

# **RELACIONES ILUMINADAS**

José María Doria

# **RELACIONES ILUMINADAS**

Síntesis realizada de las obras  
“AMARSE CON LOS OJOS ABIERTOS”  
de Jorge Bucay y Silvia Salinas  
y “EL PODER DEL AHORA”  
de Eckhart Tolle

José María Doria

## Relaciones Iluminadas

Darío: ¿A qué se debe la gran conflictividad que el modelo actual de pareja padece?

Néor: Pasa que entre otras cosas vemos fuera lo que tenemos dentro.

Darío: ¿Qué quiere decir con eso?

Néor: Ayer pregunté a una persona que estaba atravesando un conflicto de pareja:

Pregunté: *¿Qué te pasa?*

Y me contestó: *Que él no entiende.*

Y le pregunté de nuevo: *¿Qué te pasa a ti?*

Insistió diciéndome: *Lo que me pasa es que él es muy agresivo.*

No solté y volví de preguntar: *Pero ¿qué sientes tú? ¿qué te pasa a ti?*

Darío: ¿Insinúa acaso que tendemos a no mirarnos cuando algo nos irrita?

Néor: Afirmando que precisamente lo que más nos irrita de los demás es aquello que mejor puede conducirnos a un entendimiento con nosotros mismos. Conviene enfrentarse a los conflictos que suceden en una relación con la actitud de reflexionar sobre “qué me pasa a mí”, más que enfrentarse a ellos pensando que el problema es que estoy con la persona inadecuada.

Darío: Pero en general eso es lo obvio.

Néor: No lo crea. Muchas parejas terminan separándose porque creen que con otro sería distinto y, por supuesto, después se encuentran con situaciones similares en las que lo único que ha cambiado es el interlocutor.

Darío: Bueno, digamos que repetimos asignatura.

Néor: Cuando él o ella se dan cuenta de que su pareja no se corresponde con ese modelo romántico ideal y novelesco, insisten en decirse que las otras personas que les rodean, sí tienen esa relación idílica que él o ella están buscando, pero que ellos tuvieron mala suerte... se casaron con la persona equivocada.

Darío: ¿Y eso no es cierto?

Néor: Lo único equivocado es su idea previa sobre el matrimonio, la pareja, la idea de la pareja perfecta. En definitiva: todo miembro de una pareja quiere hablar del otro y no de lo que le pasa a él o a ella. Es por ello que merece la pena sentar la base de ciertas consideraciones. Primero, dejar de lado la fantasía de la pareja ideal: “Esto que a mí me pasa no lo pasa a nadie”. Segundo, hacer con la vida que tenemos lo mejor posible, las dificultades son parte integral del camino del amor. Reconozcamos que estar en pareja ayuda a nuestro crecimiento personal, a ser mejores personas y a conocernos más.

Darío: A veces, uno se pregunta si vale la pena esforzarse tanto.

Néor: La relación suma, por eso VALE... la pena, es decir, vale penar por ella, vale el sufrimiento que genera. Vale el dolor con el que tendremos que enfrentarnos.

Darío: De todas formas hay mucha expectativa ilusoria sobre la llegada de la futura pareja.

Néor: Hay personas que esperan que la llegada de su pareja llenará sus huecos, cuando lo propio es resolver la propia vida sin esperar que nadie lo haga por mí.

Darío: Se habla mucho del poder del amor, pero ¿cuál es el poder que tiene el amor?

Néor: El auténtico poder del amor es el poder de transformarnos. La pareja es un camino para producir el transformador encuentro conmigo mismo. El sentido de la pareja no es la salvación sino más bien el encuentro con mayúsculas, el encuentro con algo más allá de la propia personalidad, es el encuentro con la consciencia de uno mismo.

Darío: Me parece muy difícil eso de ver lo profundo de uno mismo

Néor: Para ver partes de nuestra personalidad no muy accesibles precisamos de un espejo. Y el único espejo donde podemos llegar a vernos es en el otro. La mirada del otro muestra lo que mis ojos no pueden ver.

Darío: Una mirada a veces demasiado horrible como para seguir soportándola.

Néor: El mejor, el más preciso y cruel de los espejos es la relación de pareja: es el único vínculo en el que pueden reflejarse de cerca mis peores y mis mejores aspectos. En este sentido, subrayaré que conviene utilizar los conflictos para ver que me pasa a mí y aprovechar para hablar de ello.

Darío:¿De que sirve hablar tanto?

Néor: La consciencia de lo que comunicamos puede ayudarnos a recuperar la responsabilidad de la propia vida. Aquel de los dos que se quede enganchado en que el otro es el culpable y se sienta víctima de las circunstancias, no evolucionará se quedará estancado y frenará la evolución de la pareja.

Darío: ¿Para qué diablos sirven los conflictos?

Néor: No espere ni desee una vida en donde no haya conflictos, sino véalos como una oportunidad para desarrollarse; aprenda a aprovechar cada dificultad que encuentre en el camino para ahondarla más, para conectarse con más profundidad, no sólo con nuestra pareja, sino también con nuestra propia condición de estar vivos.

Darío: De todas formas, el conflicto podrá ser muy útil, pero si no me puedo quejar de lo que a veces me incordia y me resulta insoportable ¿qué voy a hacer?

Néor: Cuando las personas expresan sus quejas sobre lo que les ocurre, hay que investigar qué es “lo propio” en la persona que se está quejando. Su camino pasará en

todo caso, por revisar qué le pasa con su propio egoísmo y trabajar sobre eso dejando que el otro sea como quiera. Pregúntese cuando esté irritado, ¿por qué me irrita esto del otro? En la respuesta encontrará partes de sí mismo que le devolverán la libertad y la independencia.

### **Amar y enamorarse.**

Darío: ¿Por qué pensamos que vamos a ser tan felices cuando nos unamos a esa persona determinada con la que soñamos ansiosos?

Néor: Quizá la expectativa de felicidad instantánea que solemos atribuirle al vínculo de pareja, ese deseo de exultación, se deba a un estiramiento ilusorio del instante del enamoramiento. En efecto, en un primer momento el encuentro es pasional, desbordante, incontenible, irracional. Las emociones nos invaden, se apoderan de nosotros y durante un tiempo casi no podemos pensar en otra cosa que no sea la persona de quienes estamos enamorados y la alegría de que nos esté ocurriendo. Este estado no se sostiene mucho tiempo, pero queda inscrita como un recuerdo que sustenta la relación y que es posible recrear de vez en cuando.

Darío: ¿Por qué mientras estamos enamorados vemos tan maravilloso al otro ser?

Néor: Cuando uno se enamora, en realidad no ve al otro en su totalidad, sino que el otro funciona como una pantalla dónde el enamorado proyecta sus aspectos idealizados.

Darío: ¿Es lo mismo el sentimiento que la pasión?

