

RELACIONS CONSCIENTS

1. Les relacions especials

Les relacions especials són aquelles que usem com a **substitutes de la pròpia font d'amor** i també aquelles a les que **projectem les nostres ombres**, és a dir, tot allò que no volem reconèixer en nosaltres. Per tant, no són relacions conscients, sinó relacions egoïques.

Les principals relacions especials són:

- **Pares:** Són com els nostres "Déus" i els primers substituïts de l'amor. Per tant, podem entendre que **des de la nostra ignorància els hem idolatrat**. Simplement es tracta de **baixar-los del pedestal i agrair-los que ens han donat la vida**. Així mateix, podem obrir-nos a estar en pau amb el fet de si tenim una relació propera o no amb ells, ja que simplement pot ser que degut a la manera de pensar i d'entendre la vida no us trobeu sovint. Això no significa que no pugueu sentir el **vinçle** que us uneix.

L'acte d'amor més sincer que pots fer envers ells és el de deixar de creure que quan erets petit/a haurien d'haver estat més atents, més presents, més propers, etc.

A nivell inconscient escollim els nostres pares per tal de retobar-nos amb la nostra essència i abandonar els judicis transgeneracionals. En aquest sentit, tant si hem tingut uns pares absents emocionalment com si han estat els pares més càlids del món, segur que podrem usar la nostra relació amb ells per perdonar allò que tenim pendent. Així doncs, podem assumir les nostres eleccions inconscients i deixar anar el victimisme.

Recorda que els teus pares són persones humanes, amb les seves ferides no sanades, que van fer el rol de pares de la millor manera que van saber amb els recursos que tenien. Des d'aquesta comprensió és des d'on realment podràs sentir l'estima i sanar les teves pròpies ferides, promovent que molts dels símptomes físics i relacionals del teu moment present es transformin.

- **Fills:** Són el mirall més directe de les nostres **frustracions** i de tot allò que no tenim sanat i ho reprimim a l'**ombra**. Per tant, podem usar-los per decidir **assumir-nos**

completament i sanar allò que tenim pendent. Cal entendre que **com a pares no podem res als fills ni els podem exigir res i viceversa.**

En referència als límits i a la seva formació personal i acadèmica, cal que com a pares **ens tractem bé i nos ens auto exigim ser perfectes.** Podem equivocar-nos, podem encertar, però el que està clar és que en la proporció en què **ens perdonem com a pares i ens responsabilitzem de les nostres pors, angoixes, neurosis i emocions, els nostres fills rebran la millor educació possible i serem els referents que realment necessiten pel seu caminar cap al despertar essencial.**

- **Parella:** És el **principal substitut de l'amor i el reflex més directe de la relació que tenim amb els pares.** Per això cal sanar la relació interna que tenim amb els pares, ja que tot allò pendent tard o d'hora s'acaba reflectint en les nostres relacions de parella.

Dins la relació de parella és possible que es **donin situacions de dependència emocional, gelosia, desequilibris, etc. així com que visquem conflictes que ens activin les nostres ferides emocionals no sanades.**

En la parella es sol **projectar molta culpa inconscient,** així com tristesa, ràbia, etc. Per tant, podem ser-ne conscients i obrir-nos a **acollir totes les sensacions i emocions que se'ns despertin en la relació,** sense validar-les ni pretendre que s'acabin o creure que són greus.

Paral·lelament, podem obrir-nos a **acceptar a l'altra persona tal i com és i a responsabilitzar-nos del que se'ns belluga dins la relació,** qüestionant les creences que ens porten a experimentar conflictes. Podem **deixar de creure en l'amor romàntic, en que l'altre és el culpable de totes les disharmonies que vivim i simplement usar a la parella com a mirall per assumir-nos.**

- **Feina:** pot representar la relació interna que tenim amb **la família ja que els nostres caps són pares simbòlics i els companys de feina són com germans.** Així mateix, sol passar que aquella conducta que no suportem de nosaltres mateixos i que projectem fora, ens la trobem en l'entorn laboral per tal de poder-la perdonar.

