



Extracto de
Biodescodificación, el libro.
Capítulo 11

Amar-nos TALLER ONLINE
Por Dra. Nadia Giraudo

Sanando nuestras relaciones.

La importancia de los vínculos
en la Biodescodificación.



La relación más poderosa que jamás tendrás es la relación contigo mismo.

Steve Maraboli

¿Qué es una relación? ¿Cuál es su propósito?

Una de las búsquedas más fervientes del ser humano es la búsqueda de una pareja. El sentido gregario de los mamíferos alcanza la máxima expresión en los humanos, aunque por más buena intención que muchas veces tenemos, establecemos relaciones que generan más caos que paz. El motivo principal es porque nuestras relaciones suelen estar basadas en el miedo y las relaciones de miedo crean dependencia emocional.

Como ya hemos visto en capítulos anteriores de este libro, la génesis de todos los conflictos personales e interpersonales suele ser el sentirnos insuficientes y no deseables individualmente. La experiencia interior de creernos incorrectos y no aceptables nos lleva a buscar la aceptación (que no experimentamos con nosotros mismos) a través de otros. Así es que para que nos acepten, nos ofrecemos a vivir experiencias de sacrificio, resentimiento, culpabilidad y miedo.

A este tipo de formas de vincularnos, en la Biodescodificación les llamamos relaciones de prostitución emocional (hacer cosas que no quiero, para que me quieran). Son relaciones basadas en la necesidad y en el desamor por uno mismo. Por otro lado, la creencia de ser insuficientes nos lleva a competir con otros para sentirnos más valiosos.

Este libro tiene la intención, entre otras, de aprender a relacionarnos desde un nuevo enfoque. Este es vivir relaciones de amor, relaciones vitales que se consoliden en la libertad, en la valoración, en la seguridad y en la paz interna.

Para lograr dicho fin debemos empezar, como ya hemos mencionado antes, por asumir nuestra experiencia de vida y reconocer que no somos indeseables ni poca cosa...somos potencialmente aquello que deseamos ser.

¿Cuál debe ser el propósito de nuestras relaciones para que éstas estén basadas en el amor y nos conduzcan a la paz? Este propósito debería ser el compartir quienes somos, compartir nuestra pasión por la vida, compartir nuestros sueños e ilusiones sin reparos. El propósito más elevado es crecer en libertad junto a nuestra pareja (o cualquiera de las relaciones que estamos teniendo) y expresar nuestro máximo potencial uno al lado del otro.

¿Por qué se produce la prostitución emocional?

Como mencioné anteriormente, la prostitución emocional es producto de hacer aquello que no queremos hacer o dejar de hacer aquello que sí queremos hacer, para que los otros nos quieran mediante nuestro sacrificio.

El origen de este comportamiento es la creencia de que no somos suficientes para que nos quieran como somos y, por lo tanto, creemos que tenemos que entregar nuestro tiempo, nuestro dinero, nuestro cuerpo, etc. La práctica de prostitución emocional se da principalmente en las relaciones de pareja.



Este mecanismo nace con las ideas de culpabilidad, esas que nos hacen creer que estamos jodidos y que nos llevan a pensar que no somos suficiente.

El slogan de la prostitución emocional es: "Así fallado como soy, quien me va a querer. Entonces, necesito sacrificarme para que me quieran y no se den cuenta que no soy valioso". De acuerdo a esto, el procedimiento mental de este patrón de conducta emocional es el siguiente:

"Me siento insuficiente, por lo cual necesito a alguien que me llene de valor".

Una vez que encuentro a ese "alguien especial" me sacrifico para conquistarlo, me sacrifico para conservarlo y me sacrifico para recuperarlo. Al tiempo de la relación me doy cuenta de que el otro no me aporta lo que estoy buscando. No me llena de la sensación de suficiencia. Reconozco que me sacrifique todo el tiempo y el otro no cambio su manera de ser. El resentimiento se empieza a instalar en mi sentir.

Esta desilusión nos llevará generalmente a poner en marcha este otro mecanismo por el cual solemos terminar las relaciones o, lo que es peor, quedarnos en ellas tornándolas tóxicas a través de los siguientes mecanismos:

- 1) Proyecto un odio especial hacia ese "alguien especial y lo culpo de mi sufrimiento. Comienzo a atacarlo a través de la culpabilidad.
- 2) Experimento miedo por haberlo atacado.
- 3) Vuelvo a sentirme culpable e insuficiente por mi comportamiento.