Néor: Los sentimientos a diferencia de las pasiones, son más duraderos y están anclados a la percepción de la realidad externa. La construcción del amor empieza cuando puedo ver al que tengo delante, cuando descubro al otro. Es allí cuando el amor reemplaza al enamoramiento.

Darío: Y ¿qué pasa más tarde?

Néor: Pasado ese momento inicial comienzan a salir a la luz mis peores aspectos que también se proyectan en el otro. Amar a alguien es el desafío de deshacer aquellas proyecciones para relacionarme verdaderamente con el otro. Este proceso no es fácil pero es una de las cosas más hermosas que ocurren, tal vez porque supone una eficaz ayuda en nuestro crecimiento personal.

Darío: Diga algo sobre el verdadero amor.

Néor: El verdadero amor existe cuando amamos por lo que sabemos que esa persona puede llegar a ser; no sólo por lo que es. Y volviendo al enamoramiento, éste a diferencia del amor es una relación conmigo mismo, aunque elija a determinada persona para proyectar lo que siento.

Darío: ¿Qué pasa cuando después de un tiempo el otro se empieza a mostrar como es y eso no coincide con el hombre o la mujer ideal?

Néor: Ahí comienzan los conflictos. “Él no es como yo habría creído”. La disyuntiva es si puedo amar a este ser que veo o si me quedo pegada a mi hombre o mujer ideal. En realidad, las relaciones pasan por momentos de amor, momentos de enamoramiento y momentos de odio.

Darío: ¿Cuál es la gran medicina del camino?

Néor: Conciencia es la gran palabra. Siendo conscientes de lo que está pasando, sólo así se cuida y construye el vínculo. Para amar es imprescindible atreverse a mirar hacia dentro. Recordemos que en el enamoramiento hay un: “yo me amo al verme reflejado en ti”. Y sucederá que tarde o temprano se empezará a ver nuestro verdadero yo, un yo que no podremos esconder para siempre por hermoso y halagador que resulte el enamoramiento.

Darío: ¿Es como despertar de un sueño?

Néor: Sí, al despertar aparecerá poco a poco una persona asombrosamente diferente de aquella con la que creíamos habernos unido. Es gracioso escuchar a los que abandonan el estado pasional y creen que el otro ha cambiado, que ya no es el mismo, cuando en realidad solo han cambiado los ojos del que miran.

Darío: Resuma en una frase la diferencia entre el amor y el enamoramiento.

Néor: Enamorarse es amar las coincidencias. Amar es enamorarse de las diferencias. En realidad, el enamoramiento no es un sentimiento compartido porque aún no existe el sujeto con quien compartir. El enamoramiento es una locura gratuita y casi inevitable, técnicamente un cuadro delirante con exaltación maníaca. El amor, en cambio, es un producto cuerdo y costoso. Es más duradero y menos turbulento, pero hay que trabajar duro para sostenerlo.

Darío: Entonces, cuando hay conflicto ¿se debe comenzar por uno mismo?

Néor: ¡Claro! Los problemas de pareja son problemas con uno mismo, son problemas que salen a la luz en el marco de la relación. Hay que averiguar cuál es el conflicto personal. La cuestión es “si te molesta esta situación, ¿qué cuestión personal se refleja en el conflicto?”. Como dice un viejo refrán: “Una piedra nunca te irrita a menos que esté en tu camino”. En realidad podemos afirmar que proyectamos en el otro, las partes de nosotros que más rechazamos.

Darío: Para llegar a eso hay previamente que explorar y “darse cuenta”.

Néor: Cuando me doy cuenta de cómo me molesta esto en el otro, investigo como me molesta en mí mismo. Observo que proyecto mi sombra en mi compañera y, al verla en ella, la descubro. En vez de utilizar mi energía en cambiar al otro, la utilizo para observarme y a partir de ahí, hablar de mí, de lo que yo necesito, de lo que a mí me pasa con las actitudes que tiene.

Darío: ¿Dónde esta la clave de la pareja para no acabar como el “rosario de la aurora”?

Néor: La clave está en mantenerse siempre conectado a uno mismo y no hablar del otro. Puedo llorar y quejarme, puedo buscar otra pareja o puedo ver como estar lo mejor posible con quien estoy. Puedo usar el conflicto para encontrar una salida creativa.

Darío: Póngame un ejemplo.

Néor: Cuando nos enfadamos porque alguien llega tarde, analicemos qué está realmente sucediendo, ¿acaso lo que molesta es que me demuestres que no te debo importar tanto como desearía? ¿necesito que me valores? ¿qué me consideres? ¿de qué estoy hablando entre líneas cuando me enfado así?

Darío: A veces el dolor que producen desaires de nuestra pareja, es muy fuerte. ¿Por qué tan exagerado?

Néor: Nuestras respuestas y actitudes exageradas cuando no francamente irracionales forman parte de la herida primigenia, del niño herido que llevamos dentro. Los dolores que no pudimos expresar en la infancia los cargamos como una mochila y se expresan en nuestras reacciones antes de que nos demos cuenta, de modo que nos instalamos allí antes de poder pensar.

Darío: ¿Y tienen que salir precisamente cuando estamos en pareja?

Néor: Por lo general, estos viejos dolores no aparecen hasta que tenemos una relación de pareja. Este “niño herido” que llevamos en el interior es como un agujero negro que lo absorbe todo, es como un dolor de muelas. Cuando aparece no podemos pensar en otra cosa, el dolor domina nuestra vida. En muchos casos de separación, el problema no se encuentra en la relación del uno con el otro, sino en asuntos no resueltos de uno de ellos o de los dos con su propio pasado.

Darío: ¿Cómo se atestigua el dolor del niño herido del que usted habla?

Néor: Cuando acarreamos a nuestros niños heridos, tenemos la sensación de no estar nunca en el presente. Siempre estamos reaccionando ante cosas que nos pasaron hace muchos años. Esto imposibilita la relación con el otro. Muchas veces los adultos no se ponen de acuerdo porque en realidad cada uno está expresando a su niño herido; cada uno está viviendo una escena de su infancia reclamándole a su mamá o a su papá diferentes cosas. Y el otro no puede dárselas porque también está reclamando lo suyo.

Darío: Una vez más la vieja ley: “Hacia la conciencia y la armonía a través del conflicto”.

Néor: Merece la pena aprovechar cada dificultad que encontramos en el camino para ahondar más, para conectarnos con más profundidad, no solo con nuestra pareja, sino también con nuestra propia condición de seres vivos.

## **Amor, sexo y amor romántico**

Darío: Uno de los problemas históricos de muchos matrimonios es sucumbir a la tentación de formar nueva pareja con el amante de tiempo atrás o bien quedarse con el cónyuge ¿qué opina de ello?