Si es donen conflictes entre companys o tensió amb el cap, sol ser perquè projectem el nostre sentiment de **culpa i la desvalorització** inconscients. De nou, podem usar aquesta situació per tal de revisar les creences que sostenim i per sentir la culpa o l'emoció que se'ns desperti.

- **Amistats:** pot ser **família simbòlica** i també un **substitut de l'amor**, sobretot amb els amics més propers. També pot reflectir la relació que tenim amb els nostres **germans/es** de sang. Si apareixen conflictes en la relació d'amistat, de nou cal revisar el que sentim i deixar d'atorgar-los el poder de fer-nos sentir important. Cal recordar que **no necessitem sentir-nos part d'un clan per així experimentar complitud i sentir-nos estimats i valorats a través de les amistats més properes.**

2. La projecció de la culpa inconscient

Inconscientment, **al creure'ns separats del Ser (Déu), temem que aquest ens castigui per haver-nos separat i, per aquest motiu, alberguem dins nostre molta culpa inconscient.**

Un cop aquesta culpa aflora a la nostra consciència, ens aclapara i ens desagrada. **Aquest malestar ens porta a necessitar projectar la culpa en els altres. Aquesta gestió de la culpa és del tot inútil i immadura, però comprensible dins l'experiència humana,** ja que darrera aquesta projecció s'amaga la següent creença inconscient: Si l'altre és més culpable que jo, Déu el castigarà abans que a mi i si jo em castigo abans que Déu ho faci (autoboicot, autodestrucció, etc.) Déu em castigarà menys.

Així doncs, la projecció de la culpa inconscient es pot manifestar a través d'aquest dos sentiments:

- **Sentiment d'inferioritat:** busquem algú que sigui "superior" a nosaltres per tal de confirmar la nostra culpa inconscient i així autocastigar-nos.

- **Sentiment de superioritat:** busquem algú que sigui "inferior" a nosaltres per tal de projectar la nostra culpa i així no assumir-la.

Ara que ja sabem que les nostres relacions estan impregnades per la culpa inconscient deguda a la suposició que ens hem separat del Ser, podrem ser més tolerants amb les actituds dels

altres i decidir assumir el malestar emocional que experimentem, recordant que en realitat és un reflex de la projecció de la idea de separació.

3. El xantatge emocional

L'ego és molt astut ja que coneix perfectament què és allò que podem activar a l'altra persona per poder-nos sortir amb la nostra. **Si de forma conscient o inconscient ens sentim necessitats de l'atenció i de determinades accions dels altres, llavors tenim el potencial de fer-li xantatge emocional a algú proper.** Els xantatges emocionals poden prendre diverses formes. En la seva essència, sempre venen a dir que **si no fas el que desitjo que facis llavors no t'estimaré i, a més a més, que no ets estimable i, per tant, que ets culpable i indigne.**

Per fer servir el xantatge emocional és absolutament necessari que **creguem amb la culpa.** Per tant, és una manera de **manipular l'altra persona i de conservar la idea de culpabilitat.** Aquesta idea defensa que en funció del que fem serem culpables o no i, com que tot el que projectem ho reafirmem en nosaltres, quan fem xantatge emocional (a més a més d'intentar que les coses siguin com pensem que haurien de ser) estem validant i sostenint la idea de culpabilitat.