4) Busco a "alguien especial nuevo" para vengarme del "alguien especial viejo". Es decir, sin darme cuenta, al iniciar una nueva relación sin haber sanado la anterior, probablemente repita los mismos patrones y hasta le atribuya a la nueva (inconscientemente por supuesto) los "errores" de la anterior y termine así reaccionando o accionando "por las dudas" de que esto se vuelva a repetir.

Ejercicio

Este es un ejercicio muy muy simple pero sumamente efectivo ya que pocas veces nos tomamos un momento para sentarnos a identificar realmente cómo nos sentimos, qué estamos haciendo y por qué.

Con él buscaremos identificar cuáles son los pensamientos sobre ti mismo/a que te desvalorizan o te generan baja autoestima, llevándote luego a construir relaciones basadas en la prostitución emocional.

También buscaremos identificar qué es aquello que crees que en tu vida no es correcto, que debería ser de otra forma.

Para lo anterior, pregúntate:

- ¿Qué cosas hago hoy que creo que debo o tengo que hacer para que me quieran?
- ¿Qué cosas creo que no debo hacer aunque quiera hacerlas, para que no dejen de quererme?

Una vez que hayas identificado tu estado actual, podrás empezar a trabajar en el detectar las creencias que te han llevado a ese lugar y a retrainar, con herramientas vistas en este libro u otras que



podieras tener, en poder actualizarlas para que puedas desde allí avanzar a tu estado deseado.

¿Cómo disminuir las emociones "negativas" y conflictos dentro de las relaciones?

El primer paso y fundamental es frenar lo que llamamos "la hemorragia de las proyecciones". Proyectar es el acto de atacar al otro por no querernos hacer responsables de nuestra vida y de nuestra sombra, de aquello que no deseamos aceptar sobre nosotros mismos.

Proyectar es ver nuestras creencias de culpabilidad en el otro haciéndolo culpable de nuestro malestar. Con la proyección buscamos expiar nuestra responsabilidad culpándolo de nuestro sufrimiento. Este proceso de juzgar en el otro aquello que no quiero asumir en mí (incluso que yo no puedo tomar la decisión de que esto deje de suceder separándome), es el núcleo del conflicto en toda relación.

Cuando empezamos un proceso de cambio y asumimos nuestros propios miedos y responsabilidades vamos a poder dismantelar el mecanismo de la culpabilidad.

Ejercicio

- 1) Identifica los juicios que haces hacia tu pareja (o relación que quieras mejorar).
- 2) Identifica las expectativas sobre esa persona.
- 3) Identifica los deseos de querer cambiarla, de que sea "mejor persona" (según tu sistema de creencias).

4) Identifica las correcciones que le haces sistemáticamente.

5) Observa cómo estos descubrimientos hablan de alguna forma de ti mismo.

6) Observa cuáles son los aprendizajes que puedes hacer sobre ti a partir de lo descubierto en los puntos anteriores.

Al comprender que todo lo que nos molesta del otro es una oportunidad para crecer, para conocernos, estamos abriendo una puerta de amor verdadero dentro de la relación.

Quisiera agregar antes de terminar este apartado que cuando hablo de dejar de culpar al otro y responsabilizarnos nosotros, estoy diciendo precisamente eso: "responsabilizarnos", no "culparnos".

La diferencia radica en que la culpabilidad debilita, degrada, lastima, nos pone en posición de víctimas. En cambio la responsabilidad nos empodera y abre las posibilidades de ser protagonistas activos de lo que sucede, permitiéndonos así que actuemos nosotros mismos en la ejecución de la solución de aquello que me duele o molesta.

Por ejemplo: si mi marido me es infiel sistemáticamente y eso a mí me duele, en lugar de seguir culpándolo y reprochándole que no cambia la actitud que me lastima, puedo responsabilizarme de que eso sigue ocurriendo (que me sea infiel) porque yo sigo manteniendo la relación por no priorizarme, amarme, validarme en mis necesidades de respeto, eirme.

No siempre tienen que ser situaciones y decisio-



nes tan extremas pero lo que deseo transmitir en estas líneas es que somos los únicos responsables de cambiar nuestra realidad.

Podemos pedirle al otro que modifique aquello que no nos gusta o nos lastima, pero aquí aparecen 2 cuestiones: la primera, es que quizás esa persona está perfectamente bien con lo que hace y debemos respetar su libertad, y nosotros en la nuestra, seguir eligiendo esa relación o no. Y la segunda, quizás esta otra persona está de acuerdo en que desea cambiar pero no puede, por sus creencias limitantes, o por el motivo que fuera. Aquí llegamos al mismo punto, más allá de la buena o mala intención de aquel con quien nos estamos vinculando, la responsabilidad última de cambiar nuestra realidad (personal y vincular) si no nos gusta, es nuestra.

