

TESIS

OBSERVACIÓN
Y
RELACIONES CONSCIENTES

Clara Jutglar Trabado

Curso 2009/2010

He decidido hacer mi tesis sobre observación y relaciones conscientes por parecerme un tema de sumo interés para observar y profundizar.

El mundo de las relaciones puede ser muy complejo, puede ir de las relaciones más básicas a las más complicadas, desde las más superficiales a las más profundas, desde la más interesadas a la más amorosas y sinceras. El hecho es que nos relacionamos continuamente, tanto con nosotros mismos como con nuestro entorno inmediato donde quiera que estemos o vayamos.

Empecemos por el principio, la "**relación consciente con uno mismo**", la relación más importante de nuestra vida ya que nos relacionamos de por vida.

¿Cómo nos relacionamos con nosotros mismos?

¿Sabemos siquiera que es eso de relacionarnos con nosotros mismos?

¿Cómo pensamos, con qué nos emocionamos, como sentimos y nos sentimos?

¿Nos detenemos a pensar que nos pasa, porqué actuamos o reaccionamos de determinada forma?

Lo que ya sabían hace miles de años nuestros antecesores, ahora la ciencia a veces tras complicados trabajos y estudios está descubriendo:

"Conócete a ti mismo y conocerás al Universo..."

Oráculo de Delfos

Siempre ha habido afortunadamente seres lúcidos en el planeta en todas las culturas y razas, que se han dado cuenta y han preservado esa sabiduría a través de lo que antiguamente se llamaban escuelas del misterio.

Hemos llegado a un punto que el ser humano ya tiene una determinada estatura para dar otro paso en los peldaños del desarrollo de la humanidad y deviene el momento para muchos seres de "ser conscientes y despertar", acerca de quiénes somos y qué hacemos aquí.

Investigar cómo funcionamos por dentro me parece de vital importancia, el tener la mente abierta y decidir tener el coraje de conocernos es fundamental.

A lo largo del camino se viven experiencias bellas, útiles e importantes y a todas hay que prestarles atención pues son necesarias, pero la atención excesiva a alguna en concreto significa la desatención a las otras y puestos a prestar atención, siempre primero las importantes, después las útiles y bellas, porque las importantes te hacen entender, las útiles valerte por ti mismo y las bellas congratularte.

Los obstáculos que nos encontremos en nuestro camino serán más o menos sólidos según la importancia que le de nuestra mente. En nosotros está la semilla del cambio, tanto personal como generacional y se darán según el grado de observación, atención y esfuerzo que pongamos.

Los cambios en el comportamiento humano vienen dados por un cambio previo en la percepción de la realidad que nos rodea. Es importante tener presente que nunca nada es como parece ser.

Hoy en día contamos con metodologías adecuadas a la mente del hombre occidental desarrolladas a partir de los años 60 como pueden ser la PNL (programación neurolingüística), conocer como pensamos, como se estructuran nuestros pensamientos, reconocer nuestras emociones, el poder de la palabra, la escucha activa, la búsqueda de la excelencia, la psicología positiva que se enfoca en las fortalezas de la persona, el coaching que asume que el potencial de la persona tal vez está bloqueado pero está en su interior. ¿Qué es lo que bloquea?, percepciones equivocadas, prejuicios, rutinas deficientes, desconfianza en la propia capacidad, diálogo interior crítico y desvalorizante, experiencias traumáticas etc.

Para poder desarrollar buenas relaciones interpersonales es necesario tener una autoestima sana, la cual podemos definir como la predisposición a experimentarse como competente y merecedor de la felicidad, observamos que hay una gran conexión entre autoestima sana y relaciones interpersonales positivas.

Todo esto mezclado con la sabiduría de Oriente donde esto ya era sabido y a lo que siempre tuvimos acceso pero tal vez es ahora en las últimas décadas donde la psicología se da cuenta que unida a esa sabiduría que es el Zen da una mezcla que proporciona lo mejor de los dos mundos, que unidos, se despierta en el ser humano una consciencia mayor.

