

A close-up, artistic photograph of a person's face, focusing on the right eye which is a striking green color. The skin is a warm, light brown tone. The lighting is soft and directional, highlighting the texture of the skin and the intensity of the eye. The background is dark and out of focus.

Antonio Jorge Larruy

SOLTAR EL YO

El verdadero sentido de las relaciones

Luciérnaga

Antonio Jorge Larruy

SOLTAR EL YO

EL VERDADERO SENTIDO
DE LAS RELACIONES



Ediciones
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Antonio Jorge Larruy Baeza, 2019

Facebook: Antonio Jorge Larruy

Instagram: @ajlarruy

YouTube: Antonio Jorge Larruy

Edición a cargo de María Rosa Álvarez

© de las ilustraciones de interior: Galastudio / Shutterstock; Chipmunk131 / Shutterstock; Yulia Gursoy / Shutterstock

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Imagen de la cubierta: © Ana Larruy

Primera edición: septiembre de 2019

© Edicions 62, S.A., 2019

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-17371-83-8

Depósito legal: B.14.368-2019

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

<i>Prólogo</i> . El arte de relacionarse con consciencia y sabiduría, de Borja Vilaseca.	9
<i>Introducción</i>	15

PRIMERA PARTE

1. ¿Por qué existen los conflictos en las relaciones?	21
2. Las cuatro herramientas de trabajo	29
3. Los diferentes niveles de relación	33
4. Las cuatro características de la relación desde el personaje	39
5. La relación sana basada en la experiencia	55
6. Relacionarse desde el fondo	63

SEGUNDA PARTE

Las relaciones con...

El amor	69
Uno mismo.	90
El cuerpo	97
La pareja	108

El sexo	146
Padres e hijos	160
Los amigos	193
El sufrimiento, la negatividad	204
El trabajo	230
El dinero.	236
La política	246
La vejez	253
La enfermedad y la muerte	261
Seguimos	271
<i>Agradecimientos</i>	275

1

¿Por qué existen los conflictos en las relaciones?

Lo primero que deberíamos plantearnos es por qué existen los conflictos en las relaciones. Estos conflictos nacen de la desconexión con la vida. Los seres vivos no tienen conflictos entre sí porque están en comunión, porque están hechos de lo mismo, y por ello se produce una perfecta integración de sus modos y maneras. Cada ser vivo, en su forma, en su apariencia, cumple una función absolutamente necesaria e imprescindible para el conjunto, y aunque no tengan conciencia de ello, existe una comunión en todas sus acciones y habilidades.

Nosotros, los seres humanos, al perder esa conexión con la vida, vivimos aislados, y desde ese aislamiento intentamos acercarnos y agruparnos a través de nuestras formas particulares. Es entonces cuando brotan los conflictos en los que luego acaban desembocando las relaciones.

¿Por qué? Porque buscamos en los otros algo que existe en nuestro propio fondo. Todos andamos buscando algo que es propio de la vida y que, sin embargo, atribuimos a las personas, a las formas y a las circunstancias, y eso hace que proyectemos en las relaciones sentimientos y necesidades que no están allí. Proyectamos, por ejemplo, el amor, cuando en realidad el amor es una realidad que nos constituye, una realidad subyacente. Buscamos el amor a través de las personas, lo que lleva a que se produzca una forma u otra de dependencia; el amor que somos

se convierte en algo que buscamos, que pretendemos tener, que pretendemos conquistar, que pretendemos alcanzar.

Esto hace que las relaciones no funcionen con fluidez y libertad, que exista tensión. Como necesito a la otra persona para que me dé el amor que anhelo, la seguridad que busco, el reconocimiento que me permita sentirme valioso o importante, se genera una trama creadora de conflicto porque el otro, aunque yo crea que sí, no puede darme nada de eso. Por muy cariñoso y afectivo que intente ser, ese tipo de amor no lo puedo tener, no me lo puede dar. Solo puedo redescubrirlo en el ser, en mi propia esencia, y únicamente si me permito darlo. He aquí el gran secreto y lo que vamos a compartir a lo largo de este libro.

El gran secreto del amor está en reconocermé en él y descubrir que se pone en marcha cuando amo: esas son las dos grandes claves del amor. Es eso lo que realmente nos permite vivir unas relaciones armónicas, saludables y libres, unas relaciones de crecimiento y expansión. Si estoy esperando que el otro me dé amor, siempre me sentiré insatisfecho, siempre tendré una sensación de frustración. Por mucho que parezca que todo va a pedir de boca, que la otra persona está pendiente de mí, no me sentiré lleno. Es como el azúcar, como las golosinas, que parece que nos dan algo, que nos llenan, pero al final no alimentan; al contrario, son tóxicas y adictivas.

