

CAPITULO 6: *Yoga y la familia. El amor y la posesión de los otros: el apego en los afectos. La guía del Alma en los afectos. Técnicas para discutir positivamente.*

YOGA Y LA FAMILIA

En este capítulo vamos a adentrarnos un poco más en la ley del *Karma* que acabamos de ver.

Esta ley enuncia como venimos indicando, que en los acontecimientos de este mundo, de esta vida, no existe la casualidad, no existe la generación espontánea de causas. Al mismo tiempo postula que cada acontecimiento forma parte de causas motivadoras de hechos futuros. De esta forma, nuestras vidas y nuestro entorno, se van entretejiendo y van formando el mundo en el que vivimos.

Ahora bien, el hecho de que no haya casualidad, implica también que no es casualidad que formemos parte de nuestra familia. Implica que, por alguna razón, nuestros seres queridos son éstos y no otros. Y esta implicación incluye a todos los miembros de nuestra familia.

Sabemos que nos unen con nuestros familiares lazos genéticos. También existen lazos afectivos apoyados por las historias vividas en común. Es frecuente que esas historias hayan dejado resabios de amor, de afecto, de ternura, pero también es común que dejen resabios de odios, de rencores. Estos sentimientos, estas emociones, puede ser que no estén en nuestra conciencia, puede ser que estén en lo profundo de nuestras memorias.

Estas memorias no son neutras afectivamente como una foto o una película que guardamos en nuestra memoria profunda, como si fuera un álbum frío, sino que atesoran una enorme carga afectiva.

Esto significa que aunque no esté presente en nuestra memoria, tenemos y estamos formados por núcleos emocionales, energéticos. Estas memorias son energía y como tales, si aparece un detonante se manifestarán, se desencadenarán. ¿Cómo se manifiesta esta energía?...Pues a través de decisiones que tomamos, de acciones que ejecutamos, de cosas que hacemos o decimos ... y también a través de acciones o dichos que reprimimos....

Es decir que las historias que vamos viviendo con nuestros seres queridos van dejando huellas en nuestra memoria subconsciente que contienen una carga energética a la espera de un detonante, de un acontecimiento disparador.

Esto tiene un nombre en este paradigma del yoga: *sâmskaras*, tendencias, disposiciones para actuar de una determinada forma. Están latentes y preparadas para entrar en acción no bien encuentran circunstancias apropiadas.

¿Y cómo se generan estas tendencias?...¿En qué circunstancias?...Estas tendencias inconscientes aparecen cuando actuamos con apego, tal como lo discutimos en el capítulo 2.

Recordemos que hablamos del apego que aparece cuando fantaseamos, elucubramos sobre cómo deben suceder las cosas, armamos el argumento anticipadamente, antes que acontezcan los hechos.

También hablamos de apego cuando recordamos una y otra vez situaciones pasadas, cuando revivimos las emociones que sentimos entonces. Eso también es una “película” que proyectamos para sentir, para tener emociones (buenas o malas), para fantasear con un rol que desempeñamos, pero con acontecimientos que ya pasaron. Es una forma de mantener vigente un rol sin necesidad de actuar.

Son situaciones que se suelen dar en relaciones no simétricas (padre-hijo, o más en general entre fuerte-débil). Frustraciones, deseos no cumplidos, pero por sobre todo expectativas de cómo debería comportarse el otro, sobre cómo deberían ser las cosas, que no coinciden con lo que sucede realmente. Esto genera los apegos que van quedando guardados en estas memorias inconscientes.

¿Y cuáles son los disparadores que activan esas tendencias?...¿Qué queremos significar con esta palabra?...Son los acontecimientos que vamos viviendo y que tienen una estructura similar o que por alguna razón evocan la estructura del acontecimiento que almacenamos en nuestra memoria inconsciente, en la tendencia que mencionamos.

¿Y qué sucede cuando uno de estos disparadores tiene lugar?...Justamente, la energía emocional almacenada en el recuerdo se expresa: actuamos. Y ¿cómo actuamos?...