Néor: Existe un eterno dilema de irse con el amante o quedarse a vivir con los hijos y con el cónyuge. Tengamos en cuenta que lo que más gusta de un amante es la cualidad de impredecible, que no se sabe dónde nunca está ni cuando será exactamente la próxima cita. La pasión en sí misma está relacionada con que el otro no esté, con la sorpresa, con lo “fuera del programa”. Sin embargo, si esto se convierte en una relación convencional, a los cuatro días la pasión cae por definición.

Darío: Parece absurdo entonces querer elegir entre la pasión del amante pasión y la unión del matrimonio.

Néor: En realidad, la elección entre la familia y la pasión es una elección absurda porque si se elige la pasión y la persona se va con su amante, ésta pronto caerá en las garras de lo formal. Por ejemplo en el caso de él, se comprueba que disfruta con la familia, de las ganas de venir a casa y estar con su mujer y su hijo. La cuestión se agrava porque él no solo no siente pasión por su mujer, sino que ni siquiera le gusta estar con ella, y además no le interesa viajar con ella. Sin embargo cambiar a una por la otra...

Darío: Pero esto es muy frecuente. Me pregunto si la fórmula actual de matrimonio es un acierto.

Néor: En las sociedades tradicionales el matrimonio concertado por los padres era la norma y se basaba en consideraciones de familia, estatus, salud, etc. El matrimonio no servía más que para preservar el linaje y las propiedades familiares. Ninguna sociedad tradicional consideraba los sentimientos de amor espontáneos individuales como base válida para sociedades duraderas entre un hombre y una mujer. Es por ello que ninguna sociedad temprana hizo el intento ni mucho menos tuvo éxito de unir amor romántico, sexo y matrimonio en una sola institución.

Darío:¿Puede poner ejemplos de diversas fórmulas?

Néor: Sí, por ejemplo en la famosa cultura griega se unía sexo y matrimonio pero reservaba el amor romántico para las relaciones entre hombres y muchachos. Más tarde, en el amor cortesano del siglo XII del cual provienen nuestras ideas acerca del romance, el amor entre hombres y mujeres estaba formalmente separado del matrimonio. No fue hasta el siglo XIX que los victorianos tuvieron una visión del matrimonio basada en ideales románticos, pero lo excluido era el sexo. La esposa era considerada enferma si tenía deseo o placer sexual. El placer y el sexo estaba relegado a los prostíbulos.

Darío: Entonces este “tres en uno” que conocemos como amor en un mismo “kit”, ¿no tiene raíces históricas?

Néor: Es sólo una creencia muy reciente que amor, sexo y matrimonio deben encontrarse en la misma persona. Somos los primeros en la historia que tratamos de unir amor romántico, pasión sexual y compromiso marital monógamo en un solo acuerdo.

En realidad es una de las formas matrimoniales más difíciles que la raza humana ha inventado.

Darío: Se dice que las parejas se separan por lo mismo que se unen.

Néor: Así es. Sucede que justamente lo que les atrae es la diferencia. Al principio, uno piensa así: “Me fascina que él tenga eso que para mí es tan difícil de tener. Me completo con mi pareja porque justamente ella puede hacer cosas que yo no puedo hacer y viceversa”. Pero el problema viene después, porque si bien es cierto que al principio me agrada la diferencia, cuando el enamoramiento decae, empiezo a pelearme con mi pareja por las mismas características que nos habían acercado.

Darío: ¿Puede poner un ejemplo?

Néor: Por ejemplo, al enamorarme de una persona tan relajada y quieta, de algún modo me reconcilio con un aspecto de mi mismo que yo había negado, pero si no desarrollo dicho aspecto en mí, terminaré peleándome con mi compañero del mismo modo que antes me peleaba con ese aspecto negado. Ante esta circunstancia, la clave es desarrollar los aspectos que no habíamos desarrollado y que vemos en el otro. Así nuestro compañero se convierte en nuestro maestro o en nuestro enemigo. Ésta es la elección.

Darío: Interesante...

Néor: Cuando a Juan le gusta la forma de decir las cosas de Ana, porque tal vez ésta una persona algo seca, lo neurótico sería entrar en episodios de enfado porque Ana da tanta importancia a las formas. El hecho de que Ana se acerque y trabaje las formas con Juan es una oportunidad de reconciliarse con esa parte de ella, en la que Juan es el maestro.

Darío: Una vez más la hipótesis del espejo.

Néor: Así es, desde esa perspectiva la pareja es un espejo donde veo mis partes negadas. El tema está en desarrollar lo que niego. Tengamos en cuenta que cuando uno está solo puede imaginarse que es de lo mejor, pero en contacto íntimo sale lo mejor y también lo peor; mi competitividad, mis celos, mi lucha por el poder, mis ganas de controlarte, de manipularte, mis falta de generosidad, etcétera. La salida más fácil es pensar en los inconvenientes del otro, que es egoísta, tacaño, violento...

Darío: ¿Cuándo puede diagnosticarse que una pareja ya ha caducado?

Néor: Toda relación que no favorezca la expansión del YO y que impida el crecimiento, aunque sea a ratos gratificadora y estable, encierra el germen de su propia destrucción. Poder ver estas limitaciones oportunamente es de un valor incalculable. La relación verdadera con el otro, en quien en un momento dado creímos, y ante cuya presencia fuimos capaces de trascender y traspasar nuestra angustia de soledad y autosuficiencia, es una de las situaciones más hermosas que nos permiten acercarnos a los seres humanos con amor.

Darío: Parece que hace falta alejarse de la ilusión para ver al ser que tenemos delante

Néor: Hay que tener coraje y enfrentar el dolor de dejar de lado las ilusiones y aceptar la realidad. El verdadero dolor es aceptar que nos hemos dejado engañar por una parte de nosotros. El otro es esto que vemos ahora, no la promesa que esta parte nos vendía. Merece la pena disfrutar de lo que hay y dejar de llorar por lo imposible. En todo caso, si quieres que tus sueños se hagan realidad, ¡¡DESPIERTA!!

Darío: Suena bien.

Néor: Es posible aprender de las dificultades. Es una manera de estar en el mundo, observar qué ocurre y cómo atravieso una situación.

Darío: Un día oí que es muy diferente tener un plan prefijado que dejar que la vida fluya.

Néor: Muchas angustias y depresiones se generan debido a que tenemos una idea prefijada de a dónde queremos ir, y cuando el plan no se cumple nos frustramos. Cuando no actúas de acuerdo a mis expectativas no te quiero. A veces, aunque en mi vida haya objetivos, son las olas las que marcan el camino no mi idea de donde tengo que llegar. No hay un modelo de vida. ¿por qué tengo que convencerme que mirar el río es mejor que navegar por Internet?

Darío:¿Insinúa que no hay un modelo ideal?

Néor: No hay una manera de vivir, cada uno se monta su circo como puede cada pareja se monta su circo. Se trata de algo que no necesita autorización del otro, sino aceptar la diferencia. Recuerde que podemos vivir la vida como si fuéramos un conductor de metro, sabiendo exactamente a dónde vamos y cómo es el camino. O como un surfista: siguiendo la ola. Seguir las olas no está mal. Puede ser muy divertido. No solo hay que dejarse llevar por la ola, sino que también no todas las olas sirven para surfear.

