



RELACIONES POR CAPAS

Las relaciones personales son una de las bases de nuestro bienestar emocional, pero ¿cómo nos relacionamos?

Nos relacionamos por capas. Al igual que las cebollas, todos tenemos una serie de capas y cuando tratamos con los demás, nos quitamos o no algunas de esas capas para mantener el contacto desde el corazón o desde una capa más superficial.

En la mayoría de las ocasiones, muchas personas se relacionan solo con la capa externa. Es la más cómoda y con la que menos riesgo se corre. Con esta capa no se sufre, no exige implicación. Pero la relación es un poco pobre. Es una relación con ausencias de sentimientos o muy superficiales. Se habla de cosas, se comparten hechos, pero rara vez se comparte sentimiento. A esta relación le asusta hablar de ¿Cómo estás?, ¿Qué sientes?, ¿Qué aspiras?, ¿Te gusta tu vida? Los sentimientos parece que son 'material inflamable' y por tanto ni se tocan. Es por ello por lo que mucha gente para mantener una apacible relación se limita a conectar solo con la capa externa.

Es muy recomendable tener una relación más profunda, al menos con una persona, con alguien muy escogido. Y en casa, la relación debe ser de capas profundas. Tenemos que conocernos, cuidarnos, respetarnos, escucharnos y abrirnos. Sí, lo sé, a veces nos da miedo, pero la vida, está al otro lado del miedo. Para relacionarnos desde nuestro 'núcleo' ayuda hacer preguntas oportunas, que vengan del corazón. Hablar cuidando el tono de voz, la relación no es efectiva si el tono de voz no es amigable. Relacionarse, no siempre es hablar, es compartir también el silencio. Lo más positivo de comportarte de forma amable y elegante con la gente, es que nunca fallas. Todos merecen ser respetados y tratados con cariño. Ninguno somos más que nadie, nada nos sitúa en un peldaño superior, las conductas despotas, engraidas y soberbias, así como la superioridad, sobran en todas las relaciones personales. Conviértete en la persona con la que te gustaría vivir.

Las relaciones personales, la pareja, los amigos o familiares, hay que saber cuidarlos. Nadie permanece

ce a tu lado si no se siente querido, respetado y tenido en cuenta. Dice la psicóloga Patricia Ramírez que hay grupos con los que hemos de tener más cuidado que con ningún otro a la hora de relacionarnos: niños, mayores, personas vulnerables y emocionalmente sensibles,

bien sea por su nivel de sensibilidad o porque atraviesan un momento duro en su vida. Aquí es necesaria que nuestra relación sea con capas profundas, pero con mucho tacto.

Por supuesto que cada uno debemos caminar nuestro camino interior, pero no está mal ir a ratos acompañado.

En las relaciones necesitamos adaptar nuestros dolores a los de los demás. El haber sufrido nos debe ayudar a ser más cercanos y a derribar el escudo de nuestro corazón. Para sanar nuestras heri-

das, hay que acceder a ellas. Esto se hace desde las capas interiores.

Todos tenemos días difíciles. Recuerda que un día difícil para el ego, es un día magnífico para el alma. Es solo «una clase programada en la escuela de la vida».

No pasa nada por no estar bien. No debemos tener vergüenza de pedir ayuda. Las personas depresivas gritan hacia sí mismos, si gritas para afuera sale el dolor y la tristeza. Todos tenemos nuestras pequeñas tormentas interiores, compartirlas ayuda. Hablarlo hace que dejemos de sentirnos solos. No guardes en tu caja negra interior tus penas, sácalas si no quieres que te lastimen.

CUIDADO CON LOS CONSEJOS

Va a depender de la receptividad de cada uno para dar consejos. Por norma, si no son pedidos, no son bien recibidos.

No somos quién para decidir cómo tiene que ser la vida de los demás. Somos capitanes de nuestro barco, pero visitantes en el de los demás. A veces, la mochila de las otras personas pesa demasiado, y si no la llevamos un rato no sabemos su peso.

COSILLAS QUE NOS AYUDAN

- Se agradecido. Si las personas se abren, se agradecido por su apertura ante ti. Si te escuchan, están siendo amables contigo, ¡qué menos que reconocérselo!, valora mucho quien te entregue su tiempo y amabilidad.
- Las buenas palabras 'abren las capas', siempre un por favor..., te importaría, podrías...
- Tu mirada, tu sonrisa y tus gestos dicen más de ti que cualquier comentario.
- Ten paciencia, deja que la gente se exprese, no te adelantes y le acabes tú la frase. Cuando te adelantas y atropellas al que habla, consigues que se sienta incapaz.
- Hazle la vida fácil a los demás. Y

hacerle la vida fácil a los demás incluye anticiparse, preguntar si necesitan algo más e incluso ofrecerte.

Tenemos el derecho maravilloso de elegir. Elige lo que quieras ser, cómo quieres vivir y sentir. Elige, también, bien con quién y con qué capa relacionarte. Pero recuerda, no olvides relacionarte con capas internas al menos con un compañero de este viaje llamado vida.

Cuento de las cebollas

Había una vez un huerto lleno de hortalizas y árboles frutales. Daba gusto sentarse a la sombra de los árboles. Pero un buen día, empezaron a nacer unas cebollas especiales. Cada una tenía un color diferente; rojo, amarillo, naranja, morado... Los colores eran deslumbrantes, como el color de una mirada o de un bonito recuerdo.

Después de varias investigaciones, resultó que cada cebolla tenía dentro en el mismísimo corazón una piedra preciosa. Ésta tenía un topacio, otra un rubí, otra una esmeralda... Pero por alguna incomprendible razón se empezó a decir que aquello era peligroso, inadecuado y hasta vergonzoso.

Total, que las bellísimas cebollas tuvieron que empezar a esconder su piedra preciosa con capas, cada vez más oscuras y feas, para disimular como eran por dentro.

Hasta convertirse en cebollas vulgares e incluso otras optaron por esconderse entre la tierra nuevamente. Pasó por allí un sabio que le gustaba sentarse a la sombra del huerto y que entendía el lenguaje de las cebollas, empezó a hablar con cada una de ellas y les preguntó:

- «¿Por qué no te muestras como eres por dentro?»

Unas contestaron: Porque me obligaron a ser así...

Otras... No sé, pero me enseñaron a parecerme a los demás...

Otras... Porque me duele el rechazo...

Todas coincidieron en que las capas se las fueron poniendo otras cebollas "normales" e incluso ellas mismas lo hacían para evitar que les etiquetaran como algo 'raro'.

El sabio se echó a llorar, pensando en la "atrocidad" que se estaba cometiendo con tan valiosas cebollas y cuando la gente le vio llorando, pensó que llorar ante las cebollas era de sabios. Por eso desde ese día, todo el mundo llora cuando una cebolla nos abre su corazón.

¿Cuáles son tus capas?
¿Cuál tu piedra preciosa?
¿Puedes quitar esas capas?