El juego interno

Lo que nos caracteriza como seres humanos es nuestra intencionalidad. Todo aquello que pensamos y hacemos tiene un propósito, una intención y las razones detrás de esa intención. Nos motivamos y pasamos a la acción en base a aquello sobre lo que depositamos nuestra **atención**, el qué queremos y porqué lo queremos.

Hasta ahí todo estaría bien, si no existiese un continuo conflicto interior entre diferentes partes de nosotros mismos, con diferentes objetivos y criterios que los apoyan. Esa falta de unidad interna nos impide la expresión de nuestro Potencial. A veces en nuestra disyuntiva o división interna entre lo que verdaderamente valoramos, mientras que otras veces son nuestras creencias de incapacidad las que nos inmovilizan e impiden pasar a la acción.

De Tim Gallway, uno de los pioneros del coaching , llega a nosotros su experiencia entrenando a deportistas, en la que percibió el continuo juego existente en sus cabezas a través de su diálogo interno, en forma de comandos muchas veces negativos acerca de su actuación. Preguntándose si realmente ese diálogo interno era necesario, si realmente ayudaba al proceso de aprendizaje o más bien interfería.

En contraposición a lo que muchos atletas hablaban acerca de que conseguían sus mejores resultados cuando menos diálogo interior tenían y sus mentes gozaban de mayor tranquilidad.

Al mismo tiempo, Gallway , se daba cuenta de la relación existente entre sus órdenes correctivas hacia el juego de sus alumnos y la misma comunicación establecida en el interior del deportista. Ese crítico interno en sus cabezas era acentuado por las mismas sugerencias directivas realizadas por su entrenador.

Por lo que se pregunto: ¿Quién le habla a quién en ese diálogo interno?

A la voz crítica que realizaba continuos juicios la llamó yo 1 y a la que recibía los comentarios la llamo Yo 2, precisamente la que debía realizar la acción , pegarle a la pelota.

Desde la desconfianza el yo 1 trataba de controlar al yo 2, utilizando la misma táctica aprendida de su entrenador. En resumen, la desconfianza implícita en el juicio era interiorizada por el yo 1 del que aprendía , interfiriendo en gran manera en el proceso de aprendizaje.

Por otro lado , identificó en el Yo 2 a ese ser humano donde reside el potencial inherente con que nace, incluyendo esas capacidades actualizadas y no actualizadas. Al igual que la capacidad innata para aprender y crecer de ese Yo que disfrutamos al máximo cuando éramos niños.

De ahí que todo apuntaba hacia que cuando mejor actuamos es cuando lo hacemos desde ese Yo 2 estando la voz del Yo 1 tranquila.

Por lo que buscando una solución, encontró un acercamiento diferente al aprendizaje y al entrenamiento que se fundamenta en, PARAR PARA TOMAR CONCIENCIA, adquirir confianza y tener elección. O sea que, la toma de conciencia es sanadora, el confiar en el Yo 2 fundamental y el permitir que emerjan las opciones determinante.

Se trata de lograr un desempeño espontaneo que solo ocurre cuando la mente está en calma.

La línea que separa lo confuso de lo concreto es muy delgada, a veces solo hace falta una coma o un punto para que lo que no se entiende cobre sentido.

El aprendizaje es algo consustancial al ser humano y mantener la inquietud, curiosidad solo depende de nuestra actitud personal, mantener la mente alerta nos recuerda que hay un amplio Universo por descubrir tanto dentro como fuera de nosotros.

"El objetivo de la vida es nacer plenamente pero la tragedia consiste en que la mayor parte de nosotros muere sin haber nacido verdaderamente. Vivir es nacer a cada instante."

Erich Fromm

La importancia de cómo nos relacionamos con nosotros mismos es el pilar, ya que desde ahí nos relacionamos con el mundo.

¿Observamos desde dónde nos relacionamos, desde el Amor o desde el temor?