Con el amor malentendido sucede lo mismo, es tóxico y adictivo, produce una adicción inevitable porque creo que no es suficiente, que necesito que me den siempre un poco más. Por eso, las relaciones suelen ser un conflicto continuo, porque por mucho que me den nunca me completan, de manera que me vuelvo insaciable. Esto podemos verlo en una clave más cercana, en nuestra relación de pareja, y en una clave social. La sociedad en su conjunto también sufre de esa insaciabilidad, y es eso lo que origina todos los problemas y desajustes que existen en el nivel colectivo. La disposición insaciable de la socie-

dad se manifiesta en la fiebre del tener, en la fiebre de buscar fuera lo que en realidad está dentro, en un consumo desenfrenado que provoca una producción desenfrenada que está desequilibrando, desajustando y desarmonizando todo un planeta y sus ecosistemas. El ser humano, como cualquier ser vivo natural, se siente lleno cuando se reconoce en lo que es, en la vida que lo colma en todos los aspectos y en todos los sentidos. Sentirnos a gusto en la propia piel, conectados con la propia vida, hace que no nos proyectemos en las relaciones y, por consiguiente, que no haya ningún conflicto en ellas, pues no hay pretensión alguna.

Dicho de otro modo, el conflicto en las relaciones surge porque pretendo algo de ellas. En el momento en que dejo de pretenderlo, en el instante en el que las relaciones son meros escenarios que me permiten expresar la riqueza de lo que soy, los conflictos desaparecen y la relación se convierte en una maravillosa oportunidad para expresar todo el caudal del ser; en un medio para reconocermé a través del otro, para vivir continuos momentos de comunión y de unidad. He ahí el verdadero sentido de una relación.

Para integrar y asumir esta enseñanza, yo diría que el mejor ejemplo que tenemos es el propio, o sea, el que tiene que ver con nuestro origen, con nuestra infancia. El niño que todos hemos sido nace en una comunión perfecta, en una unidad completa con todo. El niño es el instante, no existe una separación entre él y el instante, entre él y la madre, entre él y el padre, entre él y sus hermanos. Por consiguiente, no puede haber conflicto. Dicho de otro modo, el océano no puede tener conflicto con las olas, porque las olas son una expresión variable y cambiante del océano. Nosotros hemos nacido siendo océano, y en ese océano hay días de mar gruesa y días de calma chicha, pero es el mismo océano. El océano no deja de sentirse más o menos pleno, o de ser más o menos verdadero porque unos días haya

olas de siete metros y otros días apenas haya oleaje. Es la misma verdad oceánica, el mismo poder oceánico, la misma belleza oceánica, y tan bello es un mar revuelto como un mar calmado. Con un niño sucede lo mismo: todos pasamos por la infancia, de ella surgimos y actuamos sin que haya un yo que se sienta protagonista de nada. Es claramente perceptible cómo los niños están instalados en lo que llamamos espontaneidad: lo que quiero decir es que no hay alguien que decide, no hay alguien que hace, es pura vida. Y esa vida, que es comunión y unidad, es la que produce las respuestas ante los aparentes estímulos que el niño, el niño en apariencia, recibe. Entonces no hay ni un conflicto, ni un problema, y nuestro trabajo consiste en restaurar ese estado natural de comunión y unidad.

Todo lo que voy a proponer a lo largo de este libro es, en definitiva, que restauremos el estado natural de la vida, el estado natural de unidad y comunión. Ese es el verdadero sentido de las relaciones. Debemos tener este punto muy claro.

La relación es un paso medio, es decir, un concepto que está ligado a la desconexión. Hay relación porque siento que hay partes separadas, pero en realidad la relación no es más que un paso hacia la restauración de lo que es original, o sea, de la comunión. El problema estriba en que estamos tan encerrados en lo nuestro que necesitamos relacionarnos para descubrirnos en el otro. Originalmente, sin embargo, no hay relación, porque la relación implica separación y no hay separación: hay comunión y unidad. Es muy importante tenerlo presente a lo largo del libro. Las relaciones no son más que un paso necesario, y para restablecer la comunión, insisto, hemos de depurar la manera de relacionarnos.

En resumen, todos nacemos instalados en la vida, pero con el tiempo empezamos a recibir el impacto de las creencias con las que vive nuestro entorno: las de nuestros padres, las de la familia, las de la sociedad..., los cuales han perdido la conciencia de

la vida. Las personas se olvidan de quiénes son y «se viven» a partir de una forma, de un rol, de una idea, e, inevitablemente, llevan al niño hacia ese terreno porque lo ven como un niño y no como la vida, aun cuando es evidente que es la vida, que sus ojos irradian la luz que lo constituye. ¡Quién puede decir que un niño no es inteligencia pura, aunque no sepa decir dos palabras seguidas!, ¡quién puede no ver en él el amor, el sentir, su extraordinaria belleza, su sensibilidad!, ¡quién puede no ver que el niño es energía pura! Es justamente por eso por lo que el niño es tan adorable y absolutamente venerado.