Darío:¿Está usted diciendo que debemos dejar las ilusiones y los sueños?

Néor: En realidad, no basta con la fantasía, con las ilusiones, con el deseo, con los sueños y proyectos... Y sin embargo sin ellos no hay camino.

Darío: Resumo lo que usted ha expuesto:  
Salirse de la ilusión para ver al que tenemos delante.  
Duele dejar de lado las ilusiones y aceptar la realidad.  
Será o no será cuando llegue el momento.  
Es posible aprender de las dificultades.  
Partamos de la base de que no hay una postura “correcta”.

Néor: De acuerdo.

Darío: Deduzco que hoy en día mantener una pareja puede convertirse e un acto evolutivo.

Néor: Hoy, el hecho de mantener una conexión viva con una pareja nos pone frente al desafío de liberarnos de viejos hábitos y puntos débiles y desarrollar todo nuestro poder, sensibilidad y profundidad como seres humanos. En el pasado, quien deseaba explorar

los misterios más profundos de la vida, se reclusa en un monasterio o llevaba una vida eremitaña. En la actualidad las relaciones íntimas se han convertido, para muchos de nosotros, en la nueva tierra indómita que nos coloca, cara a cara con todos nuestros dioses y demonios.

Darío: Lo asocio con el viejo mito del alquimista: “Convertir el plomo en oro”.

Néor: Podemos aprender a convertir las dificultades de nuestras relaciones en oportunidades para despertar y sacar a la luz nuestras mejores cualidades humanas: en “darse cuenta”, la compasión, el humor, la sabiduría y la valerosa dedicación a la verdad. Haciendo esto, la relación se convierte en un camino capaz de profundizar la relación con nosotros mismos y con las personas que amamos, un camino capaz de expandir nuestro sentido de los que somos.

Darío: Bueno, y todo esto, ¿cómo se logra? ¿cómo llegar a la cima?

Néor: Muy simple: Poniendo un pie detrás de otro.

Darío: Contundente su respuesta. Cambio de tema. ¿Puede usted comentar algo sobre cómo expresar nuestras necesidades más íntimas en el seno de una relación?

Néor: Para abordar este aspecto tan común, convendrá que hagamos referencia a la infancia. Si de niños nos hemos dado cuenta de que a nuestros padres no les gusta que pidamos más atención o presencia, probablemente aprendamos a esconder nuestras necesidades. Seguramente comenzamos a intentar no sentir nuestras necesidades como una estrategia para aliviar el dolor o la frustración. Practicaremos durante años ese plan de supervivencia: intentar no registrar nuestras necesidades. Y tal vez eso se convierta un día en nuestra personalidad. “Yo no necesito nada, yo me las arreglo solo”. En ese momento aparecerá un coche nuevo o una casa nueva...

Darío:¿Qué sugiere al respecto?

Néor: Hay que parar de comprar y escucharse a uno mismo. Es muy doloroso necesitar y no tener lo que se necesita. Pero ese dolor es la única salida para poder descubrir nuestras necesidades. Y solo si las encontramos podremos satisfacerlas. Somos vulnerables pero no frágiles.

Darío:¿Vulnerables? En general salimos disparados huyendo blindados ante el dolor en la pareja.

Néor: En nuestra relación debemos dar espacio para el dolor y la confusión que aparecen cuando desarmamos nuestras estrategias. Ese es el camino a casa, el camino del encuentro con otro ser humano. En el camino del amor, conforme se van superando dificultades, la relación se hace más profunda y más sólida.

Darío:¿Y qué me dice de los espacios que conviene darse en la pareja?

Néor: De cuando en cuando la pareja debe tomar distancia, eso es parte de la relación. A veces las parejas no se dan permiso para separarse por miedo al aislamiento o a sentirse

solos. Y sin embargo cuando uno se enfrenta a sí mismo, se da cuenta de cosas que no resultan fáciles de concienciar mientras se está todo el día hablando y hablando.

Darío: Por ejemplo, uno se da cuenta de que vive en la relación bajo roles y patrones.

Néor: Sí, hay veces en las que la pareja reproduce patrones. Por ejemplo cuando ella actúa como una madre que dice lo que el otro tiene que hacer y él busca su aprobación todo el tiempo. El problema es que él no puede decir “Este soy yo, esto es lo que me pasa a mí, esto es lo que quiero” No puede hablar y se retira afectivamente. Ella se vuelve más exigente, se desespera y eso a él le asusta. Entonces él se vuelve aún más introvertido. Para resolver su problema debe aprender a expresar todo lo que le ocurre. Él le tiene miedo y por eso se somete. En tal caso, hay que aprender a enfrentarse a la mujer en vez de someterse o huir. Muchos hombres no han tenido un buen modelo para salir de las garras de su madre y repiten la situación con sus parejas. Son personas que piensan: “Para ser yo mismo tengo que estar solo, si quiero estar de pareja tengo que someterme”.

Darío: Deduzco que la clave es la comunicación.

Néor: Por supuesto, tras la consciencia está la capacidad de comunicarse. Una mujer agradece mucho a un hombre que éste exprese lo que le pasa en vez de huir.

Darío: Observo que en las relaciones tenemos miedo a entregarnos.

Néor: Nos da miedo entregarnos porque tememos a dos grandes monstruos: el rechazo y el abandono. Es muy duro desear a alguien y que no esté. Tal vez el trabajo consiste en perder el miedo a la entrega. Y tal vez asimismo es el camino de la vida. En realidad, cuando deseamos y el otro está presente es muy hermoso. Pero cuando no es así, el dolor nos parece insoportable. Por eso frenamos el ser espontáneos y buscamos vidas seguras encerradas en nuestra vieja personalidad segura y estructurada.

Darío: Los roles resultan enemigos prácticos...

Néor: No se crea que tan prácticos. Si sabes como relacionarte con tu esposa o marido no estás verdaderamente casado, simplemente estás aplicando Psicología. Siempre que una relación es real se está creando y recreando en cada momento. El trabajo consiste en cambiar nuestra lealtad hacia nuestra verdadera naturaleza que está fuera de las barreras de nuestro yo construido. No sabemos qué se siente al dejarse llevar sin el freno de nuestra identidad. El hecho de dar y recibir amor se convierte en una tarea muy ardua si no estoy decidido a abandonar mi vieja estructura.

Darío:¿Estamos acaso hablando de la diferencia entre conducirnos desde la esencia profunda o hacerlo desde la estructura creada de nuestra identidad persona? ¿qué diferencias de comportamiento hay entre ambas?