Tienes el poder y el derecho de hacer lo necesario para poder tener la vida que deseas. Solamente debes ejercerlo y actualizar las creencias limitantes que te lo impiden, si es que todavía no pudiste accionar adecuadamente.

La aceptación en las relaciones

Como hemos desarrollado en otros apartados de este libro, el acto de aceptar es dejar de querer que el otro cambie. No es un estado interior de resignación sino que es asumir que esta persona tiene derecho a ser es como es, y que nosotros podemos esperarla, acompañarla o preferir no seguir compartiendo esa relación. En la aceptación ya no le pedimos al otro que cambie, que sea mejor o que haga cosas que no quiere hacer porque, haga lo que haga, nosotros asumimos lo que sentimos

cuando es como es, y usamos ese sentir para indagar en nuestro espacio emocional.

Para lograr esto, será fundamental estar en conexión con nosotros mismos, con quienes somos y tener una autoestima equilibrada y saludable. Como ya mencionamos antes, sólo podemos aceptar al otro cuando ya nos hemos aceptado a nosotros mismos.

Dejamos de buscar la perfección en quien nos acompaña en ese vínculo cuando nos hemos aceptado imperfectos y aun así nos amamos. Comenzamos a respetar la expresión total del ser que tenemos enfrente, sea como sea y genere la emoción que nos genere, cuando ya hemos aprendido a respetar nuestra propia libertad de ser exactamente quienes somos, sin sacrificios ni búsquedas de cambiar con el solo fin de satisfacer al otro y lograr su aceptación y aprobación, lograr que "no nos deje".

Amar verdaderamente es darle la libertad la otra persona de ser quien es, sin restricciones, sin imposiciones. Amar en ocasiones hasta puede significar alejarnos y dejar esa relación porque no es lo que personalmente buscamos, pero haciéndolo desde el amor y la convicción de que el otro no "nos hace" nada a nosotros sino que simplemente, tal vez no es en su esencia lo que nosotros deseamos para compartir nuestros momentos.

Amar es, sobre todas las cosas, respetar la libertad de cada uno de ser quien es, dentro y fuera de la relación que pueda ocasionalmente establecerse.



“La aceptación nos permite vivir en paz y cambiar lo que puede ser cambiado sin traumas, con eficacia. Se destaca a menudo la importancia de tener una misión, de enfrentarnos a nuestros miedos, de tener confianza en nosotros, pero es básicamente importante saber aceptar la realidad tal y como es.”

Carl Gustav Jung

¿Cuándo algo nos daña, debemos perdonar?

El perdón disuelve las ideas que nos auto inventamos de que somos culpables (o el otro lo es). El perdón disuelve la idea de que está mal ser como somos y sentir lo que sentimos.

El verdadero perdón aparece cuando nos damos cuenta de que nunca hubo nada que perdonar, sino algo que comprender. Todos hemos hecho en nuestra vida lo que hemos podido con las herramientas y nivel de consciencia con las cuales contábamos en cada momento determinado.

Por lo tanto, desde esa mirada de aceptación y compasión, nada hay que perdonar o perdonarnos aunque haya cosas de las cuales aprender y desde las cuales crecer. Sobre esto estaremos desarrollando un poco más al hablar sobre "la intención positiva" del síntoma y los comportamientos.

¿Esto significa que debemos justificar y validar cualquier situación o comportamiento? No, por supuesto que no. Muchas veces en este proceso de aprender de lo sucedido, el aprendizaje está en detectar que un cierto lugar p relación ya no es lo que deseamos para nuestras vidas. Vulnera nuestros derechos, nuestras libertades, el respeto que nos merecemos.

Cuando lo anterior sucede, el perdonar consistirá en agradecer el aprendizaje, la evolución obtenida a partir de lo ocurrido, y soltar el rencor (basado en la acusación y la culpabilidad) para avanzar hacia algo nuevo y mejor para nosotros mismos. Quedarnos atrapados en sentimientos como el reproche el enojo y la crítica sólo nos mantendrá atados a aquel pasado que nos lastimó, dañándonos así todavía incluso en el presente.

Perdonar es uno de los mejores regalos que nos podemos hacer a nosotros mismos.

La clave principal en las relaciones

Ésta consiste en comportarte con los demás como quisieras que ellos se comporten contigo. Esta regla aplica para cuando estamos en una relación o para cuando ya no estamos en ella.



