

LAS RELACIONES HUMANAS

Introducción

La relación humana es un maravilloso medio de crecimiento personal. Es una fuente riquísima en recursos para desarrollar nuestra personalidad, y además, un medio de ir a Lo Real. Vamos a intentar arrojar un poco más de luz sobre este aspecto tan fundamental de nuestras vidas. Para ello, nos podemos ayudar de dos esquemas que hemos elaborado, tratando de exponer de forma más clara, el contenido de uno de los enfoques a este tema, que planteamos en este artículo. En el primer esquema, se desarrollan las tres dependencias básicas del personaje, y en el segundo, los tres arquetipos con los que solemos funcionar. De ambos hablaremos ahora.

Hay dos maneras de vivir las relaciones humanas: una negativa y otra positiva. Como solemos evidenciar, lamentablemente, la negativa es la que se suele vivir, es la que se experimenta a través del personaje, y va asociada a una serie de dependencias y a unos modos perjudiciales de vivir: los arquetipos insanos o incorrectos. La positiva es la que debería de vivirse, la relativa a los arquetipos sanos y correctos; aquella que nos mueve a un descubrimiento de mí mismo y de la vida, a una comunicación verdadera con el otro, a una experiencia gozosa de mis relaciones, y a una oportunidad de expandir la conciencia a través de los demás.

Dependencias del personaje

Si observamos el personaje, nos damos cuenta de que está constituido por tres dependencias fundamentales (esquema 1). Mientras me encuentre con estas dependencias, estaré condicionado, no me viviré libre, surgirán conflictos con las demás personas, e inevitablemente, actuaré con estrategias. Y ya no es que tenga que ir preparándolas de forma consciente y premeditada, es que se hallan muy instaladas en mí y hay unos hábitos muy fuertes por haber estado mucho tiempo funcionando de esta manera.

Esto trae consigo una actitud errónea en mis relaciones que genera toda clase de conflictos y muchas desilusiones. Sucede cuando espero cosas de las personas, cuando las utilizo para mi interés y afirmación, cuando las comparo con mi idea de cómo deberían ser, cuando las limito clasificándolas con una etiqueta fija, o cuando me engaño con actitudes erróneas de "querer ayudar", que esconden realmente intereses de otro tipo. Esto es, en el fondo, que yo no me estoy interesando realmente por el otro, que en verdad, sólo me intereso por lo que él me puede contribuir o me puede usurpar. Y esta actitud me impide tener una relación sana, ya que ando juzgando y valorando al otro en función de lo que me puede dar o me puede quitar.

O sea, que no hay una relación real con la persona, lo que hay es todo un tinglado montado para conseguir cosas de ella. Para solucionar esta actitud, debemos de lograr en nosotros mismos una independencia sólida. Es decir, que no dependa de las opiniones de los otros para ser más, ni de que me admiren, ni de que me valoren, ni de que me quieran. Además, debo aprender

a interesarme de verdad por el otro, por él mismo, y no por aquello que me interesa de él. Pues él es un alguien, como yo, que tiene una vida, unos sentimientos, unas aspiraciones, y si trato de penetrar en este modo de ser del otro, descubro su valor genuino, que es el mismo que el mío.

Arquetipos en las relaciones

En cuanto a los arquetipos (esquema 2), conviene aclarar en primer lugar que cuando empleamos los nombres de padre, hijo y amigo, nos estamos refiriendo de idéntica forma al arquetipo de madre, hija y amiga. Son lo mismo. También es importante señalar que no nos referimos específicamente al padre o al hijo biológico, o al amigo al que así normalmente consideramos; hablamos de un modo de funcionar, una actitud que adoptamos, un papel que se puede desempeñar en muchas situaciones del vivir. Por ejemplo, si alguna persona se acerca y me pide ayuda porque tiene un problema, me sitúa en el arquetipo de padre. De igual manera, si soy yo quien tiene el problema y me dirijo a alguien en busca de ayuda, en ese momento me establezco como hijo. Es decir que, padre "me hacen" e hijo me encuentro yo mismo siéndolo.

Y no es que sea ni bueno ni malo hallarse en un arquetipo u otro, lo que representa un problema, en todo caso, es ser un mal padre, un mal hijo o un mal amigo. Un ejemplo típico de mal amigo es el que se pone a hacer de padre sin razón alguna y sin nadie pedirselo, aconsejando según su conveniencia o reprendiendo si no se ha obrado conforme sus deseos. También es muy frecuente el caso del mal amigo que se pone en la tesitura de hijo, actuando con victimismo y tratando de provocar lástima en el otro para sacarle algún provecho.