Així doncs, el xantatge emocional ens afecta perquè **creiem amb la culpa** i amb el fet **que l'amor està condicionat per les accions que realitzem.** Per tant, donat que tot és un reflex de la nostra consciència, si som víctimes de xantatges emocionals, podem adonar-nos de tota la culpa que emmagatzemem i reafirmem en nosaltres. És a dir, **podem veure allò que se'ns mou, que se'ns activa i que validem com a cert en rebre xantatge emocional. Un cop vist tot això, podem qüestionar-nos els nostres judicis i sentir les emocions que afloren. Aleshores, a mesura que alliberem la culpa, ens trobarem amb menys situacions de xantatge emocional.**

De vegades podem confondre posar límits amb fer xantatge emocional a l'altra persona. **Els límits conscients**, tal com veurem més endavant, **sempre estan vinculats amb l'amor i, per tant, mai no representen una coacció.** De fet, hi ha la possibilitat de separar-se havent-hi amor, de trencar la comunicació temporal havent-hi amor i de posar qualsevol tipus de límit sense que l'amor desaparegui. **És l'ego qui vincula la separació física i el posar límits amb el desamor.** En sostenir aquestes creences envers els límits i la separació és comprensible que ens sentim víctimes o que usem el xantatge emocional.

Aleshores, per transformar el xantatge emocional, **cal reconèixer que valorem la culpa, que hi creiem i que la desitgem per reafirmar-la.** Pot ser que ens trobem sent víctimes de xantatges emocionals o bé que els portem a terme perquè els altres compleixin allò que pensem que necessitem. En tots dos casos cal connectar amb les nostres emocions i sensacions de culpa, d'escassetat, de pecat i de no mereixement d'amor i obrir-nos a qüestionar totes les creences associades a elles.

4. El victimisme emocional

Mentre no assumim la nostra responsabilitat emocional, és a dir, que **totes les emocions que sentim són a causa dels nostres pensaments i no a causa del que passa a fora, les relacions humanes es veuran absolutament condicionades per aquest fet. Mentre no descobrim que el victimisme emocional no està justificat, seguirem culpant els altres dels nostres mals i culpant-nos dels mals dels altres.**

A nosaltres ens resulta útil portar aquesta forma de no victimisme de manera radical a totes les situacions de la vida, sense concessions ni excepcions. **No hi ha cap emoció ni sentiment del qual no siguem responsables. No hi ha cap emoció ni sentiment de qual l'altre no sigui responsable.** Quan veiem la llum a l'altre, d'alguna manera l'estem ajudant. Així que, **quan veiem la responsabilitat emocional a l'altre sense jutjar-lo i sense pretendre ni exigir-li que es responsabilitzi de les seves emocions, l'estem alliberant i apoderant.**

Aquesta mirada no és incompatible amb ser amable, assertiu, educat, respectuós, amorós, etc. amb l'altra persona. Això evidentment ajuda i fomenta relacions harmòniques.

Cal recordar que l'ego ho porta tot al seu terreny i la responsabilitat emocional no és una excepció. **L'ego espiritual pot fer servir el fet que cadascú és responsable del que sent per no ser responsable de les seves accions i paraules i, irresponsablement, justificar-se dient-li a l'altre que si li afecta el seu comportament és el seu problema.** És a dir, fer-ho servir per no assumir errors, actituds irrespectuoses, de manca d'empatia, egoistes, etc.

Per tant, aquesta responsabilitat emocional no està exempta de demanar perdó, escoltar, acompanyar, intentar no ferir, etc. ja que, encara que tots siguem responsables emocionals del nostre sentir, **també és responsabilitat nostra assumir que encara no ho tenim clar i que, per tant, donat l'estat de consciència de l'altre, les nostres paraules i accions el poden "danyar".**

Per altra banda, aquesta consciència que encara estem en un moment evolutiu en què podem influir en els sentiments dels altres, **no ha de condicionar-nos la vida ja que la responsabilitat de les emocions dels altres no és assumpte nostre. No obstant això, una cosa és que no ens condicioni la vida i l'altra és deixar de ser amables o considerats amb els altres.**

Quan tot i ser educats, l'altra persona segueix victimitzant-se o culpant-nos del dolor emocional que sent, **l'únic que podem fer és acceptar que l'altre no es vol responsabilitzar de les seves emocions.**