*"Amarás a tu prójimo
como a ti mismo".*

Jesús de Nazaret

Aquello que desees que otros hagan por ti, deberías primero hacerlo por ellos. Deberías respetar a todos, al igual que tú quieres ser respetado por los demás.

Esta regla de oro también te pide que veas en los otros lo que a ti te gustaría que ellos vean al mirarte. Cuando seguimos este principio clave para relacionarnos exitosamente, no hay forma de que nos volvamos a sentir solos y despreciados. Además, vamos a ver cómo estas personas empiezan a estar en paz con nosotros, tener mayor confianza, libertad, tolerancia y hasta amor, porque nosotros ya no vamos a estar queriendo cambiarlos, ni exigiéndoles nada. Sus barreras comenzarán a bajar y la fluidez se hará presente en la relación.

Si deseas enamorarte de alguien amoroso, humilde e íntegro, primero tú tienes que convertirte en esa persona amorosa, humilde e íntegra de la cual deseas enamorarte. Si deseas ciertas habilidades y virtudes para con un socio de negocios, tú tienes que ser ese socio honesto, responsable y pro-activo que te gustaría tener al lado tuyo.

Esta propuesta busca que te vuelvas una persona que obra milagros cada día y el mayor milagro posible es elegir ver en toda situación de conflicto, paz. La paz se logra aplicando la mirada de la inocencia sobre la persona con la cual tenemos el conflicto. Esto significa que decidas ver lo que hay detrás del acto o de las palabras de esa persona

que te están produciendo dolor...ver que detrás de todo comportamiento hay una búsqueda de amor, es crear un milagro.

*"Cuando le ofrecemos un
milagro a cualquiera de
nuestros hermanos, nos lo
estamos ofreciendo a nosotros".*

UCDM

Todos tenemos el potencial para implementar esta regla en nuestras relaciones y reconocer que cada día la vida nos ofrece oportunidades para brindar el mismo trato que nos gustaría recibir. ¿Vas a empezar hoy mismo?

Ejercicio para implementar esta regla

- 1) Cierra los ojos y busca en tu mente cualquier relación de conflicto que estés atravesando.
- 2) Examina cualquier viejo resentimiento o relación de miedo que estés viviendo.
- 3) Luego observa qué se siente no exigirle ni reclamarle nada a esa persona.
- 4) Finalmente imagínate como sería la mejor forma de amarla.

El principio de intención positiva, aplicado a nuestros comportamientos y relaciones

Un principio fundamental en la PNL (Programación



Neurolingüística) es que todo comportamiento tiene una intención positiva. Ya sea que se trate de comportamientos como la agresividad, el temor, la tristeza e incluso manifestaciones somáticas; la PNL infiere en ellas una intención que siempre es positiva.

En resumidas palabras, podemos decir que con el término "intención positiva" de los síntomas o comportamientos hacemos alusión a que éstos aparecen y responden a un motivo de base que es satisfacer una necesidad que tenemos y no está siendo cubierta por otro medio o mecanismo. Por supuesto que muchas veces el modo de satisfacer esta necesidad puede resultar desagradable o hasta perjudicial, pero sólo mostrándole a nuestro inconsciente otros modos más ecológicos y saludables de lograr alcanzar este mismo fin, es que dejará de buscarlo de este modo que ya se había programado. Y para poder encontrar una forma más funcional de satisfacer esta necesidad, primero debemos descubrirla.

Como podrás deducir del párrafo anterior, lo importante de este principio es que es posible diseñar nuevas conductas que, conservando la intención positiva subyacente, sean más adecuadas para nuestra vida actual. Para poder llevar adelante la preservación de la intención más allá del modo inadecuado de manifestación es necesario:

- 🔴 Separar el al ser en sí mismo, de la conducta para luego asociar la intención positiva al nivel de éste y enmarcar la conducta disfuncional al nivel del comportamiento.
- 🔴 Validar, aceptar, las acciones hasta ahora manifestadas como la mejor opción disponible por el momento.

- 🔴 Preservar la intención positiva en un nuevo repertorio de acciones que nos sean más adecuadas y funcionales.

De acuerdo con este principio, es más respetable y saludable responder a la estructura profunda que a la expresión de superficie de la conducta problemática. Percibir un síntoma o un comportamiento problemático en el marco mayor de la intención positiva, es satisfacer las necesidades anteriores a esa conducta, abriendo la puerta a encaminar a ésta de una manera más ecológica que antes.