Actuamos movidos por la pasión, tomamos decisiones emocionales, compensatorias de los hechos pasados. Son acciones no ecuánimes, es decir fuertemente sesgadas por algún deseo y sin contemplar las consecuencias. Son acciones donde generalmente nos sentimos o bien las víctimas o bien los héroes imbuidos de absoluta razón, es decir son compensatorias de lo que anteriormente juzgamos como errores. Entonces nos invade esa energía que tiene aires de venganza, de despecho, de justicia, etc.

Notemos que la acción generada de esta manera puede ser para compensar algo sobre lo que creemos tener derecho, o bien para compensar algo en lo que nosotros somos los deudores, para compensar conductas nuestras anteriores.

Cualquiera sea su signo, estas acciones a su vez, nos dejan deudores desde el punto de vista del *Karma*. Generan un nuevo *karma*: con las respuestas que a nuestra vez recibimos se generan nuevas memorias con carga energética disponible para el futuro, perpetuando este proceso. Se generan nuevas tendencias a la espera de nuevos

disparadores. Estas nuevas memorias son sólo nuestras o son también de las otras personas con las que interactuamos. En este último caso, se genera un *karma* grupal.

Resumiendo podemos decir que, además de la afinidad genética y las historias que guardamos en nuestra conciencia, nos vinculamos con nuestros seres queridos y familiares con estas energías inconscientes que tenemos en común.

Pero hay todavía algo más.

Recordemos que esta ley del *Karma* habla de reencarnación. Es decir que ésta no es nuestra primera vida, sino que la preceden un incontable número de existencias anteriores.

En esas vidas anteriores también se dieron estos juegos de tendencias y disparadores que nos llevaron a actuar con apego generando nuevas tendencias, es decir nuevo *karma* personal. Este *karma* personal es el que nos impulsó a las sucesivas vidas, a las sucesivas vueltas a este mundo material.

Es decir que al nacer en esta vida actual, no venimos en blanco desde el punto de vista del *karma* personal, sino que traemos estas poderosas tendencias que nos van impulsando a la acción, nos van empujando a sumergirnos en los acontecimientos de la vida.

Estas tendencias con las que venimos al nacer en esta vida actual forman una disposición, un carácter, forman nuestras características personales, nuestros rasgos, son algo básico. Por eso, si bien su forma de actuar es similar a las que mencionamos antes, por ser las que nos impulsaron a venir nuevamente y son por lo tanto muy poderosas, reciben otro nombre: *vâsanas*.

Pero, desde nuestro punto de vista, tienen las mismas características y consecuencias sobre nuestra vida que las otras, así que las seguiremos llamando tendencias.

Ahora bien, ¿con quiénes se generaron estas nuevas semillas que traemos al nacer?...¿En qué circunstancias?...

La ley del *Karma* indica que se generaron en vidas anteriores interactuando con los seres con los que compartíamos esa vida en la que se formó esa semilla. ¿Y quiénes fueron esos seres con los que interactuábamos entonces?... La respuesta que da la ley del *Karma* es que esos seres son estos mismos seres con los que hoy compartimos nuestra vida actual.

Es decir que esta ley postula que, con ligeras modificaciones, somos un grupo de almas que va encarnándose en grupo, viviendo experiencias que le va permitiendo a cada Alma cumplir con sus deseos, con sus apegos. En cada vida tenemos la chance de satisfacer los deseos que nos impulsan a venir aquí e interactuar con aquellos seres con los que de alguna forma está pendiente algún tipo de experiencia motivada por esos deseos.

Es decir que, según este paradigma, con nuestros seres cercanos nos unen lazos todavía más profundos que los genéticos e históricos.

Por supuesto que cuando uno escucha esto por primera vez, resulta muy extraño.