El objetivo final de un buen padre y de un buen hijo es convertirse en un buen amigo. Un amigo sano posee tres valores esenciales en su relación con el otro: la sinceridad, el respeto y la igualdad (esquema 2). Desde luego que si no me apetece, no tengo por qué irme de cena, de viaje, o convivir con cualquiera, pero lo que sí puedo es ser sincero, respetuoso e igualitario con esa persona. Puedo tratar a todo el mundo con amistad y en un orden superior, es el estado de saneamiento máximo ya que más allá de este sentido de relación personal, nos lleva a la verdad.

Los demás como medio de realización

El otro me irradia lo que yo soy tanto desde el punto de vista del personaje como desde el punto de vista de lo Real. Esto es muy valioso en el proceso de autodescubrimiento, ya que podemos descubrir partes de nosotros que desconocíamos, tanto negativas como positivas. Si miramos nuestro pasado, vemos que es en la relación con los demás como se han formado nuestros problemas. Las partes negativas que éstos nos reflejan, nos hacen sacar todo aquello que nos impide vivir la plenitud a la que estamos destinados. Así, éstas emergen para ser miradas, para poder ser trabajadas y diluidas.

Llevamos toda la vida actuando de modo que cada vez que nos hemos sentido víctimas por algo, o ha habido una reacción de protesta, de odio, en mayor en menor intensidad, y aunque no hayamos podido expresarla externamente, ha habido un resentimiento hacia alguien. Así, para con los demás, tenemos un sentimiento de victimismo, un enfado, y además, aunque muchas veces menos evidente por la estructura mental que se edifica para taparla, también nos encontramos con la otra cara de la moneda; la culpabilidad. Sí, igualmente hay un cúmulo de situaciones, muy duras, sobretodo en la infancia, en las que he sentido que hacía cosas malas a los demás y que me han hecho sentir culpable. Frecuentemente, bajo el odio y la ira se esconde un miedo que viene de la culpabilidad y algo muy profundo y doloroso que arrastramos, la pena.

Pero no olvidemos que aquello que parece negativo, que me puede provocar sufrimiento y ganas de huir, se convierte en algo maravilloso para mi propósito de realización, ya que para tal fin, es necesario verlo para liquidarlo. Deberán ser aceptados e incluidos todos los contenidos de mi conciencia para que esta se unifique y se armonice. Deberán ser aceptadas e incluidas todas las personas. Y es que cuando nos hemos cansado de andar buscando logros por el mundo exterior porque vemos que no traen la felicidad estable y duradera que realmente demandamos, cuando hemos visto que la única salida reside en el interior de nosotros mismos, cuando tomo una decisión y una responsabilidad real conmigo mismo para descubrir mi verdad, y cuando adopto una actitud activa y positiva con un compromiso firme de ir a por todas; la meta es segura, por más obstáculos y desfallecimientos que puedan haber en el camino. Entonces, la inteligencia de la vida nos pone delante todo aquello que necesitamos para nuestra sanación. Nos sitúa ante los demás. Y por supuesto, nos

ofrece la solución: el verdadero perdón.

El perdón

El perdón ha sido muy mal comprendido. Aquí no hablamos de ese “te perdono” que puedo elucubrar intelectualmente, otorgándolo en base a ideales de un personaje que quiere ser bondadoso o misericordioso. Y mucho menos de ese otro rencoroso “perdono pero no olvido”. Hablamos aquí del perdón auténtico, el perdón sincero, el perdón de mente, de entrañas y de corazón. El perdón real debe descansar sobre todos, sobre todo. El perdón es el olvido. Muestra que el pasado no existe y reconoce que aquello que pensabas que te hicieron no es real. El perdón es silencioso y pacífico. No ve culpables. Es el resultado del juicio final; el fin de los juicios, donde todos somos inocentes. El perdón es la puerta de la liberación. Nos lleva a la quietud, a la armonía y a la belleza de contemplar el milagro de ver al odio transformado en Amor.