Si observamos, nuestras relaciones demasiadas veces están basadas en el temor, competitividad, carencias, en el desconocimiento de nosotros mismos.

Aldous Huxley decía que "el amor ahuyenta el miedo y recíprocamente el miedo ahuyenta al amor. Y no solo al amor el miedo expulsa, también a la inteligencia, la bondad, todo pensamiento de belleza y verdad y solo queda la desesperación muda y al final , el miedo llega a expulsar del hombre la humanidad misma".

Vínculos de temor y vínculos de amor:

Las relaciones entre personas también requieren de cierta maduración.

Los vínculos que establecemos nos dan vitalidad, motivan nuestras acciones y establecen de alguna forma nuestra identidad.

El intercambio de recibir y dar en nuestras relaciones conforman nuestra visión de lo que es realmente importante.

Hay dos tipos de vínculos esencialmente diferentes e incompatibles: uno basado en temor y el otro basado en el amor. Los vínculos de temor se forman en función de evitar sentimientos negativos y de dolor.

Los vínculos de amor se forman alrededor del deseo y del gozo al procurar estar con personas que son importantes para nosotros.

Los vínculos de temor estimulan a las personas a evitar el dolor proveniente del rechazo, abandono, soledad etc.

Los vínculos de amor motivan a las personas a vivir en verdad, cercanía, gozo, paz, bondad y en brindarse de forma auténtica.

Los vínculos de temor y amor que experimentamos durante los años formativos con nuestros padres o en nuestra educación probablemente determinan como nos motivaremos o estableceremos nuestras relaciones en el futuro.

Cuando nos relacionamos con temor, nos sentimos amenazados con lo que ocurrirá o puede ocurrir si no tenemos trabajo, si no tenemos suficiente dinero, salud o si nuestra pareja nos deja.

Pensamos acerca de las cosas que pueden salir mal. Nos preocupamos, nos sentimos culpables y naturalmente culpamos a otros. Nos paralizamos emocionalmente.

Funcionamos muy por debajo de nuestro potencial.

Las relaciones de amor, por otro lado , nos motivan a permanecer fieles bajo presión, a ayudar a otros a ser todo lo que fueron creados a ser, a estar dispuestos a soportar el dolor para estar más cerca de los que amamos y a decir la verdad aun cuando duela.

Cuando no estamos controlados por el temor dejamos que nuestra atención se enfoque en el amor.

Vínculos de amor :

Se fortalecen tanto cuando nos acercamos como cuando nos alejamos.(Cuando nos acercamos , llegamos a conocernos mejor , cuando nos alejamos sigo disfrutando de mis recuerdos de ti y de mi propia vida).

Podemos compartir sentimientos tanto positivos como negativos . El vínculo se fortalece al compartir de verdad.

Ambas personas se benefician , la relación de amor anima a todos a ser nosotros mismos.

La verdad impregna la relación.

Las relaciones basadas en amor maduran y hacen crecer a las personas, capacitándolas para poder descubrir sus corazones.

Vínculos de temor:

Se caracterizan por el dolor que producen , humillación , desesperación, culpa, falta de autoestima, temor al rechazo, temor al juicio etc.

La relación es impulsada por la necesidad de evitar, (formo un vínculo porque quiero evitar sentimientos negativos o dolor).

Los vínculos de temor se fortalecen por la necesidad de ser aceptado, amado y se convierten en relaciones que manipulan a través de los puntos débiles de la otra persona o a través del victimismo.

Esperamos y creemos que las otras personas tienen que llenar todas nuestras expectativas, llámense pareja, hijos, padres etc. y culpamos al otro si no es así.

En este tipo de relación solo se logra ventaja por una de las partes, este tipo de vínculo en realidad inhibe a las personas de ser ellas mismas.

Se hacen indispensables el engaño y la simulación, restringen y coartan cada vez más el crecimiento del otro.

Tras largos procesos a veces de sufrimiento y a medida que crecemos en comprensión y consciencia, sanamos y maduramos dejando atrás esos vínculos de temor y los reemplazamos por los de amor.