Néor: La estructura es reactiva, en cambio la esencia es abierta y no reactiva. La estructura está relacionada con tratar de hacer con el esfuerzo, por el contrario, la esencia es sin esfuerzo, un no hacer. La estructura está siempre mirando algo, queriendo algo, necesitando algo, siempre hambrienta y deficiente. La esencia está libre, no necesita nada. La estructura está mirando hacia fuera. La esencia se asienta en sí misma.

La mente ego o estructura no puede agarrar el vacío. La mente crea las historias sobre el vacío como si fuera un agujero negro. El yo construye una barrera y todo lo que está fuera de ella nos parece peligroso.

Darío: Decía Ortega y Gasset que amar es la capacidad de ver al otro, de poder interesarnos por otra persona que no seamos nosotros mismos. ¿Qué opina?

Néor: Hay muchas personas que no pueden salir de sí mismas, que no pueden interesarse por otro porque nadie les importa. Como decía anteriormente, cuando uno se enamora, en realidad no ve al otro en su totalidad, sino que ese otro funciona como una pantalla donde el enamorado proyecta sus aspectos idealizados. Este primer momento es más una relación consigo mismo aunque elija a una determinada persona para proyectar esos aspectos de uno.

Darío: Parece la descripción de una “necesidad”, más que de un vínculo de amor

Néor: Efectivamente, las personas creen que aman, pero en realidad están enganchadas a su necesidad de poseer al otro. Es como si dijeran: “te amo mientras estés a mi lado, pero si te vas, seguramente te odiaré”.

Darío: Y ¿qué pasa con las relaciones que los miembros de la pareja tienen fuera de la misma?

Néor: En nuestra cultura se confunden las cosas. No se acepta que pueda querer mucho a mi pareja y a la vez pueda disfrutar de otras personas. Partimos de la idea de que la persona adecuada puede y debe darme todo lo que necesito. Parece que el actual modelo de pareja está seriamente cuestionado

Darío:¿Cómo piensa usted que serán las relaciones del futuro?

Néor: Tal vez se dé la amplitud en las relaciones. Tal vez se aceptará la posibilidad de que los miembros de la pareja tengan encuentros íntimos con otras personas. Aceptemos en última instancia que en realidad sí podemos amar a varias personas a la vez, aunque nos relacionemos con ellas de diferentes maneras. ¿Por qué no cambiar la mentalidad y validar lo que está ocurriendo en lugar de intentar relaciones imposibles? ¿Por qué no trabajar con nuestra patética necesidad de poseer en lugar de crear métodos sofisticados de control sobre nuestra pareja?

Darío: El problema es saber cuándo de verdad una relación ha caducado.

Néor: Las relaciones duran lo que tienen que durar, es decir duran mientras implique crecimientos para ambos. Estar siempre dispuesto a “soltar” es la única posibilidad de sostener un vínculo renovable eternamente.

Darío: Resumo lo que hasta ahora deduzco de sus palabras.

- 1-desarrollar nuestra capacidad de amar.
- 2-abandonar las expectativas de perfección.
- 3-encontrar el equilibrio entre entrega y privacidad.
- 4-desarrollar la intuición para dejarnos guiar por ella.
- 5-trabajar con las dificultades de dar y recibir.

6-privilegiar los mensajes del cuerpo, las situaciones placenteras frente a las ideas de lo que “está bien”.

7- trabajar honestamente para ver hasta qué punto estamos dispuestos a dar lo que tenemos aunque nos cueste, y ceder espacio y tiempo para la relación.

Néor: Le recuerdo lo que dijo Gerge Gurdjieff: “Para estar vivo de verdad debes renacer y para eso, antes debes morir, y para eso, antes debes despertar”. *En realidad*, abrirse al amor es abrirse a lo nuevo

Darío: Sí, pero el amor a menudo duele.

Néor: En nuestro intento de decir no al dolor, decimos no al amor.

Darío: Da miedo sufrir entregándonos a la persona amada.

Néor: No podemos esperar a deshacernos del miedo para avanzar. Sólo seremos capaces de avanzar con él. Las personas somos un paquete completo, y amar es aceptar al otro como un solo paquete, quererlo tal como es, sin intentar cambiarlo. Un desafío que empieza por uno mismo.

Darío: Aprender a aceptar...

Néor: Aceptarse empieza por aceptarme. Aceptarse no significa resignarse o creer que no hay posibilidad de mejorar. Todo lo contrario, es precisamente ese movimiento de aceptación y de paz el que precisamente genera el cambio. Lo mejor es siempre ser lo que uno es.

Darío:¿Y qué pasa con el amor romántico?

Néor: Tal vez el amor romántico ha muerto. Tendríamos que determinar de qué hablamos hoy en día cuando hablamos de amor. Amor es que alguien te importe. Pero asimismo también el amor incluye una dimensión física en la que se abre el pecho y se siente un extraño bienestar físico. Creo que el amor es algo que va sucediendo. Y para en llegar a eso hay que atravesar los prejuicios que nos impiden amar. En realidad: Amar con mayúsculas es estar en el **continuo darse cuenta**.

## **El poder del ahora**

Darío: El hecho de “darse cuenta” ¿no es acaso alguna forma de iluminación?

Néor: La libertad con mayúscula no se puede encontrar mediante un suceso que “ocurrirá” en el tiempo. Tal posición representa una búsqueda que parte de un estado de insatisfacción o insuficiencia. La satisfacción que opera en la búsqueda del placer o en cualquier otra gratificación psicológica es muy breve, de modo que el estado de satisfacción o plenitud vuelve a proyectarse otra vez en un punto imaginario del porvenir, lejos del aquí ahora. “Cuando obtenga esto o cuando sienta aquello me sentiré bien”. Toda una ilusión de felicidad.

Darío: ¿Cómo conseguir esa felicidad entonces?

Néor: Se trata de ser quien eres dentro de ti, sentir el bien que no tiene opuesto. La alegría de ser que no tiene nada y que no depende de nada externo a sí misma., no es algo que se siente como una presencia pasajera sino como una presencia permanente. Es un estado de libertad, libertad del miedo, del sufrimiento, libertad de percibirse en un estado de carencia o insuficiencia y, en consecuencia, libertad de todo deseo, necesidad y apego.

Darío: Libertad... ¿de qué?

Néor: Libertad del pensamiento compulsivo, de la negatividad y sobre todo de la necesidad psicológica del pasado y del futuro. La mente pone trampas diciendo que no puedes ir a ese estado donde realmente estás. Que tiene que ocurrir algo, que tienes que convertirte en esto o en lo otro para sentirte realizado. Trata de que consideres el tiempo que necesitas encontrar, clasificar, hacer, alcanzar, adquirir, llegar a ser, entender para poder ser libre o estar completo. Consideras el tiempo como un medio para ser feliz. Cuando en realidad es el gran obstáculo para lograrlo.

Darío: Resulta profundo y se intuye cierto. Por favor, siga.

