

# RELACIONES CONSCIENTES

## 1. Las relaciones especiales

Las relaciones especiales son aquellas que usamos como sustitutas de la propia fuente de amor y también aquellas a las que proyectamos nuestras sombras, es decir, todo lo que no queremos reconocer en nosotros. Por lo tanto, no son relaciones conscientes sino relaciones egoicas.

Las principales relaciones especiales son:

### Relación con los padres

Los padres son como nuestros "Dioses" y los primeros sustitutos del amor. Podemos abrirnos a comprender que **a nivel inconsciente los hemos elegido para nuestra evolución espiritual y que desde nuestra ignorancia los hemos idolatrado. Simplemente podemos decidir bajarlos del pedestal y agradecerles que nos han dado la vida.** Desde ahí nos resulta más fácil estar en paz con el hecho de si tenemos o no una relación cercana con ellos, pues **ello dependerá de si coincidimos o no con su forma de pensar y de entender la vida. Si no coincidimos, siempre podemos abrirnos a experimentar el vínculo que nos une con ellos y agradecerlo.**

**El acto de amor más sincero que puedes hacer con tus padres es el de dejar de creer que cuando eras pequeño deberían haber sido más atentos, más presentes, más cercanos, etc.**

A nivel inconsciente escogemos a nuestros padres para reencontrarnos con nuestra esencia y abandonar los juicios transgeneracionales. En este sentido, tanto si hemos tenido unos padres ausentes emocionalmente como si han sido los padres más cálidos del mundo, seguro que **podremos usar nuestra relación con ellos para perdonar lo que tenemos pendiente. Así pues, podemos asumir nuestras elecciones inconscientes y soltar el victimismo.**

Puedes abrirte a comprender que tus padres son **personas humanas, con sus heridas no sanadas, que hicieron el rol de padres de la mejor manera que supieron con los recursos que tenían.** Desde esta comprensión es desde donde realmente podrás sentir el aprecio, sanar tus propias heridas y promover que muchos de los síntomas físicos y relacionales de tu momento presente se transformen.

## **Relación con los hijos**

Los hijos son el espejo más directo de nuestras **frustraciones** y de todo aquello que está en la sombra. Por lo tanto, podemos usarlos para decidir asumirnos completamente y sanar lo que tenemos pendiente. Resulta muy liberador comprender que **los padres no deben nada a los hijos ni les pueden exigir nada y viceversa.**

**En referencia a los límites y a su formación personal y académica, es necesario que como padres nos tratemos bien y nos auto exigimos ser perfectos. Podemos equivocarnos, podemos acertar, pero lo que está claro es que en la proporción en la que nos perdonamos como padres y nos responsabilizamos de nuestros miedos, angustias, neurosis y emociones, nuestros hijos recibirán la mejor educación posible y seremos los referentes que realmente necesitan para su caminar hacia el despertar esencial.**

## **Relación de pareja**

La pareja es **el principal sustituto del amor y el reflejo más directo de la relación que tenemos con los padres.** Por eso, **para poder experimentar una relación saludable con nuestra pareja es importante que sanemos la relación interna que tenemos con los padres, ya que todo lo que tenemos pendiente de perdonar en cuanto a ellos, tarde o temprano se acaba reflejando en nuestras relaciones de pareja.**

Dentro de la relación de pareja **es posible que se den situaciones de dependencia emocional, celos, desequilibrios, etc. así como que vivamos conflictos que activen nuestras heridas emocionales no sanadas.**

En la pareja **suele proyectarse mucha culpa inconsciente,** así como tristeza, rabia, etc. Por lo tanto, podemos ser conscientes de ello y **abrirnos a acoger todas las sensaciones y emociones que se nos despierten en la relación, sin validarlas ni pretender que se acaben o creer que son graves.**

Paralelamente, podemos abrirnos a **aceptar a la otra persona tal y como es y a responsabilizarnos de lo que se mueve dentro de la relación, cuestionando las creencias que nos llevan a experimentar conflictos.** Podemos dejar de creer en el amor romántico, en que el

otro es el culpable de todas las desarmonías que vivimos y simplemente usar a la pareja como espejo para asumirnos.