Pero aun intuyendo y presintiendo esto, aun maravillándonos, somos incapaces de darnos cuenta de que esa es su verdad, de que eso es realmente la vida. Y no podemos dejar de caer en una mirada errónea, equivocada, en la que el niño es para mí la idea que me he hecho de él, un cuerpecito, un nombre, un apellido... Los padres empiezan a ver en el hijo una imagen determinada, empiezan a ver a alguien y dejan de ver la vida que es. Poco a poco eso va afectando al niño, porque todos sabemos cómo nos afecta la mirada del otro, sobre todo cuando dicha mirada es constante y no de una sola persona, sino «de todas». Así que el niño empieza a recibir una fuerte presión para ser de una manera concreta; es lo que llamamos *educación, socialización*. Consideramos que hay unos modelos que debemos transmitir y que el niño ha de cumplir, lo cual solo genera más problemas. El niño vive instalado en esa vida que lo colma todo, que es gratuita e incondicional, no necesita ninguna motivación particular para ser feliz, porque la felicidad es inherente al ser que es, y en él está la luz para ver, la energía para aprender. Todo nace de dentro.

Si bien, internamente, el niño es pleno, a nivel formal es dependiente, pues al no disponer de la capacidad para autogestionarse física, emocional y mentalmente, necesita el soporte y el apoyo de los padres. Y los padres y la sociedad en general, con

toda la buena fe y sin ser conscientes de ello, sobornan al niño, le hacen chantaje con este mensaje: «Tú actúa conforme al modelo y yo te daré las cosas que necesitas». A partir de entonces empezamos a condicionar lo que es incondicional, y ese es el gran drama en el que nos sumimos. La felicidad, que no tenía condiciones, ahora resulta que sí las tiene, y si el niño se ajusta a tales condiciones se le señala que entonces sí puede ser feliz. Los padres se muestran contentos cuando el niño cumple con lo que ellos le imponen o inculcan. Eso se convierte en motivo de felicidad, de modo que lo contrario es motivo de infelicidad, de disgusto, de desagrado, de enfado. Poco a poco se crea un sistema dual, una división en la mente que pone precio y condición a algo que antes era incondicional y gratuito. La felicidad estaba ahí de manera constante e incondicional, y ahora se la condiciona, se la limita. Eso produce en el niño una desconexión progresiva, pues poco a poco va asimilando que tiene que cumplir con el modelo para recibir lo que es imprescindible para su supervivencia formal, y así va perdiendo la conciencia del fondo, va dejando de confiar en la vida que lo alimentaba, lo guiaba y lo conducía, y empieza a aceptar el chantaje.

Una vez que el niño comienza a actuar conforme al modelo, la cosa no acaba ahí, pues los padres empiezan a juzgarlo por su manera de actuar, ya que van creándose un cliché de él, ya sea que es torpe, que no vale, que es muy mono o que es tonto. Van elaborando una imagen que el niño acaba asumiendo como una idea propia de sí mismo (a esto lo denominamos *yo idea*), y dicha idea culmina en la desconexión de la vida.

A partir de este momento, el niño vivirá en la pequeñez, en la limitación de esa idea, sintiendo que la grandeza y la gratuidad, la incondicionalidad del amor, la luz y la energía que él vivía, ahora están fuera de él, porque se mide considerándose pequeño y proyecta su grandeza en el futuro, en las metas, en los objetivos, en las personas, en los logros, en el mundo.

De este modo, construye toda una manera de vivir en la que se busca —por ejemplo, y ya que estamos hablando de las relaciones— a través de los demás, pues al haberle hecho salir de esas cualidades que eran y son inherentes a su naturaleza, ahora las ve proyectadas en los otros y va detrás de estos queriendo conquistar, conseguir, adquirir..., intentando alcanzar una imagen de sí mismo (ese yo ideal) que le permita vivir esa felicidad que antes vivía de manera incondicional.

El deseo de adquirir le hace profundamente infeliz, porque solo genera una frustración tras otra, un desencanto tras otro, un desengaño tras otro.

Desengaño es una buena palabra. Primero me engañan, creyendo que hay algo más que está ahí (en esa nueva adquisición), y luego me desengaña porque me doy cuenta de que no. Nuestra vida es un continuo engaño y desengaño, una continua ilusión y desilusión, un continuo encanto y desencanto. Parece que la fase de ilusión y de encanto es el *top*, pero yo digo que es el *top* de la vida neurótica, el *top* de la vida egocéntrica. Es esa ilusión —parece que sí, parece que sí...—, pero inevitablemente esa ilusión conlleva desilusión, porque ahí fuera, donde busco, no hay nada.

Así se forma lo que yo denomino *mecanismo egocéntrico*, que como veremos a lo largo del libro es el principal generador de conflictos.

Este mecanismo egocéntrico tiene dos piezas fundamentales: el *yo idea* y el *yo ideal*. La identificación con un *yo idea* (idea limitante de mí mismo), y la inevitable proyección del potencial y de la riqueza que somos hacia un ideal, hacia un pretender llegar a ser de una manera acorde con el modelo impuesto (*yo ideal*). Al conjunto de estrategias que utilizamos para escapar del *yo idea* y alcanzar el *yo ideal* lo denominamos *personaje*.