Cuando compartimos con esa persona nuestros sentimientos y pensamientos más íntimos, tenemos la sensación de que, por fin, hicimos una conexión con alguien.

Erich Fromm en su libro "El Arte de Amar". Habla de una diferencia entre enamoramiento y amor. Nos enamoramos cuando conocemos a alguien por quien nos sentimos atraídos y dejamos caer frente a él o ella las barreras que nos separan de los demás.

¿Es el amor un arte? En tal caso, requiere conocimiento y esfuerzo. ¿O es el amor una sensación placentera, cuya experiencia es una cuestión de azar, algo con lo que uno "tropezaba" si tiene suerte?

Todos están sedientos de amor; ven innumerables películas basadas en historias de amor felices y desgraciadas, escuchan centenares de canciones triviales que hablan del amor, y, sin embargo, casi nadie piensa que hay algo que aprender acerca del amor.

Esa peculiar actitud se debe a varios factores que, individualmente o combinados, tienden a sustentarla. Para la mayoría de la gente, el problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado, y no en amar, no en la propia capacidad de amar. De ahí que para ellos el problema sea cómo lograr que se los ame, cómo ser dignos de amor.

Para alcanzar ese objetivo, siguen varios caminos. Uno de ellos, utilizado en especial por los hombres, es tener éxito, ser tan poderoso y rico como lo permita el margen social de la propia posición. Otro, usado particularmente por las mujeres, consiste en ser atractivas por medio del cuidado del cuerpo, la ropa, etc. Existen otras formas de hacerse atractivo, que utilizan tanto los hombres como las mujeres, dependiendo de lo que el ambiente social valore más en ese momento y lugar. Muchas de las formas de hacerse querer son iguales a las que se utilizan para alcanzar el éxito, para "ganar amigos e influir sobre la gente".

En realidad, lo que para la mayoría de la gente de nuestra cultura equivale a digno de ser amado es, en esencia, popularidad y sex-appeal.

La segunda premisa que sustenta la actitud de que no hay nada que aprender sobre el amor, es la suposición de que el problema del amor

es el de un objeto y no de una facultad. La gente cree que amar es sencillo y lo difícil encontrar un objeto apropiado para amar -o para ser amado por él-. En las últimas generaciones el concepto de amor romántico se ha hecho casi universal en el mundo occidental. En los Estados Unidos de Norteamérica, si bien no faltan consideraciones de índole convencional, la mayoría de la gente aspira a encontrar un "amor romántico", a tener una experiencia personal del amor que lleve luego al matrimonio. Ese nuevo concepto de la libertad en el amor debe haber acrecentado enormemente la importancia del objeto frente a la de la función.

Hay en la cultura contemporánea otro rasgo característico, estrechamente vinculado con ese factor. Toda nuestra cultura está basada en el deseo de comprar, en la idea de un intercambio mutuamente favorable. La felicidad del hombre moderno consiste en la excitación de contemplar las vidrieras de los negocios, y en comprar todo lo que pueda, ya sea al contado o a plazos. El hombre (o la mujer) considera a la gente en una forma similar. Una mujer o un hombre atractivos son los premios que se quiere conseguir. "Atractivo" significa habitualmente un buen conjunto de cualidades que son populares y por las cuales hay demanda en el mercado de la personalidad. Las características específicas que hacen atractiva a una persona dependen de la moda de la época, tanto física como mentalmente.

De cualquier manera, la sensación de enamorarse sólo se desarrolla con respecto a las mercaderías humanas que están dentro de nuestras posibilidades de intercambio. Quiero hacer un buen negocio; el objeto debe ser deseable desde el punto de vista de su valor social y al mismo tiempo, debo resultarle deseable, teniendo en cuenta mis valores y potencialidades manifiestas y ocultas. De ese modo, dos personas se enamoran cuando sienten que han encontrado el mejor objeto disponible en el mercado, dentro de los límites impuestos por sus propios valores de intercambio. En una cultura en la que prevalece la orientación mercantil y en la que el éxito material constituye el valor predominante- no hay en realidad motivos para sorprenderse de que las relaciones amorosas humanas sigan el mismo esquema de intercambio.