Pero cuando pasa el estupor y nos permitimos analizar objetivamente esta información, vemos que tiene una gran coherencia, es muy lógica. Podemos tener discrepancias con la reencarnación, pero si la aceptamos como posible, vemos que todo este paradigma es muy coherente y lógico.

¿Y qué consecuencias prácticas tiene pensar los acontecimientos de nuestra vida de esta forma?...

En primer lugar, hace que los acontecimientos de la vida se conviertan en un enigma. Y ésta es una característica del camino espiritual: quien recorre este camino, ve en cada suceso de la vida algo singular y misterioso. Ve un mensaje, ve un aprendizaje, una lección a aprender. Deja de haber sucesos cotidianos ser banales, todos ellos adquieren enorme importancia.

Consecuencia de esto a su vez, es que se torna imprescindible desarrollar el estado de alerta. Recorrer el camino espiritual es no distraerse, no juzgar a la ligera: es prestar atención.

Y cuando prestamos atención, vamos desarrollando la compasión. Al prestar atención, al tratar de comprender, comenzamos a tener indicios de los dramas con que cada criatura vive su existencia. De alguna forma significativa nos solidarizamos con esas criaturas, dejamos que crezca la compasión... y detrás de la compasión viene el amor...

Por esto, una consecuencia profundamente significativa de ver la vida desde este paradigma es el desarrollo del amor. Esto no dicho desde un punto de vista pueril y romántico. Es el amor amplio y generoso que comprende que en última instancia somos los dueños, los artífices de nuestra propia felicidad. Si no somos felices, ningún otro tiene la culpa más que nosotros mismos. Aunque la ilusión de los apegos nos haga ver en los otros a los responsables de nuestro sufrimiento, somos los dueños de nuestra felicidad.

Cuando uno ve esto, cuando comienza a comprender los juegos de apegos, de compensaciones, los juegos de malos entendidos en los que nos vamos enredando y consumiendo la vida.....surge una inconmensurable compasión....Y surge un profundo deseo de no jugar más esos juegos...se vislumbra lo verdaderamente importante y significativo...

EL AMOR Y LA POSESIÓN DE LOS OTROS: EL APEGO EN LOS AFECTOS.

El apego es lo que nos hace entrar en el juego de víctimas y victimarios. Cuando somos víctimas, algún otro tiene la culpa de nuestro sufrimiento por lo que nos ha hecho o por lo que no nos da, nos autocompadecemos, sufrimos porque alguien no hace lo que esperamos que haga. Buscamos venganza, estamos al acecho llenos de rencor

Cuando somos victimarios, también algún otro tiene la culpa de nuestro sufrimiento, estamos heridos por la culpa y buscamos justificarnos, explicarnos. Sufrimos porque alguien no hace lo que esperamos que haga o no nos permite hacer lo que queremos.

Como víctimas o como victimarios, pensamos que la realidad debería ser distinta de lo que es. En ese caso tenemos determinado lo que debería ser el presente, o el pasado o el futuro. El apego nos forma una imagen de cómo deberían ser las cosas. También nos forma una imagen de cómo deberían ser las personas con quienes nos vinculamos. Cómo debería ser nuestra pareja, cómo deberían ser nuestros hijos, cómo deberían ser nuestros amigos, nuestros padres, nuestro jefe, cómo deberían ser la personas que viven en nuestro país, etc etc.

Donde hay apegos hay *deberían* ...

Pero las personas son...las hechos suceden y las personas son...Ni las personas ni las hechos comprenden ni tampoco tienen porqué cumplir con nuestros *deberían*...Por más amor y sacrificio que le entreguemos a alguien, no podemos exigirle que sea como nosotros queremos que sea, como nosotros imaginamos que debería ser....

¿Por qué esto es así?...

