

Estrategias para mejorar las relaciones

Una meta elevada para nuestra vida es mantener relaciones armoniosas y libres de conflictos con las personas con las que convivimos. Para conseguirla es necesario profundizar en la dinámica de las relaciones y reconocer y practicar aquellos valores y actitudes que facilitan tal objetivo.

A menudo, las personas que nos rodean, con sus personalidades únicas, sus idiosincrasias y sus particularidades en su carácter, ciertamente serán un desafío. Hemos de comprender que las personas que nos rodean también tienen que afrontar nuestro propio carácter e idiosincrasia, es un proceso bidireccional. La actitud correcta es aceptar a los demás y aprender a cómo armonizar nuestras personalidades. Necesitamos ser capaces de mantener nuestro auto-respeto, nuestros valores y cualidades espirituales, particularmente frente a la provocación y los obstáculos. Es propio de una mentalidad limitada anhelar las condiciones ideales, ya que el verdadero desarrollo reside en aceptar la diversidad de personalidades y maneras de ser. El desarrollo y cultivo de los valores y la práctica espiritual se fortalecen en condiciones de adversidad. Algunas pautas y estrategias efectivas para mejorar nuestras relaciones son:

1. **No juzgar las cosas o personas por las apariencias: todo tiene un significado más profundo. Cada situación adversa contiene una bendición escondida.** El trabajo que necesitamos hacer es cuestionar las impresiones sensoriales, practicar el escuchar más nuestra conciencia y seguir lo que nos indica nuestra sabiduría interna. Los sentimientos y emociones pueden fluctuar enormemente, pero la sabiduría interna no fluctúa. Tenemos que seguir refinando nuestras facultades perceptivas para poder ver detrás de la apariencia de la percepción sensorial. Para ello tenemos que practicar la paciencia, evitar las reacciones precipitadas y explorar y descubrir los beneficios que se esconden en cada situación o relación. La actitud y el comportamiento de la persona con la que tratamos puede suponer un desafío, pero con paciencia y observación podremos descubrir cómo nos enriquece esta relación.
2. **Siempre que señalamos a alguien con el dedo, hay tres dedos señalándonos a nosotros.** Cuando criticamos a alguien y le señalamos con un dedo, los otros tres dedos señalándonos a nosotros son un indicativo de que los errores que vemos también están en nosotros. En general, no vemos

nuestros propios defectos. Cuando tomamos conciencia de esos tres dedos que nos señalan, podemos reconocer el trabajo personal e interno que se requiere. Necesitamos desapegarnos de las actividades de los demás, y evitar los juicios descalificadores. Una actitud práctica es darle mentalmente pleno permiso a la otra persona para ser exactamente como es. Esto rompe el hábito de atraparse en el comportamiento de otros y sentirse obligado a corregirles. Nos damos cuenta de que no tenemos jurisdicción sobre nadie, exceptuando nosotros mismos.

3. Aquellos que nos insultan son nuestros verdaderos amigos. Es lo opuesto a lo que instintivamente pensaríamos. Con esta estrategia revertimos nuestras reacciones instintivas del ego frente a la crítica y nuestro deseo de sólo escuchar adulación y halagos. Esta técnica cortocircuita nuestra reacción defensiva del ego. Si lo que se nos dice es falso, nos hace mantenernos firmes en nuestro auto-respeto y en nuestra dignidad. Si lo que se nos dice es verdad, nos beneficiamos mucho al aceptar palabras directas y honestas, en lugar de rechazarlas arrogantemente como si se tratara de insultos. Un verdadero amigo es alguien que nos beneficia. Si una verdad magulla o daña el falso ego, eso es útil, ya que nuestra meta es liberarnos del falso orgullo y permanecer estables en un estado de auto-respeto verdadero.

Copyright © 2007 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.
08009 Barcelona
T. 34 93 4877667 / 7874
Fax 34 93 4877638
E-mail: reflexiones@aembk.org
Web internacional: www.bkwsu.org
Web nacional: www.bkwsu.org/spain