Las consecuencias que conlleva dejarse impresionar son varias y de diferentes niveles. Por ejemplo, cuando te impresiona la posición del otro, el jefe, el alcalde, el presidente, el *top* de los *tops* (y lo pongo en masculino porque si fuera una mujer quizá no nos impresionaría tanto... lo dejo como un tema abierto para reflexionar). Está bien respetar la autoridad y la posición del otro. Pero cuando permites que te impresione su posición, se bloquea tu habilidad de relacionarte con fluidez con la persona. Esto puede entorpecer la autoridad sobre tu propia vida y la comunicación con apertura.

Otro ejemplo es cuando te impresionan los logros del otro. Le pones en un pedestal. Te comparas con él o ella. Tienes pensamientos débiles de ti mismo, como que no eres tan bueno o efectivo como ellos, o bien sientes celos o culpabilidad. Todo eso te obstaculiza en tu cami-

## Cuando permites que de una persona te impresione su posición, se bloquea tu habilidad de relacionarte con fluidez con la ella

no hacia tus propios logros. En vez de alegrarte por el logro del otro, te sientes pequeño o le tienes envidia. Así no nos apoyamos, no construimos juntos. Seguimos compitiendo.

Cuando te impresionan las habilidades de comunicación de otro, te reprimes y no sacas a la luz lo mejor de ti mismo. Te vuelves más torpe de lo que eres en realidad. De la admiración puedes valorar, observar y enriquecerte, aprendiendo de las cualidades y talentos del otro.

Es bueno reconocer y apreciar los logros y las habilidades de los demás. Pero cuando permites que te impresionen, de alguna forma te sometes a su influencia y debilitas tu autoestima y el respeto hacia ti mismo. Sin darte cuenta, utilizas al otro para llenar un hueco o una carencia que sientes en ti. Esto no siempre funcionará. No te fortalecerá, sino que generará una dependencia que te debilita.

Ir al encuentro del otro desde tu plenitud interior implica reconocer que necesitas tener dominio de tus impulsos y deseos, de tus recursos internos y facultades, como son la mente, el intelecto, los rasgos, condicionamientos y hábitos de tu personalidad.

Cualquier debilidad, inconsistencia, dispersión,



falta de enfoque y fluctuación interna te robará la energía necesaria para sentirte pleno. Debes arriesgarte positivamente a concederte poder. Libérate de cualquier aspecto que te haga sombra y permite que tu ser se manifieste y se exprese con toda su luz.



Si realmente deseas una dieta para tu familia, nosotros cultivamos la huerta y te llevamos semanalmente a tu casa las frutas y hortalizas frescas, libres de químicos, plaguicidas y hormonas con toda la fuerza de su sabor.



*La opción inteligente para la gente sana*

A partir de 115 €, 4 cajas (1 por semana)

A partir de 1270 €, 52 cajas (año)

Transporte incluido

Pide información: 973 79 13 91 [www.recapte.com](http://www.recapte.com)