La respuesta a esta pregunta es consecuencia de lo que venimos hablando. El motivo por el que estamos en este mundo, el camino de la felicidad, tanto la propia felicidad como la de nuestros seres queridos, está en que vayamos descubriendo y descartando las capas de ocultamiento del Alma, del YO. Esas capas son las tendencias de las que venimos hablando. Son esos recuerdos, esas energías que nos llevan a actuar desconectados de nuestros verdaderos móviles y deseos, conectándonos con el juego de víctimas y victimarios. Este juego está completamente alejado de la vocación o del desarrollo de las facultades del Ser, del Alma. Este juego no contempla las necesidades del Alma. Es un drama que desarrolla el ego con toda su carga de historias personales, roles y apegos...Es la forma de vivir centrados en el ego como punto de referencia de todo lo que acontece. En una visión "ptolomeica": nos consideramos el centro del universo.

Entonces si forzamos a alguien cumplir con nuestras expectativas, con nuestras fantasías compensatorias, con nuestras películas, lo estamos alejando de sí mismo, lo estamos alejando de la única posibilidad que tiene de ser feliz. Por más amor con que

nos inspiremos para actuar de ese modo, estamos perjudicándolo seriamente. Estamos ayudándole a construir apegos, tendencias, ocultamientos de sí mismo.

Nuestros apegos suelen estar mezclados con el amor a nuestros seres queridos.

Amamos a nuestros hijos, pero queremos que sean de la forma que hemos imaginado que deberían ser. Estamos dispuestos a ayudarlos en su vida, pero siempre y cuando no hagan ciertas cosas que consideramos inconvenientes....Estamos dispuestos a financiar una carrera universitaria de ingeniería o medicina...Pero no financiaríamos una carrera de músico rockero...

Esto bordea un límite. Como padres, nuestro rol es educar a nuestros hijos. Educar significa también enseñar los límites...Poner los límites como educadores, sin instalar apegos y sin sofocar la creatividad del Alma, requiere sabiduría, requiere reflexión, requiere percepción, ser capaz de escuchar, ser capaz de ver en nuestros hijos sus talentos y necesidades, aunque no coincidan con lo que habíamos imaginado para ellos.....Esto es muy difícil...Y si no conocemos nuestros propios apegos, esto además es muy doloroso.

Con la pareja suele sucedernos algo similar. Sentimos un profundo amor, pero mezclados con ese amor, están los deseos de que el compañero sea de una determinada manera, se comporte de una determinada manera, haga ciertas cosas y deje de hacer otras....Tenemos una imagen, una película de lo que debería ser nuestra pareja y tratamos todo el tiempo de que el otro se ajuste a esa película...Presionamos con reproches, con silencios, con juegos de poder...Algunas veces víctimas, otras victimarios....Por supuesto a nuestro compañero le sucede lo mismo...

Y en este juego van quedando apegos pendientes, semillas, energías no saldadas...van quedando en nuestro subconsciente....Ya vimos cómo sigue después la historia.

Podríamos repetir estos relatos con cada una de las relaciones que tenemos con nuestros seres queridos, pero veamos mejor qué hacer. Veamos ahora la conducta adecuada a este camino espiritual, a este camino que busca una vida en paz y felicidad.

LA GUÍA DEL ALMA EN LOS AFECTOS

Así como las circunstancias son enigmas a resolver en el sentido que encierran una enseñanza, los otros con quienes interactuamos son espejos donde nos reflejamos. ¿Dónde mejor van a surgir nuestros apegos y egoísmos, sino es frente a un ser querido?...¿Dónde se manifestará con más fuerza nuestro deseo de posesión sino en quién amamos profundamente?...¿Dónde se podrán desencadenar los celos?...¿Con quién mejor nos podremos comparar?...¿Qué momento será el más apropiado para conocer todos nuestros egoísmos, sino cuando estamos con nuestra afectividad a flor de piel?....

Es muy fácil, podríamos decir extremadamente fácil, ser altruista, desprendido, generoso, entregar nuestro servicio desinteresado a desconocidos....¡Pero qué difícil es pasar por alto una herida de alguien cercano afectivamente!....