El tercer error que lleva a suponer que no hay nada que aprender sobre el amor, radica en la confusión entre la experiencia inicial del "enamorarse" y la situación permanente de estar enamorado o, mejor dicho de "permanecer" enamorado. Si dos personas que son desconocidas la una para la otra, como lo somos todos, dejan caer de pronto la barrera que las separa y se sienten cercanas, se sienten uno, ese momento de unidad constituye uno de los más estimulantes y excitantes de la vida. Y resulta aún más maravilloso y milagroso para aquellas personas que han vivido encerradas, aisladas, sin amor.

Esa actitud -que no hay nada más fácil que amar- sigue siendo la idea prevaleciente sobre el amor, a pesar de las abrumadoras pruebas de lo contrario. Prácticamente no existe ninguna otra actividad o empresa que se inicie con tan tremendas esperanzas y expectativas, y que, no obstante, fracase tan a menudo como el amor. Si ello ocurriera con cualquier otra actividad, la gente estaría ansiosa por conocer los motivos del fracaso y por corregir sus errores o renunciaría a la actividad. Puesto que lo último es imposible en el caso del amor, sólo parece haber una forma adecuada de superar el fracaso del amor, y es examinar las causas de tal fracaso y estudiar el significado del amor.

El primer paso a dar es tomar conciencia de que el amor es un arte como es un arte el vivir. Si deseamos aprender a amar debemos proceder en la misma forma en que lo haríamos si quisiéramos aprender cualquier otro arte, música, pintura, carpintería o el arte de la medicina. ¿Cuáles son los pasos necesarios para aprender cualquier arte? El proceso de aprender un arte puede dividirse convenientemente en dos partes: una, el dominio de la teoría; la otra, el dominio de la práctica. Si quiero aprender el arte de la medicina, primero debo conocer los hechos relativos al cuerpo humano y a las diversas enfermedades. Una vez adquirido todo ese conocimiento teórico, aún no soy en modo alguno competente en el arte de la medicina.

Sólo llegaré a dominarlo después de mucha práctica, hasta que eventualmente los resultados de mi conocimiento teórico y los de mi práctica se fundan en uno, mi intuición, que es la esencia del dominio de cualquier arte. Pero aparte del aprendizaje de la teoría y la práctica, un tercer factor es necesario para llegar a dominar cualquier arte el dominio de ese arte debe ser un asunto de fundamental importancia, nada en el mundo debe ser más importante que el arte. Esto es válido para la música, la medicina, la carpintería y el amor. Y quizás radique ahí el motivo de que la gente de nuestra cultura, a pesar de sus evidentes fracasos, sólo en tan contadas ocasiones trata de aprender ese arte. No obstante el profundo anhelo de amor, casi todo lo demás tiene más importancia que el amor: éxito, prestigio, dinero, poder; dedicamos casi toda nuestra energía a descubrir la forma de alcanzar esos objetivos, y muy poca a aprender el arte del amor

¿Sucede acaso que sólo se consideran dignas de ser aprendidas las cosas que pueden proporcionarnos dinero o prestigio, y que el amor, que "sólo" beneficia al alma, pero que no proporciona ventajas en el sentido moderno, sea un lujo por el cual no tenemos derecho a gastar muchas energías?

Extracto de E. Fromm, " El arte de amar".

El ser humano ha nacido para amar, para vivir en pareja o no, pero si para relacionarnos unos con otros. Sin embargo este "arte" no se suele enseñar en la escuela, es más un instinto que se desarrolla según nuestra personalidad y experiencias previas. No existe una fórmula para amar de forma precisa, porque tampoco hay dos personas con características iguales.

" Entre ellos no había ni envidia ni celos, no se controlaban el uno al otro y tampoco se sentían poseedores el uno del otro. La relación continuó creciendo más y más.

