



¿SOY YO EN MIS RELACIONES?

En mi trabajo de ayuda al hombre me he encontrado, en repetidas ocasiones, con personas, que han venido a verme, preocupadas, sufriendo, incluso angustiadas, por lo que creían que vivían con ellas los que les rodeaban, o personas importantes para ellas, aunque estuvieran lejos; ¡cuánto sufrimiento por no sentirse vistas, reconocidas, valoradas, tenidas en cuenta!. En todos los casos la persona estaba **centrada** en lo **que recibía**, eso era lo importante para ella, lo que le paralizaba.

Es verdad que esa paralización no es querida y que suele ser indicativa de una herida de no-existencia; pero es verdad que, si se fomenta esa forma de funcionar, conlleva un reforzamiento en:

- **EGOCENTRISMO**: inconscientemente uno se cree que todo gira en torno a uno mismo. El comportamiento de los otros lo juzgamos en función de su respuesta o no respuesta a nuestras necesidades: nos quieren, no nos quieren, somos importantes para ellos, no nos tienen en cuenta, etc...
- **ALIENACIÓN** a los otros y, en último término, a nuestras propias necesidades. Vivimos en referencia a ellos y/o nuestras necesidades carenciales, en lugar de vivir en **referencia a nuestra conciencia profunda**.

De ahí que, sabiendo por experiencia el tiempo que puede llevar el curar una lлага de no-existencia, no podemos esperar hasta entonces para superar nuestro egocentrismo y alienación, ya que, si lo vamos reforzando, se va a convertir, o ya son, **hábitos de conducta**, que, cuanto más se incrusten en nosotros, más difícil se nos va a hacer superarlos.

¿Qué hacer, pues?



1º Caer en la cuenta de que lo que nos construye en las relaciones, no es sólo lo que recibimos de los otros, sino **lo que damos**, lo que sale de nosotros hacia ellos y depende de nosotros el responsabilizarnos de ello.

2º Optar por ser nosotros mismos en relación con las personas, "**SER YO**" en **lo que me caracteriza en mi ser y teniendo en cuenta las otras instancias de mi persona y el entorno.**

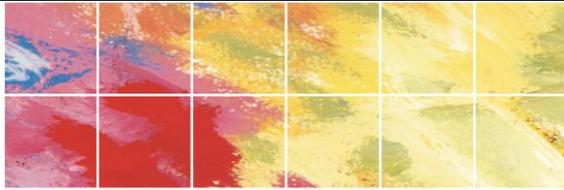
He aquí algunos TPA que pueden ayudarnos:

1 - **Me preparo para ser yo en mis relaciones**

- Me detengo a contemplar esas relaciones que ya sé, de antemano, que se van a dar en mi jornada de hoy. Relaciones familiares, de trabajo, de amistad, etc.
- Me pregunto: "SER YO" en esas relaciones, ¿qué requiere de mí? ¿a qué siento que he de estar atento/a para lograrlo?
- Si el Absoluto ha emergido en mí, el ponerme en su presencia y mirar desde ahí mis relaciones, ¿me invita a algo?

2 - **Verificación de lo vivido**

- ¿Qué relaciones he vivido?
- ¿He consentido entrar en relación con cada una de esas personas?
 - En caso afirmativo, ¿qué me ha aportado?
 - Si no, ¿a qué se ha debido? ¿Qué consecuencias ha tenido?
- ¿Qué he ofrecido **de mí** en cada una de esas relaciones?



- ¿Estoy satisfecho/a de mi forma de vivirme en ellas?

APORTACIÓN

En relación con los otros, el estado adulto se caracteriza por ser capaces de vivir con ellos "**proximidad y libertad**", justamente, los comportamientos contrarios al egocentrismo y alienación, a que suele llevar una herida de no-existencia no superada.

¿Dónde estamos según este baremo: Proximidad-libertad?

3 - Mis relaciones importantes

Para cada una de ellas, me digo:

- mi grado de proximidad de 0 a 9.
¿De qué está hecha mi proximidad con esa persona?
- mi grado de libertad de 0 a 9.
¿En qué consiste mi libertad?

¿Me siento invitado/a a algo para crecer en proximidad y libertad respecto a las personas importantes para mí?

¿Qué hacer con este trabajo?



Es para ti. Tú eres el/la protagonista de tu vida y formación.

Seguro que hecho con continuidad te va a ayudar a fortalecerte en lo que eres y a crecer en autonomía.

Puede darte material para tus entrevistas personales.

Lo importante es que trabajes para ti, para ser tú **ya** en tus relaciones.