És per aquest motiu que **no ens hem de deixar condicionar per la por a dur a terme les nostres accions lliurement (sempre que no danyem ningú verbal o físicament), encara que això pugui activar patiment emocional a l'altre i generar conflictes.** Per exemple, no ens hem de limitar a l'hora d'abandonar projectes, deixar la parella, sortir amb amics, dir que no a propostes, sentir emocions, etc. per por a la reacció de l'altre. **En aquest sentit, podem parar-nos a sentir la por al conflicte i a la possibilitat que la relació amb l'altra persona s'acabi.**

Un dels **paranys** de l'ego espiritual al qual podem caure és que, **donat que som 100% responsables de les nostres emocions, podem obrir-nos a tolerar agressions verbals o físiques d'altres persones.** De nou, una cosa no treu l'altra. Si em trobo en una situació en la que se m'està agredint verbalment o físicament, segueix sent cert que el que sento a nivell emocional és a causa de com percebo la situació. Segurament estaré experimentant tristesa, frustració, por, ràbia, etc. ja que penso que aquesta situació no hauria de passar. **El pensament "no hauria de passar" és el que genera altres emocions i pensaments afins a aquest pensament i, per tant, és allò que ens porta a experimentar malestar emocional.**

Imagina't que, pel que sigui, no poguessis sentir aquestes emocions desagradables quan vius una situació conflictiva i violenta amb algú. Aleshores, la pregunta seria: **Seguiries volent tenir una relació amb una persona que et tracta així, encara que això no t'afectés emocionalment?** Generalment, la resposta és que no ja que no ens ve de gust viure en disharmonia. Encara que no hi hagués aquesta afectació emocional, d'alguna manera estaríem recolzant la violència cap a nosaltres i això ens faria sentir malament.

Moltes persones que es troben en una **situació de dependència emocional o que experimenten una gran por a deixar una relació o projecte** en què hi ha altres persones implicades, es

justifiquen en aquests arguments de no victimisme emocional per no deixar les parelles o **no tallar vincles relacionals**. En realitat, el que estan fent és **amagar aquestes pors profundes**.

Així que, en resum, **cap mena d'agressió està justificada ni és tolerable, però alhora és clau i sanador recordar que cap situació és la causant dels nostres sentiments o emocions**. Quan prenem aquestes regnes emocionals és quan sentim la força del Ser i som capaços de superar les situacions de dolor emocional. Des d'aquest poder, resulta més fàcil posar límits, deixar relacions, denunciar si cal, marxar, parlar assertivament, sentir més confiança i autoestima, etc.

5. Què entenem per una relació conscient?

Una relació conscient és aquella en la que **“uses” a l'altre com a mirall per fer conscient les teves projeccions**. És una relació en la **que aprens a estimar a l'altre**, és a dir, a acceptar-lo totalment. A la vegada, **aprens a estimar-te a tu** ja que et permet veure, integrar i acollir les teves ombres.

En una relació conscient es declina a **no esperar, a no sorprendre's envers les actituds estranyes, les reaccions, les accions incoherents o poc encertades dels altres, ja que simplement es parteix de que tots tenim ego i de que podem estem en pau amb aquest fet**.

Una relació deixa de ser conscient quan esperem que **l'altre ens completi, ens aporti felicitat**. Tampoc és una relació conscient **quan culpem a l'altre del que sentim** o quan creiem que **necessitem a l'altre** per sentir-nos segurs, per sentir-nos realitzats, per estar a gust, etc.

Per tal de facilitar i fomentar una relació conscient és important reconèixer tot el que pensem de l'altre i adonar-nos que si aquests pensaments no són amorosos és perquè estem en ego, i per tant, no són certs. Cal recordar que **sempre veiem a l'altre en base als nostres judicis i interpretacions**.

Així doncs, les relacions tenen dos propòsits:

Per una banda, ens trobem amb el propòsit de **l'ego**, el qual les utilitza com a **substitut de la veritable font d'amor**. Així mateix, les usa per **projectar l'odi i la culpa inconscients**.