### **Relaciones laborales**

Pueden representar la relación que tienes con la familia ya que tus jefes son padres simbólicos, tus compañeros de trabajo son como hermanos y tus clientes son como hijos simbólicamente hablando. Asimismo, suele ocurrir que **aquella conducta que no soportas de ti mismo y que proyectas fuera, la encuentres en el entorno laboral para poderla perdonar.**

Si se dan conflictos entre compañeros o tensión con el jefe, suele ser porque **proyectamos nuestra culpa y la desvalorización inconscientes.** De nuevo, se puede usar esta situación para revisar las creencias que sostenemos y sentir la culpa o la emoción que se nos despierte.

### **Relaciones de amistad**

Los amigos pueden representar una **familia simbólica y también un sustituto del amor, sobre todo los más cercanos. También pueden reflejar la relación que tenemos con nuestros hermanos de sangre.** Si aparecen conflictos en la relación de amistad, de nuevo podemos revisar lo que sentimos y abrirnos a cuestionar nuestras creencias. Asimismo, podemos dejar de otorgar a las amistades el poder de hacernos sentir importantes y valiosos. Podemos recordar que **no necesitamos sentirnos parte de un clan para así experimentar complitud y sentirnos queridos y valorados a través de nuestros amigos más cercanos.**

## **2. La proyección de la culpa inconsciente**

Inconscientemente, al creernos separados del Ser (Dios), **tememos que éste nos castigue por habernos separado y, por este motivo, albergamos en nuestro interior mucha culpa inconsciente.**

Una vez que esta culpa aflora a nuestra conciencia, nos agobia y nos desagrada. **Este malestar nos lleva a necesitar proyectar la culpa en los demás.** Esta gestión de la culpa es del todo inútil e inmadura, pero comprensible dentro de la experiencia humana, ya que detrás de esta

proyección se esconde la siguiente creencia inconsciente: Si el otro es más culpable que yo, Dios le castigará antes que a mí y si yo me castigo antes de que Dios lo haga (autoboicot, autodestrucción, etc.) Dios me va a castigar menos.

La proyección de la culpa inconsciente puede manifestarse a través de estos dos sentimientos:

- **Sentimiento de inferioridad:** buscamos a alguien que sea “superior” a nosotros para confirmar nuestra culpa inconsciente y así autocastigarnos.

- **Sentimiento de superioridad:** buscamos a alguien que sea “inferior” a nosotros para proyectar nuestra culpa y así no asumirla.

**Ahora que ya sabemos que nuestras relaciones están impregnadas por la culpa inconsciente debida a la suposición que nos hemos separado del Ser, podremos ser más tolerantes con las actitudes de los demás y decidir asumir el malestar emocional que experimentamos, recordando que en realidad es un reflejo de la proyección de la idea de separación.**

### **3. El chantaje emocional**

El ego es muy astuto ya que conoce perfectamente qué es aquello que podemos activar en la otra persona para podernos salirnos con la nuestra. Si de forma consciente o inconsciente **nos sentimos necesitados de la atención y de determinadas acciones de los demás, más chantaje emocional haremos.** Los chantajes emocionales pueden ser distintos y tomar varias formas. En su esencia, siempre vienen a decir **que si no haces lo que deseo que hagas, entonces no te voy a querer y, además, que no eres querible y, por lo tanto, que eres culpable e indigno.**

Para usar el chantaje emocional es absolutamente necesario que **creamos en la culpa ya que, de este modo, es una forma de manipular a la otra persona y de conservar la idea de culpabilidad.** Esa idea defiende que en función de lo que hagamos seremos culpables o no y, cómo todo lo que proyectamos lo reafirmamos en nosotros, cuando hacemos chantaje emocional (al margen de intentar que las cosas sean como pensamos que deberían ser) estamos validando y sosteniendo la idea de culpabilidad.