Vayamos ahora a la práctica. Si hiciésemos un estudio exhaustivo y sin engaños, de todas las personas con las que tengo “cuentas pendientes”, podría resultar un listado bastante voluminoso. Pero también útil. Puede servirnos si liberamos a cada una de esas personas del resentimiento que tenemos adosado a ella. No es necesario, salvo en algún caso que la vida disponga, que esté la persona delante físicamente. Puedo hacerlo estando solo, en voz alta, como si la persona estuviese ahí, ayudándonos incluso de alguna foto u objeto. Lo esencial es que le exprese con absoluta sinceridad y de corazón, mi comprensión, mi desculpabilización, mi perdón. Antes de esto puedo haberle expresado mi sentir, mi pena, mi dolor, pero francamente, de modo que yo en esa evocación me abra a la profundidad en la que puede devenir la comprensión, la desculpabilización, el perdón.



También puedo hacer lo mismo, pero a la inversa, con las personas que, mirándolo sinceramente, pienso y siento que pueden tener "cuentas pendientes" conmigo. He de pedirles perdón. Y hacerlo profundamente, realmente. Puedo saber si ha habido perdón o si he cumplido con mi petición de perdón haciendo una prueba. Basta con estar con esa persona o imaginar que lo estoy y ver cuál es mi actitud, mi sentir. Si me encuentro en cordialidad y en paz; lo habré hecho. Si hay tensión o malestar; no. Y para aquello que haya podido hacer, que me haya dañado a mí mismo sin otras personas de por medio, puedo pedir perdón a la Vida, a Dios al nombre que se le quiera poner. Hay que pedir perdón siempre que haya culpa. He de quedar liberado de la culpa, del odio, de la pena y quedarme en paz con todo, conmigo mismo y con Dios.

Y es que si miramos más profundamente, podemos añadir a estos resentimientos, los que no afectan a otros directamente; un sentirme víctima de Dios, un enfado, o también, por educación, por moralidad, un sentirse culpable ante él o ante mí mismo. O sea, que llevamos una carga a cuestas de la que me he de liberar si es que quiero vivir con soltura, con libertad. Si me limito a juzgar a la vida, a los demás y a mí mismo, con la insuficiente información que manejo, con la idea del bien y del mal; el resentimiento será inevitable, y me resultará imposible abrirme a la realidad. En adelante, hablaremos más sobre el perdón, ya que, para nuestro propósito, también podemos ayudarnos de nuestra infinita fuente espiritual.

Los conflictos con personas cercanas

Aquellos con los que más fácilmente aflora en nosotros el dolor, el miedo o la rabia, son aquellos con los que se ha forjado el núcleo duro de nuestro ego, o aquellos que, por circunstancias, representan un papel que nos hace revivir esa angustia. Nos duele mucho porque esto se produce y se reproduce en personas muy allegadas; alguien de la familia, del trabajo, un amigo o la pareja. Muchas veces con las personas que, como decimos, "más queremos". De ahí que sea frecuente esa tendencia a protegerme por miedo a lo que puedan hacerme; a estar a la defensiva o en pie de guerra, a vivir "encerrándome en mí mismo" cuando estoy con ellas, a evitarlas en un grado u otro o incluso a huir de ellas. Y lógicamente, esa preferencia de estar con aquellos que no me hacen sufrir o esa necesidad de conocer gente nueva, nuevos amigos, nuevos grupos o parejas, donde renuevo mi motivación por expresar mis cualidades, aún filtradas éstas por el ego; como actitudes de seducción, de necesidad de afirmación, de quedar bien, de subir mi autoestima, etc.

Y es que parece que con esta nueva gente me encuentro fenomenal, pero si mantenemos la relación y la herida sigue estando dentro de nosotros sin curarse, se reproducirá el dolor una y otra vez, aunque mi mente eche la culpa al otro o lo disfrace con mil historias. Si de verdad queremos ir a por el problema, hemos de estar dispuestos a confrontarlo. Y hacerlo en el momento que toque y con quien toque. Y si hay miedo, con el miedo a cuestas. Siempre estamos en la situación perfecta para nuestro aprendizaje. En el ahora. Las personas de nuestro círculo, son las óptimas para nuestro desarrollo. Nuestra familia, es la que elegimos para amar y para crecer. Muchas veces no será fácil y será necesaria mucha aceptación y discernimiento.

Tristemente, lo habitual es que la gente en general y la que tenemos cerca en particular, no viva en plenitud. Pero esto hemos de saberlo ver bien en el otro, pues su angustia, no deja de ser una necesidad de desarrollo, y su hostilidad, una petición de amor. Es muy posible que tengamos cerca un abanico de personas para las que nosotros seamos su más cercana posibilidad de sentirse comprendidas, aceptadas, consoladas, aliviadas, valoradas, o en una palabra, amadas.