Per altra banda, existeix el propòsit alienat amb el **Ser**, el qual usa les relacions per enfocar-se a **perdonar els judicis i reconèixer la llum en l'altre i en un mateix.**

6. La veritable empatia

En general, creiem que **empatitzar amb l'altre vol dir saber-lo escoltar i entendre les seves necessitats i emocions. Donat que sempre veiem a l'altre en base a les nostres interpretacions i projeccions, quan ens pensem que estem atenent les seves necessitats, en realitat estem atenent el que creiem que nosaltres necessitaríem en la seva situació.** Així mateix, quan **sobreajudem a algú sense que ens ho demani perquè creiem que ho necessita, en realitat l'estem desapoderant.**

Empatitzar verdaderament amb l'altre significa **enfocar-se en reconèixer que l'altra persona és completa, és amor, és innocència.** Es a dir, decidir **mirar més enllà del seu personatge i de les seves aparents mancances i descobrir la llum en ella.** Simplement, es tracta d'activar la voluntat d'això, de dirigir-nos a connectar amb la seva essència, sense necessitat d'haver-ho d'aconseguir.

Així doncs, no ens hem de preocupar per ajudar de més o deixar d'ajudar. Simplement, **podem obrir-nos a acceptar el procés de despertar i estat de consciència de cadascú i a la vegada d'un mateix.**

Si no som capaços de veure la llum i els atributs del Ser en l'altre, la nostra gestió en el seu acompanyament estarà influenciada per aquestes mancances, sense que això sigui greu.

Per tant, **si activem la intenció de reconèixer el Ser i la presència en l'altre i en nosaltres, l'acte d'acompanyament, sigui quina sigui la forma que adopti, estarà presidit per la llum de la consciència.**

7. Transformant la relació amb la dependència emocional

La mirada que tenim avui dia sobre la **dependència emocional** és gairebé un tabú ja que és **quelcom socialment rebutjat i motiu de vergonya.** Per això, quan som conscients de que estem experimentant una sensació de dependència emocional, ens sentim molt malament.

Novament torna a ser la doble protecció de l'ego. **L'ego és la causa de la dependència emocional i ell mateix és el primer que la jutja i la rebutja, aconseguint així conservar la idea de dependència doblement.**

A nivell espiritual, és absolutament cert que **no tenim necessitats** i, per tant, no tenim dependència de cap tipus. El nostre Ser no necessita res. Així doncs, **cada cop que experimentem una sensació de necessitat o de dependència estem vivint una il·lusió ja que ens identifiquem plenament amb allò que suposadament no és essencial.**

Pot passar-nos que fem servir aquesta informació espiritual per amagar o jutjar amb més força la presència d'aquesta sensació de dependència emocional. Aleshores, l'ús conscient d'aquesta informació, no es basa ni en recitar-la com un mantra: "No necessito res, no depenc de ningú", ni en dir-nos "No hauria de sentir dependència ja que essencialment soc complet".

L'ús conscient d'aquesta informació seria permetre i acceptar la presència d'aquestes sensacions de dependència i necessitat. Quan les mirem i no les temem, les deixem d'ocultar i, per tant, les deixem de conservar. A més a més, quan fem aquest gest d'acceptació de la sensació, no ho fem mai sols. Sempre ho fem acompanyats de la nostra essència, que és la que no necessita res.