Cuando un chantaje emocional nos afecta es porque creemos en la culpa y en el hecho que el amor está condicionado por las acciones que realizamos. Como todo es un reflejo de nuestra conciencia, **si somos víctimas de chantajes emocionales podemos darnos cuenta de toda la culpa que almacenamos y reafirmamos en nosotros.** Es decir, podemos ver lo que se nos mueve, todo lo que se nos activa y todo lo que validamos como cierto al recibir chantaje emocional. Entonces, podemos cuestionarnos nuestros juicios y sentir las emociones que afloran. A medida que vamos atendiendo la culpa y esta se va liberando, **nos vamos encontrando con menos situaciones de chantaje emocional.**

A veces asociamos poner límites con hacer chantaje emocional a la otra persona. Los límites conscientes, tal y como veremos más adelante, siempre están vinculados con el amor y, por lo tanto, nunca representan una coacción. De hecho, existe la posibilidad de separarse habiendo amor, de romper la comunicación temporal habiendo amor y de poner cualquier tipo de límite sin que el amor desaparezca. Es el ego quien vincula la separación física i el hecho de poner límites con la falta de amor. **Al sostener estas creencias egoicas es comprensible que nos sintamos víctimas o usemos el chantaje emocional.**

Entonces, para transformar el chantaje emocional, resulta necesario reconocer **que valoramos la culpa, que creemos en ella y que la deseamos para reafirmarla. Puede ser que nos encontremos siendo víctimas de chantajes emocionales o bien que los llevemos a cabo para que los demás cumplan con lo que pensamos que necesitamos.** En ambos casos resulta necesario **conectar con nuestras emociones y sensaciones de culpa, de escasez, de pecado y de no merecimiento de amor y abrimos a cuestionar todas las creencias asociadas a ellas.**

#### **4. El victimismo emocional**

**Mientras no asumamos nuestra responsabilidad emocional, es decir, que todas las emociones que sentimos son a causa de nuestros pensamientos y no a causa de lo que sucede fuera, las relaciones se verán absolutamente condicionadas por este hecho.** Mientras no descubramos que el victimismo emocional no está justificado y que es la verdadera causa de nuestro sufrimiento en las relaciones, seguiremos culpando al otro de nuestros males y culpándonos de los males de los demás.

A nosotros nos resulta útil llevar esta forma de no victimismo de una manera radical, sin concesiones. **No existe ninguna emoción ni sentimiento del que no seamos responsables. No**

**existe ninguna emoción ni sentimiento del que el otro no sea responsable.** Cuando vemos la luz en el otro, de algún modo lo estamos ayudando. Así que, **cuando vemos la responsabilidad emocional en el otro sin juzgarlo y sin pretender ni exigirle que se responsabilice de su sentir, lo estamos liberando y empoderando.**

Esta mirada no es incompatible con ser amable, asertivo, educado, respetuoso, amoroso, etc. con la otra persona. Esto, evidentemente ayuda y fomenta relaciones armónicas.

Al igual que el capitalismo, el ego lo lleva todo a su terreno. **El ego espiritual puede usar el hecho de que cada uno es responsable de lo que siente para no ser responsable de sus acciones y sus palabras y, irresponsablemente, justificarse diciéndole al otro que si le afecta su comportamiento es su problema.** Es decir, usarlo para no asumir errores, actitudes irrespetuosas, de falta de empatía, egoístas, etc.

Por lo tanto, esta responsabilidad emocional no quita pedir perdón, escuchar, acompañar, intentar no herir, etc. ya que, **aunque todos seamos responsables emocionales de nuestro sentir, también es responsabilidad nuestra asumir que aún no lo tenemos claro y que, por lo tanto, dado el estado de conciencia del otro, nuestras palabras y acciones pueden “dañarle”.**

Esta conciencia de que aún estamos en un momento evolutivo en el que podemos influenciar en los sentimientos de los demás, no tiene porqué condicionarnos la vida ya que **la responsabilidad de las emociones de los demás no es asunto nuestro.** Sin embargo, una cosa es que no nos condicione la vida y la otra es dejar de ser amables o considerados con los demás.