Muy frecuentemente, todo ese resentimiento que tenemos, no es por el "mal" que me han hecho sino porque no han actuado como yo esperaba que lo hicieran. Muchas veces parece que perdemos nuestro centro cuando entramos en contacto con los demás. Hemos de mirar bien eso porque si efectivamente estuviese centrado de una manera estable y sólido en mi Yo-experiencia, esto no sucedería. El mundo es un reflejo de mi estado de ánimo. Si estoy en mi maraña mental de egoísmo, de deseos, de miedos, inevitablemente, veré lo mismo en el otro. Entonces él no será un amigo sino un competidor, y necesitaré afirmarme a costa de él o protegerme, huir, etc. Ahora bien, si soy capaz de situarme en un nivel más profundo, veré al otro en ese mismo nivel, pues los ojos con los que veo al otro son los mismos que los ojos con los que me veo a mí. Tal como veo a las personas, así actúo yo en el fondo. En lo que concierne a nuestro trabajo interior; si veo mal al otro, no es que el otro esté mal, es que yo no miro bien.

Pero sí, es habitual que ante una determinada persona o personas, tengamos sentimientos de impotencia para superar algunas situaciones, reconcomios por injusticia o posibles experiencias de mucho dolor. Si reconocemos esto con honestidad, una de las cosas que podemos hacer es pedir ayuda. No estamos solos en esto. Si tenemos la posibilidad, podemos posicionarnos como un "buen hijo" y expresar el problema que nos hace sufrir a alguien que pueda ayudarnos, acudir a un "buen amigo" o incluso a algún grupo. Tal vez no puedan resolvernos el problema pero solo su simple escucha puede reconfortarnos. Y por encima de todo, podemos pedir ayuda a Dios.

La oración; Dios, el otro y yo.

El Padre, la Madre, el Ser, la Verdad, la Realidad, el Universo, el Abstracto, el Absoluto, como queramos llamarle, ante todo es un Alguien. Es un Alguien total, el más Alguien de todos, por no decir el único, ya que es el Yo Real. Él está ahí siempre. Si le pedimos ayuda, nos la ofrece. En estos casos, podemos expresar con total sinceridad y sentimiento nuestra situación y abrimos receptivamente y en silencio a que llegue la respuesta, la solución. No sabemos cómo ésta va a suceder y no debemos juzgar las formas que adopte. Si la petición responde a una demanda real, es sincera y se hace de corazón, la ayuda llega, seguro.

La confianza es fundamental. Confiamos pues en nuestra Gran Madre, que crea toda la vida en sus infinitas formas, que nos permite expresarla y experimentarla, que me ha creado a mí mismo, que me da todo, que me procura desde el latir del corazón hasta el gozo más sublime. Él nos ama, y es su voluntad darnos todo cuanto estamos demandando realmente. Y aquello que nos parece que lo impide, sea lo que sea, podemos comunicárselo también. Si se lo expreso, estando todo yo en esa experiencia, totalmente, me

vacío de ello, dejando un espacio libre para que Él pueda entrar. Y en estas situaciones con alguna persona que no sé cómo resolver, se hace la luz con el sincero, sencillo y descansado reconocimiento de que no se sabe o no se puede solucionar esa situación por uno mismo. Entregamos la situación a Dios y en esa humildad, deviene la paz, el perdón, y se nos muestra lo que debemos hacer.

La oración es la comunicación con Dios. Es la expansión de mi conciencia, la extensión de mí hacia Él. Él está en todo, Él está en todos. Así, en mi relación, el amor más elevado posible que puedo vivir, es el amor a Dios a través de mi hermano. Y esto no es dejar al otro a un lado, es más bien, amar a esa persona totalmente por lo que ella es. Porque todo viene de Dios, toda la persona está hecha de Él, viene de Él, y si lo amo a Él en totalidad, amo la razón de ser de la persona, amo la inteligencia que le hace ver, la energía que le hace actuar, el amor que le hace sentir; amo todo aquello que le hace vivir. Es entonces cuando amo al otro de verdad.