Quan juntes presència amb sensació de necessitat o de dependència, sempre guanya la que és real. Però no perquè sigui una lluita sinó pel contrast de la naturalesa entre allò que és real i allò que és il·lusori. **Aquest cara a cara entre el que és veritable i el que és fals no es pot donar si, en ser conscients de la dependència emocional, ens jutgem, l'argumentem, la intentem canviar, etc. Si bé és cert que trobarem arguments que puguin explicar la "causa" de la dependència emocional que experimentem, la veritable arrel d'aquesta dependència és la ignorància de la presència i, per tant, la veritable solució és el coneixement de la mateixa presència, el qual arriba vivint-la. És impossible conèixer quelcom que no experimentem per nosaltres mateixos.**

Per tant, si et trobes experimentant dependència emocional és una gran oportunitat per transformar-la, ja que en aquest moment present **pots portar a la consciència totes les emocions i pensaments associats a ella.** Ara ja saps que tot allò que ens fa patir és ego i que, per tant, és il·lusori.

L'instant present ho anirà transformant tot en la mesura que estiguis disposat a que sigui transformat i, per tant, deixis de valorar-ho. És important reconèixer que allò que tenim a les nostres vides és perquè en algun lloc de la nostra psique ho seguim valorant. **Si seguim valorant més a altres persones que a la nostra pròpia essència, no estarem desitjant una transformació real.** Si seguim valorant tenir raó, no permetrem que el present transformi els nostres pensaments.

Si realment volem saber què és allò que valorem inconscientment, el present ens ho anirà mostrant. D'aquesta manera, podrem posar llum a la nostra dependència emocional i a tot allò que ens genera patiment.

8. Transformant la relació amb la comunicació

Per dur a terme una comunicació efectiva i de cor cal que **siguem molt honestos amb allò que volem realment comunicar.** Ens referim a que si el que realment desitgem és canviar l'altre o fins i tot canviar la situació, **la comunicació es veurà condicionada per aquesta falta d'acceptació i tintada d'una sensació de necessitat i de carència.** Quan comuniquem des de la necessitat i la pobresa espiritual, no sol ser harmònic ja que la seva base està mancada d'essència. **És una comunicació sense comunicació divina.**

En moltes ocasions comuniquem des de la por als **conflictes o a les discrepàncies d'idees i de punts de vista, ja que es pot activar en nosaltres la sensació de soledat, de culpa o d'exclusió.** Per tant, si no assumim que aquestes creences estan en nosaltres i que les valorem, seguirem comunicant des de la por o, fins i tot, deixarem de comunicar.

Quan comuniquem des d'aquest espai solem **tenir una comunicació pobre i a mitges, és a dir, no acabem d'expressar i de compartir totalment les nostres necessitats, els nostres límits, els punts de vista, etcètera.** Si tenim por i no la volem sentir, també pot ser que imposem el nostre punt de vista i les nostres necessitats a l'altre. Totes dues són estratègies per tal d'unir els punts de vista i evitar així la sensació de soledat i exclusió que ens pot portar el fet de no estar d'acord.

Així doncs, si ens resulta habitual topat amb persones que tenen dificultats per acceptar les crítiques i les objeccions o som conscient que ens costa comunicar, pot ser que se'ns reflecteixi

una por al conflicte. Si tenim por al conflicte és perquè el jutgem, i si el jutgem és perquè creiem amb la separació i de nou amb la culpa.

Estem veient com en la comunicació intervenen diversos factors relacionats amb la culpabilitat i la por a la solitud i l'exclusió. Un altre factor molt important que també intervé és **voler tenir raó**. Aquest fet el detectem ràpidament en els altres. Sempre que veiem algú discutir, observem com la major part de les vegades **els interlocutors defensen per damunt de tot les seves raons, en comptes de cercar els veritables punts en comú o veritats objectives que impliquin assumir la possibilitat de no tenir raó i estar equivocats.**

És comprensible que ens costi reconèixer que no tenim raó i que la defensem tant, ja que ens identifiquem amb el nostre cos i, per tant, **ens identifiquem amb les nostres idees i punts de vista**. Si estem identificats amb la nostra raó i algú o alguna realitat la qüestiona, **ho vivim com un atac i una amenaça a la nostra identitat.**

Així doncs, per tal de fomentar una bona comunicació, és necessari tenir cert entrenament en **reconèixer que no som les nostres idees ni les nostres raons i que, per tant, podem estar perfectament equivocats en tot moment.**