Cuando a pesar de ser educado, la otra persona sigue victimizándose o culpándote, lo único que podemos hacer es **aceptar que el otro no quiere responsabilizarse de sus emociones.**

Es por este motivo que **no debemos dejarnos condicionar por el miedo a llevar a cabo nuestras acciones libremente** (siempre y cuando no dañemos a nadie verbal o físicamente), **aunque esto pueda activar sufrimiento emocional en el otro.** Por ejemplo, no debemos limitarnos a la hora de abandonar proyectos, dejar la pareja, salir con amigos, decir que no a propuestas, sentir emociones, etc. por el miedo a la reacción del otro.

Una de las trampas del ego espiritual en la que podemos caer siendo conscientes de esto **es que dado que somos 100% responsables de nuestras emociones podemos abrirnos a tolerar agresiones verbales o físicas de otras personas.** De nuevo, una cosa no quita la otra. **Si me**

**encuentro en una situación en la que se me está agrediendo verbal o físicamente, sigue siendo cierto que lo que siento a nivel emocional es a causa de cómo percibo la situación.** Seguramente, estaré experimentando tristeza, frustración, miedo, rabia, etc. ya que pienso que esta situación no debería suceder. El pensamiento “no debería suceder” es el que genera otras emociones y pensamientos afines a este pensamiento y, por lo tanto, es lo que nos lleva a experimentar malestar emocional.

Imagínate que, por lo que sea, no pudieras sentir estas emociones desagradables cuando vives una situación conflictiva y violenta con alguien. Entonces, la pregunta sería: ¿Seguirías queriendo tener una relación con una persona que te trata así, aunque eso no te afectase emocionalmente? Generalmente, la respuesta es que no ya que no nos apetece vivir en disarmonía. Aunque no hubiese esta afectación emocional, de algún modo estaríamos apoyando la violencia hacia nosotros y eso nos haría sentir mal.

**Muchas personas que se encuentran en una situación de dependencia emocional o que experimentan un gran miedo por dejar una relación o proyecto en el que hay personas implicadas, se justifican en estos argumentos de no victimismo emocional para no dejar a sus parejas o no cortar vínculos relacionales.** En realidad, lo que están haciendo es ocultar estos miedos profundos.

Así que, en resumen, **ningún tipo de agresión está justificada ni es tolerable, pero a su vez, es clave y sanador recordar que ninguna situación es la causante de nuestros sentimientos o emociones. Cuando tomamos estas riendas emocionales es cuando sentimos la fuerza del Ser y somos capaces de superar las situaciones de dolor emocional.** Desde este poder, resulta más fácil poner límites, dejar relaciones, denunciar si es necesario, marcharse, hablar asertivamente, sentir más confianza y autoestima, etc.

## **5. ¿Qué entendemos por una relación consciente?**

Al caminar por la vida desde una actitud responsable respecto a todo lo que nos sucede, observamos que, a nivel relacional, la conciencia adopta la forma de **"usar" al otro como espejo para hacer consciente nuestras proyecciones.** Por lo tanto, en una relación consciente aprendes a amar a la otra persona de verdad, es decir, a aceptarla totalmente. A la vez, aprendes a amarte a ti mismo ya que te permite ver, integrar y acoger tus sombras no miradas.

Observamos que cuando establecemos una relación consciente con alguien, **tendimos a no esperar nada de la otra persona y a no sorprendernos con las actitudes extrañas, las reacciones, las acciones incoherentes o poco acertadas de los demás o de nosotros mismos. Simplemente, nos damos cuenta que todos tenemos ego y de que podemos estar en paz con este hecho.**

También descubrimos que una relación deja de ser consciente cuando esperamos que la otra persona nos complete, nos aporte felicidad o cuando culpamos al otro de lo que sentimos o creemos que le necesitamos para experimentar seguridad, realización y bienestar.

