

NUEVA CONCIENCIA

-Artículos-

Artículo 10.

LAS PERSONAS NO SON COMO TÚ

Hay mucha dificultad a la hora de relacionarnos y poder entender a las personas y sus comportamientos porque hay una tendencia a pensar que *"nosotros en el lugar del otro no haríamos tal o cual cosa"*. El tema es que tú no eres el otro, porque si fueses el otro con sus experiencias de vida, su forma de pensar, de sentir y sus circunstancias harías lo mismo. Por eso no podemos entender a las personas ni tampoco sus comportamientos o su forma de actuar. Y no lo podemos hacer porque no nos ponemos en el lugar del otro desde cómo es él sino desde cómo somos nosotros. Pero hay que recordar que nosotros no hemos tenido su vida, sus padres, sus experiencias, su sistema de creencias, etc.

La empatía surge cuando podemos ponernos en el lugar del otro desde cómo es el otro, no desde cómo somos nosotros. La compasión y la comprensión serán dos elementos imprescindibles para poder ser empáticos con los demás. Pero no podemos ser compasivos si no abrimos el corazón, ni comprensivos si no abrimos nuestra mente a entender por qué esa persona es así o actúa de esa manera.

Nos cuesta mucho comprender el carácter de otras personas, su forma de ver los acontecimientos o la manera en la que actúan porque necesitamos abrir nuestras fronteras mentales para ello. Todo tiene una explicación y tiene mucho que ver con cómo ha ido gestionando inconscientemente el estrés la persona desde pequeña y las experiencias de vida que ha tenido.

Cuando estamos en el vientre de nuestra madre todo es armonía; estamos conectados a nuestra esencia que es Amor Incondicional, nos sentimos seguros y protegidos dentro de la tripa y además tenemos el alimento necesario para desarrollarnos. En cambio cuando nacemos, nuestra supervivencia física y emocional es totalmente dependiente de nuestros padres. Surge así el apego hacia ellos, ya que de él va a depender tanto nuestro alimento físico como el emocional, sin los cuales no sobreviviríamos. Si nuestros padres no atienden nuestras necesidades físicas y emocionales de la manera que necesitamos y sobre todo si ellos viven más en el miedo y el estrés que en el Amor, nosotros empezaremos también a estresarnos y a tener miedo y ,por lo tanto, a desconectarnos de nuestra esencia.

El ser humano tiene un cerebro formado por tres (cerebro reptiliano, cerebro límbico y el neocórtex). Cuando estamos en equilibrio estos tres cerebros funcionan alineados, eso da a la persona coherencia y paz interior pero cuando nos empezamos a estresar uno de ellos toma el control por encima de los otros dos. El estrés que hayamos ido viviendo de pequeños porque no hemos sentido que nuestras necesidades físicas y emocionales eran cubiertas como necesitábamos o porque nuestros padres no estaban disponibles emocionalmente para nosotros, ya que inconscientemente tenían muchos conflictos sin resolver, hará que un cerebro coja el mando quedando los otros más "adormecidos". Eso provocará que ya desde pequeños empecemos a filtrar el mundo más desde ese cerebro que desde los otros dos, lo que generará unos tipos de comportamientos que saldrán como rasgos de la personalidad y una forma determinada de ver el mundo. Todo esto sumado a las experiencias de vida que hayamos tenido, a cómo nos hayan ayudado a darle sentido los adultos a lo que nos pasaba o a cómo le hemos ido dando nosotros el sentido, ha ido haciendo que se fuera forjando en nosotros un tipo de personalidad con un sistema de creencias y una forma de forma de ver el mundo y actuar dentro de él determinada. Por eso las otros NO SON COMO NOSOTROS NI NOSOTROS COMO ELLOS, por mucho que nos parezcamos.

Si quieres comprobarlo, prueba a hacer este ejercicio con otras personas. Verás que cada uno filtra de una manera y actúa en consecuencia a ese filtro según la personalidad que haya desarrollado, las experiencias de vida que haya tenido, el sistema de creencias que haya en su inconsciente y los miedos que tenga.

Pregúntate y pregunta a otros....

¿ Qué es para ti el Amor? Destaca 4 cualidades que para ti son el Amor...

Por ejemplo: para mi el Amor es escucha, respeto...

Pon atención a las primeras respuestas que das y dan las otras personas, porque ese es tú/su filtro principal.

Pregúntate y pregunta a los otros si esas 4 cualidades son la forma en la que das/dais Amor a otros y la manera en la que te/os gusta recibir el Amor de otros.

(Toma conciencia de que la manera en la que das a otros Amor y te gusta recibirlo dice mucho de lo que te faltó de pequeño, por eso lo das y lo demandas).

¿Cómo haces ante un conflicto? ¿por qué y para qué actúas así?

Ante una situación de injusticia... ¿cómo sueles reaccionar y por qué y para qué lo haces así?

En muchas ocasiones podemos ver que las acciones entre personas son las mismas pero la motivación que hay de fondo es diferente. Es muy importante para entender los comportamientos saber qué motivación empuja a la persona a ser o actuar de una determinada manera. Por ejemplo, tres amigos tienen en común la idea de emprender un negocio pero a uno le motiva hacerlo porque quiere tener dinero y éxito a través de él, a otro le motiva el hecho de ser jefe y dirigir algo propio y a un tercero le motiva el poder ayudar a mejorar la calidad de vida de mucha gente con lo que van a vender. Por lo tanto a uno su motivación le lleva a crear un negocio por el éxito y el dinero que puede alcanzar, a otro porque quiere liderar ya que no le gusta que le manden ni trabajar para otros, y el otro porque va a ayudar a la gente con su servicio., algo que le hace sentirse útil. Aquí podemos ver que aunque todos tienen como objetivo emprender un negocio juntos sus motivaciones son diferentes. Algo que hará que su forma de ver las cosas y sus elecciones también sean distintas, lo que les puede llevar a discrepar en muchos puntos de vista y a no entenderse.

Aunque en esencia somos todos iguales y desde ella todos veríamos el mundo de igual forma y tendríamos comportamientos motivados por el Amor, el hecho de habernos desconectado de ella ha provocado que el miedo se apodere de nosotros llevándonos a tener comportamientos diferentes que salen como rasgos de nuestra personalidad. Esos miedos que tenemos de fondo controlan nuestra forma de sentir, de pensar, de elegir y de actuar...Generan nuestro tipo de personalidad y controlan nuestra vida. Estos miedos pueden ser: el miedo a la soledad, al abandono, al rechazo, al sufrimiento, al dolor, a sentirnos desprotegidos, a no ser suficientes, a que no nos quieran, a que nos traicionen, a no ser capaces, a no valer, a no ser exitosos, a sentirnos desconectados, etc...).

Por lo tanto....Cada persona es un universo, porque dentro de ella lleva su particular mundo de experiencias. No podemos pretender que la gente actúe y piense como nosotros por el simple hecho de que **¡¡NO SON NOSOTROS!!**. Por eso hay que entender y respetar al otro su forma de ser y actuar. Hay que comprender que sus comportamientos, sus motivaciones de fondo, sus experiencias de vida y sus miedos le llevan a ser de una manera y a pensar y actuar de la forma en la que lo hace, al igual que nosotros.

Para poder relacionarnos de una manera sana y empática hay que empezar a comprender al otro desde el lugar del otro y bajo su prisma, pero para eso debemos de comprendernos y conocernos nosotros primero.