També ens pot ajudar el fet de reconèixer o adonar-nos que **tenir raó és quelcom anecdòtic, que ningú és millor que ningú ni superior pel fet de tenir raó o estar més a prop d'una possible veritat universal**. De la mateixa manera que ningú **no és inferior ni pitjor que ningú per estar equivocat** sobre alguna idea, situació o punt de vista, etcètera. Quan més clar tinguem això, juntament amb **estar en pau amb la convivència d'idees i punts de vista diferents, més comunicarem des d'un espai de cor i genuí**. Les nostres expressions adoptaran les formes adequades que requereixin en cada circumstància. Per això no podem parlar de formes concretes, ja que podem ser molt educats en la forma, però emmagatzemar odi, falta d'acceptació, necessitat de tenir raó i culpabilitat al nostre interior.

9. Transformant la relació amb els límits

En general, tenim dificultat a l'hora de posar límits, ja sigui per excés o per defecte. Això passa perquè aquests **límits els posem des de la ment i des dels sentiments més reactius**. Per tant,

ho fem des de les nostres opinions i sistemes de creences, desvinculats de l'amor i articulats per la ignorància.

En les situacions en les que es requereix posar límits, **tendim a jutjar a les persones involucrades i a les situacions**. Aquests judicis són els causants dels nostres sentiments i emocions, com poden ser estupefacció, ràbia, incomprensió, injustícia, victimisme, etc.

Donat que projectem les emocions que no volem sentir i atribuïm la causalitat d'aquestes als altres, davant una situació conflictiva no ens queda més que **reaccionar passivament** (ens quedem callats, marxem, deixem fer, ens sotmetem, etc.) o **activament** (cridem, ferim psicològicament, manipulem i fins i tot es pot arribar a agredir físicament). Ambdues reaccions tenen en comú que parteixen de la **subjectivitat dels propis judicis**.

Existeix diversa literatura que explica com posar límits i com ser assertius al fer-ho. La majoria es basa en comunicar-te des de el teu sentir envers la situació, sense atacar i culpar a l'altre de les teves incomoditats, mesurant les paraules i el to de veu, etc. No volem desqualificar aquests mètodes però si que volem mencionar **que si qualsevol tipus de límit no ve acompanyat d'una absència de judici real a nivell intern, es tendirà al conflicte i a la disharmonia i augmentarà en nosaltres la frustració, per molt bé que l'expressem**.

La proposta doncs, com no pot ser d'una altra manera, **és deixar de jutjar als altres i a les situacions. És tenir la honestedat i la humilitat de reconèixer que les accions dels altres, a un nivell còsmic, són comprensibles**. Si coneguéssim totes les variables i les causes que expliquen completament tot el que succeeix, comprendríem i descobriríem que **l'acció de l'altre no està vinculada, tal i com creiem, a la maldat, sinó que prové de la seva ignorància envers la seva naturalesa essencial**.

Això no treu que, dins les relacions interpersonals, siguin necessaris els límits, **sense que aquesta necessitat sigui una evidència de que està passant quelcom que no hauria d'estar passant**. Des d'aquest punt de vista, els límits són espais en els que **es posa consciència de l'amor que som i de la capacitat que tenim per estimar-nos (posant aquest límit) i estimar, contribuint a que l'altra persona prengui consciència de que les seves actituds no són amoroses ni estan alienades amb la vida**.

Quan comencem a practicar aquesta **visió i aquesta honestedat que ens porta a deixar de jutjar és quan connectem amb l'amor. Fruit d'això, adquirim els recursos, l'energia, la creativitat i**

les capacitats necessàries per posar límits de la manera més adequada a cada context. Els límits que es posen des d'aquesta consciència no jutjadora no sempre són iguals. Poden adoptar diverses formes: silenci absolut, cridar, parlar, escriure una carta, etc. Per això és important que no ens jutgem ni callats ni alterats, ni tristos ni enrabiats.