Néor: Piensas que no puedes llegar a la iluminación desde donde estás y desde quien eres ahora mismo porque no estás completo o no eres lo suficientemente bueno, pero la verdad es que el “aquí y el ahora” es el único punto desde el que puedes llegar. Llegas ahí dándote cuenta de que estás ahí. Encuentras a Dios en el momento en el que te das cuenta de que no tienes que buscarlo. Hay muchos caminos pero tan sólo pero sí un solo punto de acceso: el ahora.

Darío: Y el tema de la pareja ¿cómo enfocarlo desde esta perspectiva del ahora?

Néor: ¿Estas solo y sin pareja? Entra en el ahora desde ahí. ¿Estas en una relación? Entra en el ahora desde ahí.

### **Relaciones amor, odio.**

Darío: Enfoquemos el tema de las relaciones.

Néor: A menos que se acceda a la frecuencia consciente de la presencia, todas las relaciones y en particular las relaciones íntimas acabarán fracasando y siendo disfuncionales. Tal y como hemos dicho, puede que parezcan perfectas durante un tiempo, mientras uno está “enamorado”, pero esta perfección se altera invariablemente a medida que van produciéndose discusiones, conflictos, insatisfacciones, violencia emocional, reproches. Parece que la mayoría de las relaciones amorosas tienden a convertirse en relaciones de amor odio. En ellas el amor puede, en un abrir y cerrar de ojos, dar paso a una agresividad salvaje, a sentimientos de hostilidad y total ausencia de afecto. La relación oscila un tiempo produciendo tanto amor como dolor. Es bastante habitual que las parejas se hagan adictas a estos ciclos.

Darío: Muchas veces el drama y el conflicto también tienen su “vidilla” en la vida de la pareja.

Néor: La carga dramática hace que los miembros de la pareja se sientan vivos. Sin embargo, cuando se pierde el equilibrio entre lo positivo y lo negativo, y los ciclos destructivos se presentan con mayor frecuencia e intensidad, algo que acaba ocurriendo antes o después, la relación no tarda en colapsar.

Darío: Ciclos positivos y negativos, ¿acaso no es un péndulo insoportable?

Néor: Parece que todo estaría bien y la relación florecería si lográramos eliminar los ciclos negativos o destructivos, pero eso es imposible. Las polaridades son interdependientes, no se puede tener la una sin la otra. Lo positivo ya contiene en sí la semilla de lo negativo. Ambos son de hecho, aspectos de la misma disfunción. Aquí estoy hablando de lo que suele conocerse por relaciones románticas; no del verdadero amor, de ese amor con mayúsculas que no tiene opuesto porque surge más allá de la mente. Me refiero al amor como estado continuo, que aún actualmente es tan escaso como lo pueda ser un ser humano “plenamente consciente”. No obstante puede haber breves y elusivos vislumbres de amor cuando se producen discontinuidades en la corriente mental.

Darío: ¿Son disfuncionales entonces la mayoría de las relaciones?

Néor: La disfuncionalidad puede manifestarse de muchas maneras, celos, control, retraimiento o resentimiento no manifestado, necesidad de tener razón, insensibilidad o ensimismamiento, exigencias emocionales y manipulación, tendencia a discutir criticar, juzgar, culpar o atacar, rabia, y venganza inconsciente por el daño sufrido en el pasado a manos de un padre, ira y violencia física.

Darío: ¿Existe también disfuncionalidad en el lado positivo?

Néor: En el aspecto positivo la disfuncionalidad se manifiesta de igual forma pero en este caso porque “estás enamorado” de tu compañero o compañera. Al principio, éste es un estado muy satisfactorio. Te sientes intensamente vivo. Tu existencia adquiere repentinamente significado porque alguien te necesita, te quiere y te hace sentir especial y tu haces lo mismo por ella o por el. Cuando estáis juntos os sentís completos. El sentimiento puede ser tan intenso que el resto del mundo puede parecer insignificante.

Darío: La intensidad parece vida ¿o es acaso disfuncional también?

Néor: A menudo se vive la intensidad con una cualidad de necesidad o apego. Te vuelves adicto a la otra persona. Él o ella actúa en ti como una droga. Cuando la droga está disponible te sientes muy bien, pero la posibilidad o el simple pensamiento de que esa persona pueda no estar disponible provoca celos, posesividad, intentos de manipulación mediante chantaje emocional, culpas y acusaciones; en resumen, miedo a la pérdida. Si la otra persona te abandona, ese hecho puede dar lugar a mayor hostilidad o a la pena y a la desesperación más honda. La ternura amorosa puede convertirse en una agresividad salvaje, o en un dolor horrible. Y en tal caso ¿a dónde se ha ido el amor? ¿puede el amor transformarse instantáneamente su opuesto? ¿fue el amor lo que hubo en primer lugar o sólo un apego adictivo?

Darío: **¿Por qué nos hacemos adictos a otra persona?**

Néor: La razón por la que la relación romántica es tan intensa y tan anhelada es que parece ofrecernos la liberación de un estado hondamente arraigado de miedo, necesidad, carencia o incompletitud. Aspectos que son parte de la condición humana en su dimensión no redimida o iluminada. Un estado que tiene una dimensión física y otra psicológica.

Darío: A nivel físico parece claro.

Néor: A nivel físico es evidente que uno no está completo nunca: eres hombre o mujer, es decir la mitad de una totalidad. El anhelo de totalidad de este nivel se manifiesta en la atracción mutua. Es un impulso casi irresistible de unión con la energía polar opuesta. La unión sexual es lo máximo con lo que puedes acercarte a nivel físico al estado de unidad que se anhela espiritualmente. Pero ésta no es sino un vislumbre pasajero de la totalidad.

Darío: ¿Y a nivel psicológico?

Néor: A nivel psicológico la sensación de carencia y de sentirse incompleto es aún mayor que en el nivel físico. Mientras se está identificado con la mente, tu sentido de identidad se fundamenta en algo que es externo a ti. Es decir, extraes tu identidad de cosas que en último término nada tienen que ver con quien tu eres. Tu posición social, tus posesiones, apariencia externa, éxitos, fracasos sistemas de creencias y así sucesivamente. Se busca, pero los miedos perduran y la sensación de carencia también... y entonces surge esa relación especial.

Darío: ¿Qué quiere decir?

Néor: Que aparece una relación que a todas luces parece ser la respuesta a todos los problemas del ego y satisfacer todas sus necesidades. Al menos es así como se presenta en un principio. Las cosas de las que antes extraías tu sentido de identidad se vuelven insignificantes. Ahora tienes un centro de interés que sustituye a todos los demás, da sentido a tu vida y te permite definir tu identidad: la persona de la que estás “enamorado”.

Darío: Una gran experiencia.