Desde la honestidad, vemos que para facilitar y fomentar una relación consciente es importante **reconocer todo lo que pensamos de la otra persona y darnos cuenta de que si estos pensamientos no son amorosos es porque estamos en ego y, por lo tanto, no son ciertos.** Nos resulta muy útil recordar que siempre vemos al otro en base a nuestros juicios e interpretaciones y que no pasa nada por ello.

Descubrimos que las relaciones humanas pueden tener dos enfoques, según estemos experimentándolas desde el ego o desde la verdadera conexión con nuestra esencia. Por un lado, **desde el ego, utilizamos las relaciones como sustituto de la verdadera fuente de amor.** Asimismo, las usamos para proyectar nuestro odio y culpa inconscientes. Por otro lado, **desde nuestro Ser, usamos las relaciones para enfocarnos a perdonar los juicios y reconocer la luz en la otra persona y en nosotros mismos.**

## **6. La verdadera empatía**

En general, creemos que empatizar con el otro significa saberlo escuchar y entender sus necesidades y emociones. Dado que **siempre vemos al otro en base a nuestras proyecciones,** cuando pensamos que estamos atendiendo sus necesidades, en realidad **estamos atendiendo lo que creemos que nosotros necesitaríamos en su situación.** Asimismo, cuando ayudamos mucho a alguien sin que nos lo pida porque creemos que lo necesita, en realidad la estamos desapoderando.

Si lo miramos con honestidad, podemos ver que empatizar verdaderamente con otra persona significa **enfocarse en reconocer que es completa, que es amor y que es pura inocencia.** Es



decir, al decidir mirar más allá de su personaje y de sus aparentes carencias y descubrimos la luz que hay en ella. Simplemente, se trata de activar la voluntad de conectar con su esencia, sin necesidad de tenerlo que conseguir.

Al hacer esto descubrimos que no se trata de ayudar de más o de menos sino de **aceptar el proceso de despertar y estado de conciencia de cada uno y al mismo tiempo de uno mismo.**

Si no somos capaces de ver la luz y la complitud en la otra persona no es grave. Simplemente, ocurre que nuestro acompañamiento se ve influenciado por esta falta de luz. Por lo tanto, **si activamos la intención de reconocer el Ser en la otra persona y en nosotros, el acto de acompañamiento, sea cual sea la forma que adopte, estará presidido por la luz de la conciencia.**

## **7. Transformando la relación con la dependencia emocional**

La mirada que tenemos a día de hoy acerca de la dependencia emocional es casi un tabú y, especialmente, es algo socialmente muy rechazado y motivo de vergüenza. Eso nos lleva a que cuando somos conscientes de que cuando estamos experimentando una sensación de dependencia emocional, nos sentimos muy mal por ello.

De nuevo, vuelve a ser la doble protección del ego. **El ego es la causa de la dependencia emocional y él mismo es el primero que la juzga y rechaza, consiguiendo así conservar la idea de dependencia doblemente.**

A nivel espiritual, es o sería absolutamente cierto que **carecemos de necesidades** y, por lo tanto, de dependencias. Nuestro Ser no necesita nada. Por lo tanto, **cada vez que experimentamos sensación de necesidad o dependencia estamos viviendo algo ilusorio, identificados con la parte de nuestra mente que se identifica con aquello que supuestamente no es esencial.** Nos puede ocurrir que usemos esta información espiritual para ocultar o juzgar con más fuerza la presencia de esta sensación de dependencia emocional.

Entonces, el uso consciente de esta información, no se basa ni en recitarla como un mantra: “No necesito nada, no dependo de nadie”, ni en decirnos “No debería sentir dependencia ya que esencialmente soy completo”. El uso consciente de esta información sería la de **permitir y aceptar la presencia de estas sensaciones de dependencia y necesidad. Cuando las miramos y no las tememos, las dejamos de ocultar y, por lo tanto, las dejamos de conservar. Además,**

cuando hacemos este gesto de aceptación de la sensación, no lo hacemos nunca solos. Siempre lo hacemos acompañados de nuestra esencia, que es la que no necesita nada.