Así hemos marcado el camino, el camino espiritual en las relaciones con nuestros seres queridos. Se trata en primer término de ir comprendiendo nuestros móviles, de ir desenmascarando nuestros egoísmos, nuestros deseos de posesión, nuestros deseos de someter al otro a nuestra voluntad, de hacerle jugar un rol subalterno, subordinado a nuestros gustos....Se trata de descubrir los móviles de apego que tenemos en nuestra propia conducta.

Los mejores momentos para esto son nuestras explosiones emocionales de ira, de celos, de rencor. En esos momentos es imprescindible observarnos. Tomar nota de lo que sentimos, de los móviles que nos impulsan, de la falta de límites en lo que exigimos...Tan sólo tomar nota.

El peor camino que podemos recorrer luego de una explosión de éstas, es tratar de autojustificarnos, tratar de explicar que esa explosión y que todo lo que dijimos fue justo.

Luego de la explosión, llega la hora del análisis reflexivo buscando las causas, las historias escondidas detrás de tanta emotividad oculta que afloró violentamente. Este análisis de causas es el método que mencionamos antes y que ahora exponemos cómo aplicarlo en forma práctica. No decimos reprimir las emociones, sino sólo tomar nota de ellas para posteriormente analizarlas.

Los apegos los desarticulamos así, analizando las causas, trayendo las historias olvidadas al plano consciente y comprendiendo las relaciones de causas y efectos en nuestra conducta y sentimientos actuales. Analizando los disparadores, lo que hizo que esas semillas latentes germinaran. Analizar las similitudes de aquellas historias olvidadas y las actuales circunstancias. Eso nos dará pistas para rastrear el apego hasta sus causas más profundas.

Toda conducta que tengamos que sea empecinada, que defendamos a ultranza con o sin esquemas racionales que la apoyen, esconde apegos.

La vida es fluida, la naturaleza es flexible. Antes comparábamos la vida con un río. El agua circula...Si no puede hacerlo por un lado, se cuela por otro, pero circula. El agua no se empecina en pasar por un único lugar. La vida tampoco. Cuando nos empecinamos, estamos escondiendo algún apego, algún egoísmo, algo que queremos demostrar y que no tiene nada que ver con el fin específico que decimos estar tratando. Para nosotros, el crecimiento espiritual se basa en la autoobservación y en la reflexión posterior.

¿Y qué pasa con los otros?...¿Qué pasa con nuestros seres queridos?...¿Qué hacer cuando observamos que tienen conductas rígidas, estereotipadas?...¿Qué hacer cuando sospechamos móviles de apego en sus conductas?...

En primer lugar, evitar jugar el juego que nos proponen. Y esto es lo más habitual: cuando nadie está recorriendo senderos espirituales, son comunes los juegos complementarios. Los apegos de uno producen conductas que conectan al otro con sus propios apegos.

Entonces se entabla una lucha de poder. Se discute argumentando para ver quien esgrime las razones más convincentes. Si las razones no alcanzan, entonces aflora la violencia, verbal, física o la violencia solapada disfrazada de indiferencia...Es común que esta violencia vaya tiñendo otros aspectos de la relación, otras áreas. Y así poco a poco una relación se va deteriorando. Es probable que al cabo de un tiempo ninguno de los dos recuerde cómo empezó todo, porque esos recuerdos son parte de los núcleos energéticos que forman los apegos, las semillas que están en el subconsciente a la espera.

Entonces lo primero es evitar jugar el juego.

En el caso de entrar en el juego por descuido, en cuanto nos demos cuenta, dar marcha atrás y pedir disculpas con toda sinceridad. Explicarle al otro nuestro apego, las historias que causaron el berrinche. Pedir disculpas con toda sinceridad. El apego del otro no justifica de ninguna manera que actuemos con apego. Para alguien que transita un camino espiritual no hay ninguna excusa que justifique actuar con apego.