Néor: Sí, así parece. Ya no eres un fragmento desconectado de un universo desamparado. Ahora tu mundo tiene un centro: el ser amado. El centro de pronto está fuera de ti y tu sentido de identidad surge de algo externo, algo que parece no importar mucho al principio ya que lo que sentimos como importante es que los sentimientos de carencia e incompletitud tan habituales en el ego ya no están presentes. ¿O quizá sí? ¿se han disuelto o siguen existiendo debajo de esa felicidad superficial?

Darío: ¿Cómo se sabe si estamos en la superficie o en lo más profundo?

Néor: Si en tus relaciones experimentas tanto un sentimiento de amor como su opuesto, entonces es muy probable que estés confundiendo el apego adictivo del ego con el amor. El verdadero amor no tiene opuesto. Si tu amor tiene opuesto entonces es que no es amor, sino la necesidad del ego de una identidad más completa y profunda. Necesidad que la otra persona cubre temporalmente.

Darío: ¿Por qué temporalmente?

Néor: Porque lo normal es que llegue un momento en que tu pareja deja de actuar de la manera que satisface tus demandas, o más bien las de tu ego. Los sentimientos de dolor y carencia tapados por la “relación amorosa” salen de nuevo a la superficie. Como en cualquier otra adicción, pasas buenos momentos cuando la droga está disponible, pero invariablemente llega un momento en que ya no te hace efecto. Cuando los sentimientos dolorosos aparecen los sientes con mayor intensidad que antes, y lo que es peor, ahora percibes que quien los “causa” es tu compañero o compañera. Esto quiere decir que los proyectas fuera de ti y atacas al otro con toda la violencia salvaje de tu dolor. El dolor despertará el dolor de tu pareja que probablemente contraatacará. Llegados a este punto el ego sigue esperando inconscientemente que su ataque o sus intentos de manipulación sean castigo suficiente para inducir un cambio de conducta en la pareja de modo que pueda seguir sirviendo de tapadera para el dolor.

Darío: Al parecer, siempre aflora el dolor en las relaciones...

Néor: Cuando pasa la primera euforia, aparece el dolor e infelicidad. Esto no quiere decir que las relaciones mismas sean el dolor y la infelicidad sino que sacan a la superficie el dolor y la infelicidad que ya estaban en uno. Todas las adiciones lo hacen. Llega un momento en que la adicción deja de funcionar y sientes el dolor con más intensidad que nunca.

Darío: ¿A dónde nos lleva este dolor?

Néor: La mayoría de la gente está intentando escapar del momento presente y buscar la salvación en el futuro. Si concentrasen su atención en el ahora, lo primero que encontrarían es el propio dolor y eso es lo que más temen. Si supieran lo fácil que es acceder ahora al poder de la presencia que disuelve tanto el pasado como su dolor. Si supieran lo fácil que es acceder a la realidad que disuelve la ilusión.

Darío: Parece que entrar e una relación es un problema, y también entiendo que como consecuencia se eluda tan frecuentemente el compromiso.

Néor: Eludir las relaciones en un intento de evitar el dolor que tampoco soluciona nada. El dolor sigue allí de todos modos. Sin embargo, es más probable que te ayuden más a despertar tres relaciones fracasadas que pasar dicho tiempo en una isla desierta o encerrado en tu habitación. Pero si puedes llevar una intensa presencia a tu soledad eso funcionará en ti.

## **De las relaciones adictivas a las relaciones iluminadas**

Darío: ¿Cómo convertir una relación adictiva en una relación iluminada?

Néor: Para convertir una relación adictiva en una relación iluminada conviene estar plenamente presente e intensificar progresivamente tal presencia mediante la atención al ahora. Si quieres que florezca el amor, la luz de tu presencia debe ser lo suficientemente intensa como para no verte arrollado por el pensador o por el cuerpo dolor, confundiéndolos con quien eres. Se trata de conocerse como el Ser que está debajo del pensador; la quietud que está debajo del ruido mental, el amor y la alegría por debajo del dolor, eso es libertad, salvación, iluminación.

Darío: ¿Hacer tal cosa supone la tan cantada desidentificación con el ego ¿no es así?

Néor: Desidentificarse del cuerpo dolor, es llevar la “presencia” al dolor y así transmutarlo. Desidentificarse del pensamiento es poder ser el *observador silencioso* de tus pensamientos y de tu conducta, especialmente de los patrones repetitivos de tu mente y de los roles que representa tu ego.

Darío: Una vez realizada la observación, ¿viene entonces la aceptación?

Néor: El mayor catalizador del cambio en las relaciones es la *aceptación total de tu pareja* tal como es, dejando completamente de juzgarla y de intentar cambiarla. Esto te lleva inmediatamente más allá del ego A partir de entonces todos los juegos mentales y el apego adictivo se acaban. La aceptación total también supone el final de la codependencia. Ya no te dejas arrastrar por el patrón inconsciente de otra persona, favoreciendo de ese modo su continuidad. Entonces, o bien os separáis con amor o bien estáis juntos más profundamente ahora en el ser.

Darío: Parece que el amor es algo más que una atracción o un sentimiento que depende la reciprocidad.

Néor: El Amor es un estado de Ser. Tu Amor no está fuera, está en lo profundo de ti. Nunca puedes perderlo, no puede dejarte. No depende de otro cuerpo, de otra forma externa. El Amor no es selectivo, del mismo modo que la luz del Sol no es selectiva. No hace a una persona especial. No es exclusivo. La exclusividad no tiene que ver con el Amor espiritual, sino con lo que llamamos habitualmente “amor” inherente al ego. La diferencia entre lo que sentimos con una persona que va al lado en el autobús o con un pájaro o con aquella que conectamos de manera recíproca y clara no es otra que el grado de intensidad. El vínculo es el mismo, la intensidad es lo que varía.

Darío: Usted describe un amor muy impersonal y supremo.

Néor: Aun en el seno de una relación adictiva puede haber momentos en los que brille algo más allá de las mutuas necesidades adictivas. Son momentos en los que tanto tu mente como la de tu pareja o el cuerpo dolor de ambos queda temporalmente adormecido. A veces esto ocurre en los momentos de intimidad física o cuando ambos estáis contemplando el nacimiento de un niño, o en presencia de la muerte, o cuando uno de vosotros está gravemente enfermo... cualquier ocasión en la que se ponga de manifiesto la impotencia de la mente. Son momentos en los que el Ser que está encerrado debajo de la mente se revela y eso hace posible la verdadera comunicación.

Darío: ¿A qué se refiere con verdadera comunicación?

Néor: La verdadera comunicación es comunión. La realización de la unidad que es el amor. En cuanto se regresa a la mente y de nuevo nos identificamos con ella, ya deja uno de ser él mismo y pasa a ser una imagen de él mismo, vuelves a jugar los juegos y a representar los papeles que satisfacen las necesidades de tu ego. Vuelves a ser una mente humana pretendiendo ser un ser humano interactuando con otra mente y representando un drama llamado “amor”.

Darío: Supongo que ese amor no llega así como así.

