



**Autor: OSCAR DURÁN**



Hace 8 años tuve mi primer acercamiento a la física cuántica movido por la inquietud de descubrir nuevos aspectos de mí y de mi vida. La idea más valiosa que integré como consecuencia de aquello es que nada es lo que parece.

Este mismo principio aplicado a nuestras relaciones personales tiene una trascendencia inimaginable cuando estamos pasando por un mal momento en nuestras relaciones.

Actualmente trabajo como Coach y en los últimos 5 años he trabajado con innumerables casos de conflictos en las relaciones de pareja. Esta es la razón por la cual he creado esta rama especializada del coaching aplicado a las relaciones de pareja.

Web: <http://www.reconciliarte.com/> Mail: [oscar@coachcuantico.com](mailto:oscar@coachcuantico.com)

## **Tu pareja eres tú ...**

Me gusta la definición que da el diccionario cuando describe el significado de la palabra reconciliar: volver a las amistades. Hasta hace no mucho la palabra amistad tenía la connotación de “unión entre las cosas”. Reconciliarse es, pues, atraer los ánimos desunidos. Si sientes que deseas estar lejos de alguien que amaste es porque te has peleado y a una parte de ti le hubiese gustado no haber tenido esa pelea.

Sin ninguna duda, sentirse enamorado es una de las experiencias más cotizadas en la vida, pero el precio que pagamos por esta euforia es la desilusión. Todas las personas tarde o temprano se distancian o se pelean con

su pareja y en el 99,99 % de los casos, cuando la desilusión llama a tu puerta es porque te han roto expectativas.

### **¿De quién me enamoro?**

Cuando te sientes atraída/o por una persona, tiendes a asumir que lo que estás sintiendo te lo produce la persona. Sin embargo, lo que en realidad se produce es un mecanismo que de tan rápido que se produce se vuelve inconsciente: **CREAS UNA ILUSIÓN DE QUIÉN ES LA PERSONA QUE PERCIBES**. Esta falsa imagen creada está llena de expectativas y nunca se corresponderán con el ser humano por el que te sientes atraído.

La mente humana tiende a polarizarse exagerando lo que es y lo convierte en algo que no es verdad. La habilidad de la mente que nos juega esta mala pasada es **LA ATENCIÓN**. Ahí donde ponemos la atención con nuestra mente, hacemos que eso crezca. Al principio ponemos la atención en los aspectos positivos y por lo tanto tendemos a exagerarlos hasta un punto que termina por ser irreal. Y es de esta imagen irreal de quien equivocada y realmente nos enamoramos.

A partir de este momento, cada vez que interactuemos con esa persona haremos una comparación automática de ese ser humano con el ideal que hemos creado en nuestra mente y cada vez que no se correspondan, nuestra fantasía se irá resquebrajando y con ella irá disminuyendo el enamoramiento o la atracción que sentíamos. Literalmente, cada interacción negativa con ese ser humano hará que nuestra ilusión se rompa un poquito más.

Lo más habitual que se experimenta en estos casos es que esa atracción inicial se transforme en discusiones, pleitos o finalmente en un “querer estar lejos” de esa persona. Sin embargo, esos aspectos que no te gustan de esa persona, también estaban cuando la conociste, pero no fuiste consciente porque habías puesto **TU ATENCIÓN SOLO EN LOS POSITIVOS**.

### **El distanciamiento**

Junto a las ilusiones rotas aparece el dolor y el dolor es algo que ningún ser humano quiere abrazar de buenas a primeras. Sin embargo el dolor es también consecuencia de la habilidad de **LA ATENCIÓN SELECTIVA**. Cuando pones tu atención en los aspectos de la ilusión rota, el dolor crece y aumenta hasta límites inimaginables, habitualmente el dolor que sentirás será proporcional al enamoramiento que sentiste por la persona. También en este caso creas una falsa imagen del ser humano que estás juzgando, pero esta vez en vez de ponerlo en un pedestal lo estás poniendo en un hoyo.