Decidieron convertirse en amantes y vivir juntos, e increíblemente, las cosas no cambiaron ente ellos. Continuaron respetándose el uno al otro, apoyándose, y el amor siguió creciendo cada vez más.

El amor que sentía él llenaba de tal modo su corazón que, una noche, le ocurrió un gran milagro. Estaba mirando las estrellas y descubrió, entre ellas, la más bella de todas, su amor era tan grande que la estrella empezó a descender del cielo, y al cabo de poco tiempo la tuvo en sus manos. Después sucedió otro milagro, y entonces, su alma se fundió con aquella estrella. Se sintió tan inmensamente feliz que apenas fue capaz de esperar para correr hacia la mujer y depositar la estrella en sus manos, como una prueba de amor que sentía por ella.

Pero en el mismo momento en el que puso la estrella en sus manos, ella sintió una duda: pensó que ese amor resultaba arrollador, y en ese instante, la estrella se le cayó de las manos y se rompió en un millón de pequeños fragmentos."

La estrella era su felicidad y su error fue poner su felicidad en las manos de ella. La felicidad nunca proviene del exterior. Él era feliz por el amor que emanaba de su interior, ella era feliz por el amor que emanaba de sí misma. Pero, tan pronto como él la hizo responsable de su felicidad, ella rompió la estrella porque no podía responsabilizarse de la felicidad de él.

Si tomas tu felicidad y la pones en manos de alguien, más tarde o más temprano, la romperá. Si le das tu felicidad a otra persona, siempre podrá llevársela con ella. Y como la felicidad sólo puede provenir de tu

interior y es resultado de tu amor, sólo tú eres responsable de tu propia felicidad.

Colocamos la estrella en manos de la otra persona con la esperanza de que nos haga felices y de que nosotros la haremos feliz a ella. No importa cuánto ames a alguien, nunca serás lo que esa persona quiere que seas.

Todo ser humano tiene un sueño personal de vida y ese sueño es completamente diferente del sueño de cualquier otra persona. Soñamos en concordancia con todas las creencias que tenemos y modificamos nuestros sueños según sea nuestra manera de juzgar, según nuestras heridas. A eso se debe que los sueños nunca sean iguales para dos personas. En una relación podemos fingir que somos iguales, que pensamos de la misma manera, que sentimos lo mismo, que soñamos lo mismo, pero eso es del todo imposible. Hay dos soñadores con dos sueños. Cada soñador soñará su sueño a su manera. Este es el motivo por el que necesitamos aceptar las diferencias que existen entre dos soñadores, necesitamos respetar el sueño de cada uno.

Es posible mantener miles de relaciones a la vez, pero cada una de esas relaciones es sólo entre dos personas y nos más de dos. La relación con cada uno de nuestros amigos, hijos o familiares, sólo tiene lugar entre dos.

Según el modo en que sueñen estas dos personas creará la dirección del sueño que denominamos relación. Toda relación se convierte en un ser vivo que ha sido engendrado por dos soñadores.

Extracto del libro "La Maestría del Amor" (Dr. Miguel Ruiz)

Para amar bien, hay que saber amarse y valorarse a uno mismo primero. Alguien que no se quiere a sí mismo no puede amar bien porque tratará de encontrar lo que no tiene y tapar su insatisfacción personal con el otro, y eso conduce a decepciones y exigencias, y sobre todo a no ser valorado como debe por la otra persona.

El amor lleva parte de atracción, admiración, respeto, amistad y otros valores. Centrándonos en la admiración y en el respeto, si nos faltan, el amor se hace difícil. Por supuesto el equilibrio se logra cuando las sensaciones son mutuas.

La amistad no puede faltar, a menos que confundamos el amor con sexo y/o compañía. El amor es compartir, es amistad.

Para amar bien hay que saber ser feliz uno mismo. Es duro y complicado hacer responsable a la pareja de la propia felicidad porque tan altas expectativas suelen acabar en frustración. Uno es feliz en su vida, y en esa vida entra el amor. Es decir, basar la propia felicidad en lo que te dan o no te dan, puede ser peligroso, y no es bueno para ninguna de las dos partes.