En resum, podríem dir que:

- Posem límits per tal de respectar-nos i brindar la possibilitat a l'altre d'adonar-se dels seus excessos o incoherències. Llavors és quan realment ho fem des de l'amor.
- Cal entendre que no hi ha maldat, sinó inconsciència i llavors és quan podem posar límits sense judici.

Moltes vegades no posem límits perquè ens fa por que l'altre no els rebi bé. **Si ens obrim a sentir la por, estem permetent que la transformació es doni. Sol ser por al rebuig, al conflicte, al fet de no saber si tenim raó, etc. Pots connectar amb la sensació d'inseguretat i entendre que si t'equivoques a l'hora de posar algun límit no és greu.** Ser autoritari, que seria l'altre extrem, també amaga por al rebuig. Simplement, es tracta de fer-ho conscient i perdonar-ho.

Cal acceptar que d'entrada no rebem bé els límits ja que els interpretem com un atac. Simplement, podem acceptar que aquesta situació es doni i que **és responsabilitat de cadascú el fet de qüestionar-s'ho i obrir-se a rebre'ls com una possibilitat d'aprenentatge.** Per tant, si desitgem ser assertius a l'hora de posar límits, es tracta de no jutjar-nos i deixar de jutjar l'altre. Es tracta de responsabilitzar-nos de les nostres emocions i d'entendre que **la capacitat de recepció de l'altre depèn de la seva maduresa emocional i, per tant, de reconèixer que la seva reacció no és assumpte nostre.**

10. Propostes per fomentar una relació conscient

Per tal de fomentar una relació conscient podem, si així ho sentim podem:

- Usar els altres com a mirall per assumir-me.
- Alliberar l'altre de les etiquetes, deixar de jutjar-lo i enfocar-me en reconèixer la seva llum.

- Deixar d'exigir a l'altre que m'entengui, que m'escolti, que s'adapti, que em valori i que ompli el buit que sento quan crec que soc incomplet i que la meva felicitat i plenitud depèn d'ell.
- Adonar-me que no el necessito, sinó que el prefereixo i l'escullo lliurement.
- Deixar de voler tenir raó i obrir-me a escoltar-lo de veritat.
- Acompanyar-lo des de la meva presència.
- Respectar la seva bioindividualitat així com procurar que respecti la meva, sempre buscant un consens comú.
- Observar des d'on em relaciono amb ell, si des de la carència i dependència emocional o des de la plenitud i la connexió amb mi.
- Comunicar-me de manera honesta, directa i clara, expressant els meus sentiments.
- Posar límits si és necessari, sabent que és amorós tant per mi com per ell.
- Exposar el meu punt de vista i no imposar-lo. Així mateix, no permetre que m'imposi el seu.
- Fer propostes per trobar una entesa i deixar de voler que tot sigui a la meva manera. Alhora, no permetre que tot sigui a la manera de l'altre.
- Mostrar-me tal i com soc i oferir la meva veritat. Relacionar-me amb ell quan realment ho sento i no perquè toca o perquè busco la seva acceptació.
- No donar-li consell sinó me'l demana i tenir present que mai ser què és el millor ni per l'altre ni per mi.

Aquestes propostes no són obligacions, sinó que simplement són accions que sorgeixen quan estem connectats amb el cor i enfocats a establir vincles conscients. **Des d'aquí, pot ser que hi hagin situacions en les quals tot això se't doni fàcil i d'altres en les que no et neixi fer-ho.**

Recorda que tots estem aprenent a estimar-nos des de l'acceptació i el perdó i que en el camí no sempre tindràs els recursos disponibles per aplicar el que t'estem exposant. Així doncs, simplement tingues paciència i molt d'amor cap a tu mateix i veuràs com des de la teva voluntat honesta d'enfocar-te cap al que realment ets, tot això s'anirà donant orgànicament.