Tanto en el enamoramiento como en el distanciamiento hay una percepción distorsionada de la persona que evalúas. Es cierto que la persona tiene aspectos positivos como también es cierto que la persona tiene un lado con sus

aspectos negativos. La verdad es que es ambos lados coexisten al mismo tiempo y cada lado se hace más grande con respecto al otro en tanto que pones tu atención en uno de ellos dos por separado. Tu percepción es lo que hace que tu pareja sea maravillosa o desagradable, a pesar de que algunas veces te cueste admitirlo por lo poco obvio que esto parece.

Y cuando el distanciamiento llega, inevitablemente, trae de la mano eso que se llama RESENTIMIENTO. **Resentirte con tu pareja equivale a negar las similitudes exagerando las diferencias.** Lo que resientes de tu pareja son las actitudes o comportamientos que tú niegas que haces a otros o, incluso, que se lo haces a tu propia pareja o a ti misma/o.

### **“Yo no soy así” – “Yo nunca le he hecho eso a alguien”**

Tu pareja es un espejo de tu inconsciente, de esa parte de ti a la que no tienes acceso directamente, esa misma que no conoces y no puedes todavía abrazar. Tú eres un ser magnífico que tiene todo consigo mismo, que ya eres todo lo que quieres ser hoy, pero no lo sabes. La persona que esté a tu lado como tu pareja tiene el propósito inconsciente de despertarte a esa verdad de la dualidad.

Tu eres un ser creativo, es decir una parte de ti construye y otra destruye, una genera alegrías y otra tristezas, un aspecto de ti es amable y otro cruel. La plenitud consiste en abrazar esta dualidad porque las dos coexistirán en tu existencia. Esconderte en el traje de **“Yo no soy así”, “Nunca le he hecho eso a alguien”** o, si eres muy atrevida/o, vestirse de **“Jamás haría/haré eso/aquello”** es solo una arrogancia que ignora una parte muy valiosa en ti. Cada vez que piensas de alguna de estas maneras estás diciéndote a ti misma/o sin darte cuenta que te falta algo y por lo tanto es muy difícil que puedas sentirte pleno/a.

Todo lo que ves en tu pareja, tanto si es positivo como negativo son simplemente aspectos no reconocidos en ti. Cuando más te niegas a reconocerlos, más te empujará la vida a convertirte en aquello que condenas. ¿Has visto a gente que con los años se convierten, incluso físicamente, en los padres que condenaron o rechazaron? Esto no es un error, es una forma sutil de la vida de mostrarte que en ti está TODO y que no hay algo indigno de tu AMOR. Una de las leyes primordiales del juego de la vida es que lo que condenas en otros, lo atraes, te conviertes o lo creas.

### **¿Con quién me he peleado?**

Si a pesar de tu insatisfacción sigues con tu pareja, quizás se deba al miedo de estar sin alguien a tu lado o porque te sientes incapaz de hacer algo por tu cuenta. Cuando el grado de insatisfacción es insoportable, pero el miedo a la ruptura es mayor, aparecen las adicciones o las infidelidades sexuales esporádicas o con un amante estable.

Cualquier intento de llenar tu insatisfacción desde fuera hacia dentro está condenado a ser “*pan para hoy y hambre para mañana*”. Es imposible que alguien o algo de fuera llenen lo que tú no quieres llenar desde dentro. Este es el origen de todas tus expectativas rotas en las relaciones.

Tanto si crees que te falta algo como si niegas tener los rasgos de carácter que rechazas de tu pareja, de quien estás enemistado es de una parte de ti mismo. El resultado es que, tanto si te das cuenta como si no, vives peleado con una parte de ti, y **esa parte que no puedes abrazar en tu pareja es la misma parte que no puedes abrazar de ti. Este, si acaso, sería tu problema y tú pelea, no tu pareja.**

Reconciliarte con tu ex pareja es amistarte interiormente con la parte de ti que condenas, y para eso no necesitas volver a ver o llamar a tu ex pareja. Reconciliarte con tu pareja es reconciliarte contigo pero no significa necesariamente continuar con la relación. Y reconciliarte contigo es reconocer en ti los aspectos positivos y negativos que niegas tener. Si los reconoces en ti, los puedes abrazar, si los abrazas los puedes Amar. Solamente si los Amas en ti, los amarás en cualquier persona que sea tu pareja.