Claro está, lo primero de todo, la pareja debe ser compatible, tener gustos y ambiciones compartidas, no tienen que ser necesariamente los mismos pero sí compatibles, y maneras de ser al menos complementarias sino iguales.

Como decimos, saber amar de forma correcta depende de la propia persona y de la persona destino. En consecuencia para aprender a amar hay que aprender primero a conocerse uno mismo.

Pero si hay un ingrediente esencial en el amor, éste es la comunicación. De esta forma vivimos "en directo" los problemas y los éxitos del amor, y es un arma para curar todo a su debido tiempo. Si a todo esto se añade sentido del humor y paciencia, no se garantiza la buena salud del amor, pero si tendrá posibilidades de seguir y crecer.

La risa y el humor:

"La risa es la distancia más corta entre dos personas, más allá del beso y del abrazo".

Dr. J. C. Rodríguez Jurado.

Un ingrediente muy importante en las relaciones interpersonales es el humor y la risa.

El humor, una facultad exclusivamente humana, se manifiesta en nuestras vidas bajo innumerables apariencias y obedeciendo a múltiples motivos y propósitos.

El hecho de que el humor se asocie con lo intrascendente, suele opacar su auténtica magnitud e importancia en las complejas relaciones humanas.

- El humor disminuye tensiones y permite abordar los conflictos con mejor ánimo.
- Favorece los cambios de actitudes y facilita el diálogo.
- Promueve la buena salud.
- Ayuda a cada persona a mostrarse tal cual es.

Eso no significa reírse de cualquier cosa sin razón, sino tratar de darle a las cosas su verdadera dimensión, sin caer en dramatismos inútiles.

Agregar el ingrediente "humor" a la vida y a las relaciones interpersonales suponer saber reírnos de nuestras formalidades y defectos, podremos ejercer el humor con el otro, con una actitud amorosa, exenta de ironía y sarcasmo.

Así podemos también mirar situaciones cotidianas desde otra óptica.

Los seres humanos somos seres lúdicos, estamos naturalmente predispuestos para el juego, el goce y el disfrute que no son para nada incompatibles con las condiciones de "adultos" y nos asegura que vivir con alegría contribuye al encuentro y lograr ese diálogo tanto en el ámbito profesional, pareja, amigos, familia, etc.

El humor provee herramientas para el manejo de aquellas situaciones que nos producen ansiedad. Asumir un estilo de vida basado en el humor nos permite combatir efectivamente estas situaciones estresantes.

El humor y la alegría es mucho más que una teoría, es una alternativa que merece ser puesta en práctica.

En todo acto de relaciones humanas, en cualquier trato entre dos personas, se establece un ambiente, por tanto tal vez es importante la sonrisa antes incluso de haber dicho una sola palabra, antes de romper el silencio, por supuesto, sonreír con sinceridad.

El hecho que se establece en cualquier relación entre dos personas, es que no nos damos cuenta que recibiremos de los demás exactamente lo que ofrezcamos.

Si mostramos a la gente luz, la gente tenderá a responder con luz.

El Mundo de la Risa: Cuento Zen

"El maestro estaba de un talante comunicativo, y por eso sus discípulos trataron de que les hiciera saber las fases por las que había pasado en su búsqueda por la divinidad.

Primero les dijo: Dios me condujo de la mano al País de la Acción, donde permanecí una serie de años.

Luego volvió y me condujo al País de la Aflicción, y allí viví hasta que mi corazón quedó purificado de toda afección desordenada.

Entonces fue cuando me vi en el País del Amor, cuyas ardientes llamas consumieron cuanto quedaba en mí de egoísmo.

Tras lo cual, accedí al País del Silencio, donde se desvelaron ante mis asombrados ojos los misterios de la vida y de la muerte.

-¿Y fue esta la fase final de tu búsqueda?- le preguntaron.