**Al juntar presencia y sensación de necesidad o dependencia, siempre gana la que es real.** Pero no porque sea una lucha sino por el contraste de la naturaleza entre lo que es real y lo que es ilusorio. Ese cara a cara entre lo verdadero y lo falso nunca se puede dar si al ser conscientes de la dependencia emocional **nos juzgamos, la argumentamos, la intentamos cambiar**, etc. Si bien es cierto que **encontraremos argumentos que puedan explicar la “causa” de la dependencia emocional que experimentamos, la verdadera raíz de esta dependencia es la ignorancia de la presencia y, por lo tanto, la verdadera solución es el conocimiento de la presencia misma, el cual llega viviéndola ya que es imposible conocer algo que no experimentemos por nosotros mismos.**

Por lo tanto, si te encuentras experimentando dependencia emocional es un muy buen momento para transformarla, ya que en este instante presente puedes traer a la consciencia todas las emociones y pensamientos asociados a ella. Ahora ya sabes que todo lo que nos hace sufrir es ego y por lo tanto ilusorio.

**El instante presente lo irá transformando todo en la medida en que estés dispuesto a que sea transformado y, por lo tanto, dejes de valorarlo.** Es importante reconocer que aquello que tenemos en nuestras vidas, es porque en algún lugar de nuestra psique lo seguimos valorando. **Si sigo valorando otras personas más que a mi esencia, no estaré deseando en realidad una transformación. Si sigo valorando tener razón, no permitiré que el presente transforme mis pensamientos.**

**Si realmente deseas saber qué es aquello que valoras inconscientemente, el presente te lo irá mostrando. De esta forma, podrás ponerle luz a tu dependencia emocional y a todo lo que te genera sufrimiento.**

## **8. Transformando la relación con la comunicación**

Para llevar a cabo una comunicación efectiva y de corazón siempre es necesario que **seamos muy honestos con aquello que queremos realmente comunicar.** Nos referimos a que sí lo que realmente deseamos es cambiar al otro o incluso cambiar la situación, la comunicación estará manchada por esta falta de aceptación y tintada de una sensación de necesidad y

carencia. **Cuando comunicamos desde la necesidad y una pobreza espiritual, no suele ser armónico ya que su base no tiene esencia. Es una comunicación sin comunicación divina.**

En muchas ocasiones **comunicamos desde el miedo a los conflictos y a las discrepancias de ideas y puntos de vista, ya que se puede activar en nosotros la sensación de soledad, culpa, exclusión, etc.** Por lo tanto, si no asumimos que estas creencias están en nosotros y que las valoramos, seguiremos comunicando desde el miedo, o incluso dejaremos de comunicar.

Cuando comunicar desde este espacio, solemos tener una comunicación pobre y a medias, es decir **no terminamos de expresar del todo nuestras necesidades, nuestros límites, nuestros puntos de vista,** etcétera. Si tenemos miedo y no lo queremos sentir, también puede ser que **impongamos nuestros puntos de vista, ideas y necesidades al otro.** Ambas son estrategias para unir los puntos de vista y las ideas y así **evitar la sensación de soledad y exclusión que puede llevar el hecho de no estar de acuerdo.**

Si nos resulta habitual **encontrarnos con personas que tienen dificultades para aceptar las críticas o somos conscientes que nos cuesta comunicar, quizá se nos está reflejando un miedo al conflicto, y si tenemos miedo al conflicto es porque lo juzgamos como grave, y si lo juzgamos es porque creemos en la separación y de nuevo en la culpa.**

Estamos viendo como en la comunicación intervienen varios factores relacionados con la culpabilidad y el miedo a la soledad y exclusión. Un factor muy importante que también interviene es el de **querer tener razón.** Eso es algo que detectamos muy rápido en los demás, siempre que vemos a alguien discutir, vemos como la mayor parte de las veces los interlocutores **defienden por encima de todo sus razones, en vez de buscar los verdaderos puntos en común o verdades objetivas que impliquen asumir la posibilidad de no tener la razón y de estar equivocados.**