Néor: Aunque es posible tener atisbos, el amor no puede florecer a menos que estés plenamente liberado de tu identificación mental, y tu presencia se haga lo bastante intensa como para haber disuelto el cuerpo dolor y puedas mantenerte presente como observador.

### **Las relaciones como práctica espiritual**

*Néor: A medida que el ego coloniza todas las estructuras sociales, políticas y económicas, las relaciones entre hombres y mujeres reflejan el profundo estado de crisis en que se encuentra la humanidad. Como nos hemos ido identificando paulatinamente con la mente, la mayoría de las relaciones no tienen sus raíces en el Ser y por eso se convierten en fuente de dolor. Dominadas por problemas y conflictos.*

*Millones de individuos que viven solos o son padres separados se sienten incapaces de establecer una relación íntima o no están dispuestos a repetir al locura de relaciones pasadas. Otros van de una relación a otra, de un ciclo de placer dolor a otro, en busca de la esquiwa meta de encontrar la realización mediante la unión con la polaridad energética opuesta. Y hay otros que mantienen el compromiso y continúan juntos en una relación disfuncional donde prevalece la negatividad. Puede que lo hagan en nombre de los niños, de la seguridad, por la inercia del hábito, por miedo a estar solos o por algún otro acuerdo mutuamente “beneficioso” o incluso por la adicción inconsciente a la excitación que acompaña al drama emocional y al dolor.*

*En cualquier caso la crisis, además de representar un peligro también representa una oportunidad. Si las relaciones expanden los patrones mentales y activan el cuerpo dolor ¿por qué no aceptar este hecho en vez de huir de él? ¿por qué no cooperar en lugar de evitar las relaciones o de seguir persiguiendo el fantasma de una pareja ideal que sea la respuesta a todos tus problemas y el complemento que te haga sentirte realizado? La oportunidad oculta de una crisis no se manifiesta hasta que todos los parámetros de una situación son reconocidos y aceptados plenamente. Mientras se nieguen los hechos o se trate de escapar de ellos, la oportunidad no se abrirá.*

*Si sabes lo que te pasa crearás espacios para resolver lo que te pasa. No puedes transformarte a ti mismo, ni puedes transformar a tu pareja u otra persona, pero sí puedes crear espacios en los que ocurra la transformación, para que entren la gracia y el amor en tu vida.*

*De modo que cuando veas que tu relación no funciona, cuando haga asomar tu locura y la de tu pareja, alégrate. Lo que era inconsciente está saliendo a la luz. Es una*

*oportunidad de liberación. Registra cada momento, registra en especial tu estado interno en cada momento. Si estás enfadado debes saber que estás enfadado. Si te sientes celoso, si estás a la defensiva, si sientes el impulso de discutir, la necesidad de tener razón, si tu niño interno pide amor y atención o si sientes dolor emocional del tipo que sea, conoce la realidad de ese momento y registra ese conocimiento.*

*Entonces la relación se convierte en tu sadhana, tu práctica espiritual. Si observas un comportamiento inconsciente en tu pareja rodéalo con el abrazo amoroso de tu conocimiento y no reacciones. La inconsciencia y el conocimiento no pueden coexistir mucho tiempo. A la forma energética que reside detrás de la hostilidad y el ataque, la presencia del amor le resulta absolutamente intolerable.*

*La Humanidad está bajo una gran presión evolutiva. Las relaciones nunca atrás habían sido tan problemática y conflictivas como ahora. Como tal vez has percibido, su finalidad no es hacerte feliz o satisfacerte. Si sigues intentando alcanzar la salvación a través de una relación, te sentirás desilusionado una y otra vez. **Pero si aceptas que la finalidad de las relaciones es hacerte consciente en lugar de “hacerte feliz”,** entonces te ofrecerán salvación y te habrán alineado con la conciencia superior que quiere nacer en el mundo. Para los que se aferran a los viejos patrones, cada vez habrá más dolor, violencia y locura.*

*No te preocupes si tu pareja no quiere cooperar. La cordura la conciencia solo puede llegar al mundo a través de ti. No tienes que esperar a que el mundo se vuelva cuerdo o a que la otra persona se vuelva consciente, para iluminarte. No os acuséis mutuamente de ser inconscientes. En el momento en el que empiezas a discutir te has identificado a una posición mental y junto con esa posición estás defendiendo tu sentido de identidad. Entonces el ego se pone al mando. Estás siendo inconsciente. En ocasiones puede ser apropiado que señales a tu pareja ciertos aspectos de su comportamiento. Si estás muy alerta podrás hacerlo sin que el ego se inmiscuya, sin culpar, acusar ni decir al otro que está equivocado.*

*Cuando tu compañero o compañera se comporte inconscientemente, renuncia a juzgarle. El juicio solo sirve para confundir el comportamiento inconsciente de la otra persona con su identidad real o para proyectar tu propia inconsciencia en la otra persona y confundir tu proyección con su identidad. Esta renuncia a juzgar no implica que no reconozcas la disfunción y la inconsciencia cuando la veas. Significa “ser el conocimiento” en lugar de “ser la reacción” y el juez.. En lugar de luchar contra la oscuridad pones luz. En lugar de reaccionar a la ilusión eres capaz de verla y de traspasarla.. La actitud consciente -ser el conocimiento y el registro de los estados- crea un espacio claro de presencia amorosa que permite a todas las personas y cosas ser como son. Si haces de esto tu práctica, tu pareja no podrá seguir a tu lado y continuar siendo inconsciente.*

*Aprende a expresar lo que sientes sin culpar. Aprende a escuchar a tu pareja de manera abierta sin ponerte a la defensiva. Dale un espacio para expresarse. Mantente presente. Acusar, defenderse, atacar... todos los patrones diseñados para fortalecer el ego. O para satisfacer sus necesidades están de más. Es vital dar espacio a los demás y también dártelo a ti. El amor no puede florecer sin espacio. Cuando dejes de identificarte con la mente y sus patrones mentales experimentarás la dicha de florecer en una relación.*

*Si tu pareja sigue estando identificada con la mente y el cuerpo dolor y tu ya te has liberado, esto representará un gran reto, pero no para ti sino para tu pareja. No es fácil vivir con una persona iluminada, o, más bien, es tan fácil que el ego se siente amenazado. Recuerda que el ego necesita problemas, conflicto, “enemigos” que fortalezcan su sensación de separación, de la que depende su identidad.*

*En lugar de reflejaros mutuamente el dolor y la inconsciencia, en lugar de satisfacer vuestras mutuas necesidades egocéntricas, os reflejaréis el amor que sentís en vuestro interior, el amor que acompaña a la toma de conciencia de vuestra unidad con todo lo que es. Ése es el amor que no tiene opuesto.*

José María Doria

[www.jmdoria.com](http://www.jmdoria.com)

[jmdoria@terra.es](mailto:jmdoria@terra.es)