La verdadera comunicación

Cuando hay auténtica comunicación, las relaciones aparecen como algo nuevo y renovado, y no es la cantidad de tiempo lo que valora la relación; es la calidad. Gracias al otro, puedo irradiar mi amor, puedo sentir y dar cariño, puedo desarrollar todas mis cualidades; mis capacidades, mi inteligencia, mi afecto. Lo que no doy, lo pierdo; lo que doy lo tengo. También sucede algo extraordinario si aprendo a abrirme al otro, y es que dejo de relacionarme con la idea que tengo de él desde la idea que tengo de mí, soltando así la identificación y el mundo de ideas y representaciones con el que me he estado viviendo siempre, al abrir mi mente y aceptar otros modos de visión. Además, puedo impregnarme de los valores que admiro en los demás y hacerlos míos, actualizarlos.

Con todo este ejercitamiento que hago en mi relación con el otro, puedo llegar a mi Yo auténtico. Si no estoy en mi centro y trato de ayudar a otros, cuando estos sufran, sufriré con ellos. Tal vez trate también de evitarles sufrimientos protegiéndoles o solucionándoles la papeleta, olvidando que debo respetar su propio aprendizaje. Debo ser consciente de que cada uno debe ser él mismo, y por tanto, tratar de estimular al otro a que ejercite sus cualidades y que sea más y más él mismo. Y es que es solo desde ahí, desde mi Yo auténtico, desde donde puedo cumplir realmente la demanda de servicio a los demás. No hay forma más eficaz para ayudar al otro que, en el trato con él, siendo consciente de nuestra autenticidad y abundancia, lo reconozca ya en plenitud. Viéndolo más allá de su modo de ser superficial, viendo que es la vida tratando de expresarse aunque no pueda fluir del todo por sus estructuras mentales.

Además, cuando hablo con alguien, he de tratar de que me entienda, adaptándome a su manera de ser. He de estar atento a su presencia, en comunión con él, consciente de ese compartir. Si no me preocupa nada más que por la cosa que quiero decirle y me olvido de él, la comunicación no puede existir. Para tener una relación armónica, he de abrir mi mente incluyendo la del otro. Entonces descubro que el otro, desde su punto de vista, tiene su razón, y así, puedo escucharlo y comprenderlo. Pero además, descubro que muchas

veces, no quiere expresar lo que dice. No puedo olvidar que habla desde su personaje, desde su identificación, y por tanto, la frase que pueda decir tiene tras de sí toda una gama de ideas y sentimientos, que sí son el verdadero contenido de su expresión. Puede que funcione con dependencias, con limitaciones, pero el otro, como yo, desea ser comprendido, aceptado, valorado y amado. Y cuando trato de responder a estas demandas, sin estar yo pendiente de que el otro satisfaga las mías, la comunicación sucede sin esfuerzo.

Juntos en la tierra, Uno en el Cielo

Nuestras relaciones pueden ser, por sí mismas, una experiencia de gozo y felicidad en múltiples formas y matices. Podemos compartir todo tipo de experiencias, jugar, charlar, bailar, mimar, reír... El otro es el receptáculo donde vierto mi amor y lo comparto. Y no sólo a través placeres terrenales, pues algo muy bello, maravilloso, que podemos hacer con el otro, es ir de su mano a lo Superior. Viajar por el universo, por los campos infinitos del Ser. Que el otro me sirva como motivación, como compañía, para abrir mi mente a las infinitas posibilidades de experiencia. Y por supuesto, para traer eso aquí abajo. El mundo físico, no deja de ser una manifestación de los niveles superiores, y en él, también somos compañeros de viaje. En lo material, necesitamos todo de todos, pues convivimos juntos, formamos la sociedad y compartimos el planeta.

Todos precisamos de momentos de soledad, pero en la naturaleza del hombre, está el unirse, el compartir y el crecer con los demás. Aprendamos a disfrutar juntos del banquete de la vida. Descubramos que los otros son como yo, una expresión individualizada del Ser que somos. Que todos buscamos lo mismo. Que al igual que yo, el otro es todo un potencial a ser expresado aquí. Que como yo, puede tener menor presencia de una determinada cualidad, pero todo él es esa cualidad; todo él es positividad. Podemos ver como irradia luz en su mirada. Será más o menos, pero toda ella viene de la luz de la vida. En un respetuoso mirar a los ojos del otro, de igual a igual, nos reconocemos. En la verdadera amistad, nos encontramos. La luz vibra en el fondo de todo y la existencia sucede en armonía. Deviene el estado de Ser, de presente, de presencia, y en la certeza de saber quién somos, se vive la Paz eterna.

Javier Martínez