En segundo lugar, aunque nos mantengamos atentos a no caer en esos juegos, de todas formas, ante el juego del otro, es probable que nos afecten sus expresiones. En ese caso decirlo. Expresar lo que sentimos ante la conducta del otro sin reproches, sin manipulación y sin segundas intenciones.

Por último, la cuestión de fondo. ¿Cómo ayudar al otro? ¿Cómo ayudar a la persona que queremos, que amamos y que vemos que está actuando con apego?...

Aquí no hay recetas, no puede haber un consejo general porque depende de las circunstancias, del grado de desarrollo espiritual y de la madurez que tenga la otra persona. Aquí es muy importante que nosotros tengamos un estado de alerta y podamos sentir, percibir la conducta adecuada, según nos lo dicte nuestro YO. En esta circunstancia, como en toda situación difícil y compleja, lo mejor es buscar la guía de nuestro YO.

Pero ¿cómo se hace esto?...¿Cómo se busca esa guía en lo cotidiano?...

Los métodos son similares en esta y en todas las circunstancias en las que queramos actuar en comunicación con nuestro Yo.

MÉTODOS PARA BUSCAR LA GUÍA DEL ALMA

- Estar abiertos a las circunstancias: percibir, percibir. Buscar mensajes personales en todos los acontecimientos de nuestro entorno. Buscar las respuestas a las preguntas que nos preocupan, siempre, en todo momento, en toda circunstancia: en palabras oídas de terceros aunque no estén dirigidas a nosotros, en hechos fortuitos, en ecos que sintamos en nuestra mente, en sueños significativos que tengamos.
- Luego de una meditación profunda, permanecer quietos en un profundo silencio y hablar con nuestra Alma, o con nuestro Guía, o con la Inteligencia Superior. Dirigirnos a ella con palabras de nuestro corazón pidiendo ayuda, expresando clara y sencillamente lo que deseamos. No aguardar la respuesta en ese momento.
- Si la respuesta aparece en sueños o durante una meditación y en forma de símbolo ya sea visual o sonoro no tratar de entenderlo, simplemente tomar nota de él hasta en los mínimos detalles. Posteriormente en otro momento, realizar una meditación especial tomando como objeto de la misma ese símbolo. De esta forma se nos revelará su significado.
- Luego de una meditación habitual, podemos permanecer quietos y en silencio. Visualizamos a la persona a quién queremos ayudar. La visualizamos en detalles, especialmente el rostro. Luego con nuestra imaginación envolvemos esa imagen con luz, con un haz de luz proveniente desde arriba, como si se abriera el cielo derramándola. Podremos simplemente quedarnos unos instantes observando esta imagen, permitiendo que ese establezca una comunicación empática Alma a Alma. O bien podremos indagar en palabras sencillas sobre qué es lo que le pasa.

En todos estos casos las respuestas no serán racionales ni detalladas. Más bien se nos presentarán respuestas simbólicas o simplemente se presentará una energía que irá acomodando poco a poco las cosas.

Algunas veces la respuesta física que demos a nuestro ser querido será enérgica, otras suave, unas reflexiva, otras afectuosa, en otras un prolongado abrazo, en otras un silencio, una mirada profunda y significativa a los ojos....

Permitamos que el Alma, el Yo tome el control y responda. Esta respuesta estará seguramente inundada de amor, de compasión y de profunda comprensión hacia lo que está viviendo nuestro ser querido. Es una empatía, es un comprender lo que le pasa al otro porque alguna vez nos pasó y sabemos de ese tormento. Es un abrazo del Alma.

Vayamos ahora al aspecto central de este capítulo: los planes en la vida familiar.

Como lo analizamos en el capítulo 2, nos ordenan las actividades, nos facilitan el control sobre el logro de metas, nos permiten agrupar los recursos con los que contamos, conocer los puntos críticos sobre los que debemos poner atención, en definitiva nos dan un sentido de realización. Sin duda los planes son útiles y necesarios para organizarnos.