Es comprensible que nos cueste reconocer que no tenemos razón y que la defendamos tanto, ya que **nos identificamos con nuestro cuerpo y por lo tanto nos identificamos con nuestras ideas y puntos de vista. Si estamos identificados con nuestra razón, y alguien la cuestiona, lo vivimos como un ataque y una amenaza a nuestra identidad.** Así que, para fomentar una buena comunicación, es necesario tener cierto entrenamiento en reconocer que **no somos nuestras ideas ni nuestras razones, y que por lo tanto podemos estar perfectamente equivocados en todo momento.**

También nos puede ayudar el hecho de reconocer o darnos cuenta que tener razón como mucho es algo anecdótico, que **nadie es mejor que nadie ni superior por el hecho de tener razón o estar más cerca de una posible verdad universal. Del mismo modo que nadie es inferior ni peor que nadie por estar equivocado acerca de alguna idea situación, punto de vista, etcétera.** Cuando más claro tengamos esto, y más estemos en paz con la convivencia de ideas y puntos de vista distintos, más comunicaremos desde un espacio de corazón y genuino. Nuestras expresiones adoptarán las formas adecuadas a cada circunstancia. Por eso no hablamos de formas concretas, ya que podemos ser muy educados en la forma, pero almacenar, odio, falta de aceptación, necesidad de tener razón y culpabilidad en nuestro interior.

## **9. Transformando la relación con los límites**

En general, observamos que tenemos dificultad a la hora de poner límites, ya sea por exceso o por defecto. Al ir caminando nuestras relaciones, descubrimos que esto ocurre ya que **ponemos límites desde la mente y desde los sentimientos más reactivos. Por lo tanto, lo hacemos desde nuestras opiniones y sistemas de creencias, desvinculados del amor y articulados por la ignorancia.**

En las situaciones en las que se requiere poner límites, tendemos a **juzgar a las personas involucradas y a las situaciones.** Estos juicios son los causantes de nuestros sentimientos y emociones, como pueden ser estupefacción, rabia, incompreensión, injusticia, victimismo, etc. Dado que **tenemos miedo a las emociones, tendemos a atribuir a las otras personas la causalidad de estas.** Por lo tanto, no nos queda más que reaccionar pasivamente (nos quedamos callados, nos vamos, dejamos hacer, nos sometemos, etc.) o activamente (herimos psicológicamente, manipulamos e incluso podemos llegar a agredir físicamente). Ambas reacciones tienen en común que parten de la subjetividad de los propios juicios.

Existe diversa literatura que explica cómo poner límites y cómo ser asertivos al hacerlo. La mayoría se basa en comunicarte desde tu sentir hacia la situación, sin atacar y culpar al otro de tus incomodidades, midiendo las palabras y el tono de voz, etc. No queremos descalificar estos métodos, pero sí que queremos mencionar que, **si cualquier tipo de límite no viene acompañado de una ausencia de juicio real a nivel interno, se tenderá al conflicto y a la desarmonía, aumentando en nosotros la frustración.**

La propuesta pues, como no puede ser de otra manera, es dejar de juzgar a los demás y a las situaciones. Esto nos lleva a reconocer, **desde la honestidad y la humildad, que no sabemos nada acerca de las acciones y reacciones de los demás y que, aunque no las comprendamos, sí que son comprensibles a un nivel más amplio. Vemos que si conociéramos todas las variables y las causas que explican la vida completamente, comprenderíamos y descubriríamos que la acción de la otra persona nunca está vinculada, tal y como creemos, a la maldad, sino que proviene de su ignorancia de su naturaleza esencial.**

Esto no quita que, dentro de las relaciones interpersonales, sean necesarios los límites, sin que esta necesidad sea una evidencia de que está pasando algo que no debería estar pasando. Desde este punto de vista, los límites son **espacios en los que se pone conciencia del amor que somos y de la capacidad que tenemos para amarnos (poniendo este límite), contribuyendo a que la otra persona tome conciencia de que sus actitudes no son amorosas ni están alienadas con la vida.**

Cuando empezamos a practicar esta visión y esta honestidad que nos lleva a dejar de juzgar, es cuando conectamos con el amor. Fruto de ello, **adquirimos los recursos, la energía, la creatividad y las capacidades necesarias para poner límites de la manera más adecuada a cada contexto.** Los límites que se ponen desde esta conciencia no juzgadora no siempre son iguales. Pueden adoptar diversas formas: silencio absoluto, gritar, hablar con la otra persona, escribir una carta, usar la fuerza física, etc. Por eso es importante que no nos juzguemos ni callados ni alterados, ni tristes ni rabiosos.

