

**CONCIENCIA DE UNIDAD II:**

Antes de comenzar a explicar esta herramienta debemos tener en cuenta el trabajar las escenas de estrés en primer orden de realidad.

Esto nos permitirá eliminar todos los juicios y valoraciones del cliente, los cuales nos dificultan localizar el conflicto emocional. Esto es algo normal y habitual, ya que el EGO pondrá todas las resistencias para no llegar al dolor y así, seguir siendo víctima de sus circunstancias, dejando la responsabilidad de lo que le ocurre en su vida.

Es de vital importancia llevarlo a escenas concretas que nos ayudarán en la proyección y poder aplicar de forma más precisa la conciencia unidad. Ya que en los detalles concretos suelen estar la llave a todo el mundo emocional del cliente y suelen despertar todos los engramas.

Todos esto nos permitirá vislumbrar cuál es la proyección, y a partir de este punto determinar si lo que ocurre en su vida es algo que se corresponde con la realidad o es una proyección.

El EGO querrá cambiar la realidad, querrá saber preguntas como el cómo, pero nuestra única misión será entender para qué está en esa situación esa persona y que aprendizaje hay detrás. Sin querer cambiar al otro, ni querer cambiar la realidad, aceptar esto es de vital importancia antes de pasar a lo conductual.

- Cómo utilizar la ley del espejo:

Cuando aplicamos la ley del espejo o la inversión de pensamiento, no es sólo devolvernos linealmente hacia nosotros aquellos que vemos en el otro que nos molesta. Es decir, si me molesta que mi pareja chille, eso no es algo lineal, y pensar que lo ÚNICO que tengo que hacer es chillar como ella.

Por lo tanto, la aplicación de la ley del espejo o inversión de pensamiento conlleva muchas aristas e interpretaciones detrás. Aquí os propongo varias líneas de interpretación que nos permite ampliar nuestro horizonte de posibilidades:

- Por un lado, podríamos enfocarlo desde la actitud o comportamiento que tiene la otra persona hacia mí es la que tengo yo internamente también hacia mí, lo único que se refleja en lo externo. Es decir, eso que veo en el otro que me genera conflicto, es mi sombra y es lo que tengo reprimido que me gustaría hacer.
- También observar que la vida o nuestras circunstancias son consecuencia de lo que yo mismo creo o pienso inconscientemente de mí. Es decir, si yo no me permito internamente llevar a cabo un proyecto, ya sea de pareja, laboral, etc, la vida me pondrá todos los impedimentos para que eso no se lleve a cabo. Como soy yo mismo el que no se da ese permiso, la vida no te lo da, por medio de diferentes acontecimientos.

**“Donde otros ven obstáculos, tú ves oportunidades...”**

Esta frase define perfectamente, el término de proyección.

- Después el otro enfoque también muy interesante, es observar cuando una actitud o comportamiento que tiene una persona me genera conflicto, es porque juzgo ese comportamiento o actitud como negativa. Esto inconscientemente tiene unas consecuencias mucho más amplias de las que a simple vista podemos ver con una aplicación lineal de la ley del espejo o inversión de pensamiento.

Y debemos observar cómo ese juicio hacía esa conducta o comportamiento tiene consecuencia en mis relaciones, es decir, que implica el no aplicar eso que juzgo en mi vida y relaciones. Ya que, si tu pareja es infiel, no es que tú tengas que ser infiel o si es un borracho, es que tú tienes que serlo. Si no que debemos ver que hay detrás de esas actitudes y que pueden simbolizar en términos más amplios.

Es decir, al juzgar una actitud no solo estoy sacando de mí ser eso que juzgo, si no que también todo lo que conlleva simbólicamente esa actitud. Por ejemplo, Si a mí me critican o recibo muchas críticas, puede ser que yo no me permita criticar porque creo que criticar puede simbolizar romper la relación y perder la estabilidad. Pero claro, no ser crítico tiene sus consecuencias, que pueden ser el no definir tus límites en las relaciones, lo que te molesta, por no criticar a la otra persona. Esto puede llevarnos al fracaso de nuestras relaciones y sentirnos abrumado por los demás o estar rodeado de gente que no te nutra por no integrar ese juicio. Saber que detrás de cualquier comportamiento tiene su parte positiva y negativa en su justa medida por todo lo que simboliza.

Otro ejemplo sería que mi pareja es un/a borrach@. En un principio criticamos esa actuación, pero simbólicamente nos puede aportar despreocupación, diversión, dejar de controlar, evasión que en su medida nos va a nutrir y enriquecer personalmente.

Otro ejemplo, si ves alguien infantil o dependiente y te genera conflicto, lo positivo que se encuentra detrás de esa actitud puede ser que sea una persona que pida ayuda, que se deje sostener, que incluya otras valoraciones junto a las suyas y es capaz de nutrirse a través del otro.

Por lo tanto, tomar conciencia de que el juicio va a limitar nuestra vida y evolución personal, y entender que en la medida que nos molesta, son nuestras ganas de incorporar esa cualidad, y esto es clave para vivir los conflictos desde otra perspectiva. Sabiendo que no debemos aplicar al 100% esa actitud en tu vida, pero si en cierto grado, por lo que también supone a nivel simbólico, que te de equilibrio emocional.

\*\*Esto no quiere decir que tenemos que estar luchando contra el juicio, ya que es inconsciente y lo hacemos constantemente, si no ver que aprendizaje tenemos detrás del conflicto y para ello inevitablemente tenemos que juzgar y sentirnos libres de hacerlo para poder integrar y transformar ese juicio. \*\*

**Osteopatía integrativa-Estructural columna 24/25-Eosi**

Si quitamos esas etiquetas negativas o de juicio a esas actitudes es una invitación de esa persona a que incorpores eso en ti. Porque lo lejos que te encuentres de la otra persona, es lo lejos que estás de ti.

Por lo tanto, cuando entras en conflicto con otra persona, no te quedes en la mera aplicación de la inversión de pensamiento, o ley del espejo o conciencia unidad, si no como yo puedo aprender de la conducta de la otra persona con una mirada más amplia y no lineal. Y pensar en términos en cómo yo me relaciono con los demás y mi trato con los demás como se ve afectado por esa actitud que juzgo. Definiéndote como buena o mala bajo un juicio.

“LO QUE NIEGAS TE SOMETE, Y LO QUE ACEPTAS TE TRANSFORMA”

CARL GUSTAV JUNG.