Pero también es cierto que los planes nos pueden tornar rígidos. Un plan puede transformarse en una forma de apego. Y ese apego es una forma de perder fluidez, de perder creatividad, de anular las posibilidades de nuestro YO, y el de la persona querida.

Hacer planes sobre el futuro de nuestros hijos...Hacer planes sobre el futuro de nuestra pareja....de nuestra vida en pareja....hacer planes sobre cualquier estadio futuro de nuestra vida....lo congela, lo achica, lo circunscribe.

Planificar sobre la vida en común.... Decimos que amamos a nuestra pareja y que deseamos compartir con ella nuestros días y nuestra vida, pero sin embargo reconocemos que hay cosas que nos desagradan sobremanera, que nos resultan intolerables...Puede ser su desgano, su lentitud, su desarreglo o la forma concreta en que encara sus actividades...Esto significa que amamos sólo una parte de esa persona, no la amamos en forma completa.

Sin embargo tejemos en nuestra mente una forma de vida en común donde ambos somos felices...Pero si miramos en detalle esa película que forjamos en nuestra mente, podremos apreciar que en ella, la otra persona es como nosotros desearíamos que fuera, no como realmente es.

Entonces si llevamos a cabo nuestro sueño de vivir junto a ella, nos desencantamos....Ella no cambió, uno no cambió...¿Y entonces?...¿Cuál fue el problema, qué es lo que pasó?...Pasó lo que venimos exponiendo: nos fuimos a vivir con un personaje de una película que proyectamos en nuestra mente. No amamos a esa persona, sino que amamos al personaje que esa persona evoca en nosotros.

Lo mismo pasa en las rupturas, en las separaciones.

Generalmente una separación es la culminación de un largo proceso de situaciones desagradables producto de una convivencia conflictiva. Al producirse la separación alguno de los integrantes de la pareja sufre indeciblemente.... Sufre por amor....¿Pero de dónde surge ese amor?...Sin dudas de situaciones lejanas en el tiempo, porque recientemente, la vida en común era de sufrimiento....Entonces sufre por lo que quedó en su mente, por la proyección de la película del pasado....La realidad, en el día de hoy, es que esa pareja ya no puede vivir junta, son más las cosas que los separan que las que los unen. Ambos están al acecho frente al otro....

Como resumen podemos decir que es útil hacer planes, planificar las actividades. Lo peligroso es cuando creemos que estamos haciendo planes y en realidad estamos construyendo una fantasía, una película de nuestro futuro.

Luego esa película funcionará como parámetro para medir si las cosas van bien: si lo que vivimos se ajusta a ella, todo estará bien....

Y lo más probable es que no se ajuste, porque al construir la película dejamos de lado los aspectos del otro que nos desagradaban y que no estábamos dispuestos a aceptar.

¿Esto significa que no podemos construir una vida en común si hay discrepancias, puntos de no acuerdo?

Por supuesto que no decimos eso. Porque es inevitable que haya aspectos de no acuerdo. La sabiduría de la pareja es el producto de la sabiduría de sus integrantes. Cuanto mejor manejen esas discrepancias, cuanto más las acepten, las analicen, y cuanto más se permitan articular sus propias conductas, mayor será esa habilidad y más profundo el vínculo.

Todos en definitiva buscamos estar cerca de quien nos comprenda y acompañe y no de quien desee que cambiemos para así encajar en sus expectativas.

TÉCNICAS PARA DISCUTIR POSITIVAMENTE.

Las discusiones no sólo son inevitables, sino que son imprescindibles. En una discusión creativa nos abrimos, decimos las cosas francamente sin formalismos de ninguna especie. Si algo estuvimos guardando durante un tiempo, en una discusión lo expresamos. De manera que son un condimento esencial en toda relación humana.

Ahora bien ¿qué es una discusión creativa?...¿Qué diferencia hay con una discusión destructiva?...