-No...- respondió el Maestro-. Un día dijo Dios: Hoy voy a llevarte al santuario más escondido del Templo, al corazón del propio Dios... Y fui conducido al País de la Risa."

Autor desconocido. Relato publicado en la recopilación de Historias Zen, de Taisen Deshilar.

Las relaciones no son perfectas , unas nos enseñan, otras nos cobijan, otras nos empujan, todas ellas aportan algo a nuestra existencia, de cómo actuemos y como nos expresemos en esas relaciones de forma "consciente" hará de ellas una experiencia única , más enriquecedora y nutritiva para ambas partes y reconozcámoslo eso está en nuestras manos, depende de nosotros, para ello hay que incluir conscientemente una serie de ingredientes que aportarán a las mismas, tanto para nosotros como para las personas con las que contactemos, ese algo que aportará sinceridad, autenticidad, amor, comprensión y felicidad.

Algunos puntos que he podido "observar" pueden ayudarnos mucho tanto en nuestras relaciones como en nuestra vida en general, "vistos por propia experiencia y reflexión " son los siguientes :

- La actitud de apertura y flexibilidad a lo nuevo y el posterior contraste con el bagaje de nuestras experiencias que cada uno tenemos acumulado, nos hace de forma natural revisar nuestras creencias y nuestros esquemas mentales.
- El intento de ampliar la consciencia nos ayuda a elegir el camino de la comprensión en lugar del camino del dolor. Los procesos de aprendizaje de cada uno sirven como referencia para otros.
- La motivación y la autoestima son de suma importancia, todo ello contribuye en gran medida a tener sensación de seguridad, confianza y sentirse integrado.
- La flexibilidad mental ante la certeza de que cualquier postulado al que cada uno lleguemos , simplemente reflejará el conocimiento alcanzado hasta ese momento pero que, con toda seguridad, se modificará en el futuro en cuanto ampliemos nuestra consciencia y aparezcan nuevas informaciones.
- La actitud adecuada que nos propicie la apertura al cambio y de revisión de creencias establecidas, viejas creencias y postulados a los que tantas veces nos aferramos.
- Propiciar y enfocarnos en los sentimientos de libertad e independencia que generen respeto hacia otras ideas, filosofías o teorías, absorber lo mejor de ambos mundos oriente y occidente, que nos sirvan de estímulo para provocar la activación interna de energías creativas que nos permitan llegar a conclusiones propias.
- Dejar de buscar gurús para convertirnos simplemente en nuestros propios maestros, recorrer el camino de reencuentro con la fuente siguiendo una trayectoria ÚNICA Y PERSONAL, ese viaje intuitivo y reflexivo a la vez que ayuda a desarrollar actitudes que favorecen la comprensión , la hermandad, la belleza, la justicia, el deseo de compartir.

La oportunidad que se nos brinda a través de la "OBSERVACIÓN CONSCIENTE" de lo que se muestra ante nosotros y nuestras relaciones, y saber aprovechar el aprendizaje que trae consigo. Estoy segura que a través de las diferentes relaciones de todo tipo que mantenemos en nuestras vidas nos ayudan a despertar y mostrar el amor que somos.

PARAR , OBSERVAR, MEDITAR Y RELACIONARNOS DE FORMA CONSCIENTE PRIMERO CON NOSOTROS MISMOS Y CON LOS DEMÁS, junto con unas preguntas que nos formulemos frecuentemente como :

**¿Cómo me estoy relacionando, desde el Amor o desde el temor?,
o ¿De qué modo uso este momento presente: para la alegría o
para la tristeza, la paz o el conflicto ¿**

Tengamos presente que cada pensamiento, emoción, palabra o acción
son decisiones exclusivamente nuestras.

Así que, ¿qué tal si empezamos por el principio? .

Acercaos al abismo, les dijo

Tenemos miedo respondieron

Acercaos al abismo, les dijo

Se acercaron

" Él los empujó Y salieron volando "

Apollinaire