En resumen, podríamos decir que lo que hemos descubriendo al poner límites desde el amor es:

- ponemos límites para respetarnos y brindar la posibilidad al otro de darse cuenta de sus excesos o incoherencias.
- entendemos que no hay maldad en el ser humano, sino inconsciencia y entonces es cuando podemos poner límites sin juicio.

Otro aspecto que hemos descubierto es que muchas veces **no ponemos límites porque nos da miedo que la otra persona no los reciba bien.** Si nos abrimos a hacerlo y a sentir ese miedo, estamos sanando. Suele ser miedo al rechazo, al conflicto, al hecho de no saber si tenemos razón, etc. Cuando esto ocurre, podemos **conectar con la sensación de inseguridad y entender**

**que si nos equivocamos a la hora de poner algún límite no es grave.** Ser autoritario, que sería el otro extremo, también esconde miedo al rechazo. Simplemente, se trata de hacerlo consciente y perdonarlo.

Podemos **aceptar que de entrada no recibimos bien los límites ya que los interpretamos como un ataque.** Simplemente, podemos abrirnos a que esta situación ocurra y descubrir que **es responsabilidad de cada uno el hecho de cuestionarse la creencia en el ataque y la maldad.**

## **10. Propuestas para fomentar una relación consciente**

Para fomentar una relación consciente podemos, si así lo sentimos:

- Usar a los demás como espejo para asumirme.
- Liberar al otro de las etiquetas, dejar de juzgarlo y enfocarme en reconocer su luz.
- Dejar de exigirle que me entienda, que me escuche, que se adapte, que me valore y que llene el vacío que siento cuando creo que soy incompleto y que mi felicidad y plenitud depende de él.
- Darme cuenta de que no lo necesito, sino que lo prefiero y el escojo libremente.
- Dejar de querer tener razón y abrirme a escucharle de verdad.
- Acompañarle desde mi presencia.
- Respetar su bioindividualidad así como procurar que respete la mía, siempre buscando un consenso común.
- Observar desde dónde me relaciono con el otro, si desde la carencia y dependencia emocional o desde la plenitud y la conexión conmigo.
- Comunicarme de forma honesta, directa y clara, expresando mis sentimientos.
- Poner límites si es necesario, sabiendo que es amoroso tanto para mí como para el otro.
- Exponer mi punto de vista y no imponerlo. Asimismo, no permitir que me imponga el suyo.
- Hacer propuestas para encontrar un entendimiento y dejar de querer que todo sea a mi manera. Al mismo tiempo, no permitir que todo sea como el otro considera.
- Mostrarme tal y como soy y ofrecer mi verdad. Relacionarme con el otro cuando realmente lo siento y no porque toca o porque busco su aceptación.
- No darle consejo sino me lo pide y tener presente que nunca sé lo mejor ni para el otro ni para mí.

Estas propuestas no son obligaciones, sino que son simplemente acciones que nacen cuando estamos conectados con el corazón y enfocados a establecer vínculos conscientes. **Desde aquí, puede que haya situaciones en que todo esto se te dé fácil y otras en las que no te nazca hacerlo. Recuerda que todos estamos aprendiendo a querernos desde la aceptación y el perdón y que en el camino no siempre tendrás los recursos disponibles para aplicar lo que te estamos exponiendo.** Así pues, simplemente ten paciencia y mucho amor hacia ti mismo y verás cómo desde tu voluntad honesta de enfocarte hacia lo que realmente eres, todo esto se irá dando orgánicamente.