En una discusión destructiva hay una lucha de egos por imponerse. Las argumentaciones son para ejercer poder y no para clarificar los hechos. La base de una discusión destructiva es disminuir al otro: con argumentos, con amenazas, con coerción, de todas formas posibles. El objetivo de ambos es que el otro reconozca que uno tiene razón y que le pida perdón por haber estado equivocado, que le prometa que nunca más va a comportarse de esa manera....Ambos esperan lo mismo.

Entonces, en una discusión destructiva, todo vale. Podemos estar discutiendo sobre un hecho puntual, pero para destruir al otro **generalizamos**: “*Siempre hacés lo mismo*”. Y a continuación vienen los ejemplos.

Otra técnica de discusión destructiva es **herir** al otro insultándolo, menoscabándolo o recordándole situaciones en las que se comportó inadecuadamente, aunque no tengan nada que ver con lo que se está discutiendo en ese momento.

Una discusión destructiva **termina por agotamiento físico, por enojo y ofuscación o porque alguno de los dos se declara vencido.**

Pero inexorablemente ambos quedan rencorosos, se sembraron semillas para el futuro. Una discusión destructiva **siembra semillas para futuras discusiones** o para conductas beligerantes futuras entre ambos. Las discusiones destructivas están en un camino de disminución, de achicamiento de la relación.

Veamos entonces algunas reglas para discutir creativamente.

REGLAS PARA DISCUTIR CREATIVAMENTE

- Tratar sinceramente de comprender lo que el otro quiere decir. No se trata de una comprensión racional y verbal, sino una comprensión espiritual, acerca de cual es el verdadero fondo desde donde proviene la diferencia. Tratar de escuchar con el Alma. Los oídos del Alma están en nuestro pecho. Para escuchar con el Alma tan sólo es necesario sentir, percibir qué pasa en nuestro pecho, con nuestro corazón: Si nuestro corazón acepta lo que se está diciendo o siente que hay algo detrás. Si estamos abiertos o estamos prevenidos, si la otra persona está abierta o prevenida o está contestando algo que no es lo que esta discutiendo en ese momento...Nuestro corazón capta todos los desdoblamientos del discurso que intentan confundir, vengar, compensar, imponer, sojuzgar...Inclusive si nosotros mismos estamos envueltos en esos laberintos emocionales y verbales, nuestro corazón lo sabe, aunque nuestra mente lo niegue y trate de justificarnos.
- Tratar de comprender nuestros verdaderos móviles, sobre todo si hay en ellos apego, historias *kármicas*, relaciones de causa efecto. Llegar en este análisis tan lejos como sea posible. Tratar de hablar desde el Alma.
- Si la discusión es de fondo, evitar discutir en casa, en el hogar. Es mejor discutir caminando por la calle o en un bar. Así evitaremos cargar nuestro hogar con energías negativas e inarmónicas y tendremos también un marco de contención.
- Circunscribir la discusión al tema original, no traer otros temas y utilizarlos para agrandar la escena de conflicto. Si durante la discusión surge otro tema de conflicto, fijar otro momento con día y hora para discutirlo, pero en la presente discusión ceñirse estrictamente al tema original.
- Jamás insultar y evitar levantar la voz. Si llega a suceder esto, pasado el ofuscamiento, pedir sinceras disculpas. Si uno de los dos cae en estas faltas, el otro debe quedar en silencio mirando el vacío, con la mente en blanco y no responder de ninguna forma hasta que haya disculpas.
- Finalizar la discusión con algún tipo de acuerdo, aunque sea provisorio hasta llegar a un acuerdo de fondo. Tratar de terminar con una sincera mirada a los ojos y si es posible con un abrazo prolongado y emotivo.

Una discusión creativa termina con un plan, con una propuesta de cambio. Hace que los que intervinieron se sientan mejor que cuando comenzaron, con la sensación de haberse liberado de alguna carga, de haber aumentado su comprensión.

Las discusiones creativas mejoran las relaciones, **permiten que cada uno crezca en el conocimiento de sí mismo y del otro.**