Las intenciones positivas no suelen ser conscientes. Éstas, instauradas en la estructura profunda, se encuentran muy lejos del nivel superficial del comportamiento llegando a resultar paradójica la relación entre ambas. De aquí, que pueda hacerse dificultoso descubrirlas y por esto volvemos a los caminos sinápticos y recurrentes de seguir actuando como lo veníamos haciendo hasta entonces. La PNL, que se utiliza en las consultas terapéuticas personalizadas de Biodescodificación Cuerpo Mente Alma, brinda una serie de técnicas específicas que contempla los requerimientos antes descriptos y sistematiza en diferentes modelos.

¿Por qué incorporé este concepto en este libro y en este capítulo en particular?

La intención positiva es algo que está presente en todos nuestros comportamientos y percepciones de lo que nos está sucediendo, por lo cuál va a ser crucial conocer este concepto si queremos realmente trabajar en nuestra biodescodificación mediante la autoindagación, en nuestra autoestima y en los modos de relacionarnos que establecemos.



Encarar cualquier trabajo de evolución personal, teniendo en cuenta incluir en nuestras autoindagaciones este factor, potenciará en gran medida los resultados favorables que podremos estar obteniendo.

Habiendo aclarado esto, te invito a seguir con la lectura sobre cómo poder poner en práctica esto para tu crecimiento personal.

"Intención positiva" de la Sombra⁴¹

Te dejo aquí el resumen de una de las dinámicas que podemos poner en práctica cuando detectamos que la Sombra se está haciendo presente, causando diferentes síntomas emocionales, patrones de relacionamiento que nos sacan de la paz y/o hasta traduciéndose en uno físico.

La idea de la siguiente dinámica es poder trabajar determinados aspectos nuestros a partir de la exploración de una relación con alguien o algo a quien estamos juzgando de forma negativa. Los pasos sugeridos son:

1) Identificarnos con una relación con alguien que nos despierta algún tipo de sentimiento de rechazo o simplemente buscar un comportamiento que gatille en nosotros juicios descalificativos. Como paso siguiente dentro de este mismo, etiquetaremos a esa persona o al comportamiento que rechazamos.

2) Ahora identificaremos y describiremos alguna escena que explique esta etiqueta que le acabamos de poner al otro. Es necesario mantener nuestra atención en que la descripción de la o las escenas sea de modo neutral, sólo descriptiva y libre de emocionalidad. Para esto, podremos, por ejemplo, preguntarnos por qué hacen lo que hacen

o dicen lo que dicen cada uno de los actores, y nos abstendremos de emitir juicios sobre lo que estaremos describiendo.

3) Avanzaremos hipotetizando acerca de cuál es la intención positiva que tiene el comportamiento de la otra persona en la escena. Evidentemente, hay algo que ella logra para sí misma al hacer lo que hace. Si no le sumara algo a su vida, no lo haría. Entonces este paso consiste en hipotetizar acerca de qué creemos nosotros que el otro logra "con eso".

Vale aclarar que la idea, nuevamente, es ser neutrales, no buscar hipótesis que justifiquen que tenemos razón por estar enojados o dolidos con ese comportamiento.

4) Establecer qué relación tiene todo esto con nuestra vida. Lo interesante de esta parte del ejercicio es que eso que hipotetizamos del otro, de alguna forma tiene que tener que ver con nosotros mismos.

Llamamos a esto proyección de la sombra. Lo que indagamos aquí son aquellos dominios de nuestra vida en donde estamos necesitando establecer la intención positiva que detectamos en el otro.

5) Cerrar el ejercicio. Haremos internamente algún agradecimiento a nosotros mismos por permitirnos ese momento y al otro ser por personificar de alguna manera una parte nuestra que no podíamos ver con claridad que nos pertenecía.

⁴¹ Puedes buscar más información sobre este concepto remitiéndote a "arquetipos Junguianos". Básicamente, la sombra es todo aquello que existe en mí pero rechazo inconscientemente que me pertenezca. Por rechazarlo, mi inconsciente me lo muestra en otras personas.



¡REGALÁ UNA

caricia

AL ALMA!

PACK

3 LIBROS + CD



¡TOCA AQUÍ PARA TENER EL TUYO!



TRANSFORMA TU VIDA CON BIODESCODIFICACIÓN

Descubre y deja atrás, junto a este libro de ejercicios y sus clases en video anexas, las creencias limitantes que hoy te separan de la vida que sueñas. Autoestima, relaciones, abundancia y descodificación de síntomas (físicos y emocionales) son los capítulos que transitarás en este viaje hacia el bienestar.

¡TOCA AQUÍ PARA TENER EL TUYO!



GRUPO CUERPO MENTE ALMA
plataforma de servicios holísticos

Extracto de Biodescodificación, el libro.
Capítulo 11

Sanando nuestras relaciones

