

11/6/2008 LA ENTREVISTA CON MIRIAM SUBIRANA, ESPECIALISTA EN PENSAMIENTO POSITIVO

## Miriam Subirana: "Estar viviendo del recuerdo te chupa energía"

Publica el libro *Vivir en libertad (Integral)*, sobre los límites que nos autoimponemos y que nos impiden ser verdaderamente libres.



Foto: GUILLERMO MOLINER

GASPAR HERNÁNDEZ

**--Nuestra sociedad ha conquistado la libertad, pero es infeliz.**

--Eso es debido a que no hemos nutrido nuestro espíritu, con lo cual nos hemos debilitado como sociedad. Y las fuerzas del deseo que impulsan esta sociedad se han incrementado. Este vacío espiritual nos lleva a querer llenar las expectativas a través de lo material.

**--Y del sexo. Casi toda la publicidad televisiva gira alrededor de él.**

--Porque establecemos unas relaciones basadas en una dimensión física y emocional muy limitada.

**--¿Cuál es el antídoto?**

--Vivir los valores. Sin los valores tenemos una visión muy limitada del mundo. Y en lugar de considerarnos como hermanos que habitan un planeta, generamos separación, fronteras, y eso provoca violencia.

**--¿Qué es la libertad?**

--Conseguir vivir tu propósito de vida más elevado. Si quieres ser libre, crea tu destino.

**--Pero a veces la vida no es como la esperábamos.**

--Entonces siempre tendrás el poder de la elección. Es cierto que a veces las circunstancias interfieren, pero podemos dejarnos llevar por ellas o ser nosotros los creadores de nuevas circunstancias.

**--¿Qué nos impide vivir en libertad?**

--Los límites autoimpuestos, las creencias que nos mantienen dentro de una caja, las dependencias hacia los demás. El aferrarse. Si dependes de alguien, no eres libre, porque dependes de algo externo a ti.

**--Es lógico que nos aferremos a lo que nos gusta.**

--Aferrarse es una señal de debilidad y de baja autoestima. Pensamos que una persona o un puesto de trabajo nos dan identidad, pero, al tratarse de algo exterior que siempre está sujeto a fluctuaciones, nuestro nivel de autoestima fluctuará sobre la base de lo que ocurra con esa persona o con ese trabajo.

**--¿En qué medida el pasado nos impide ser libres?**

--En gran medida. Estar viviendo del recuerdo no permite gozar plenamente del presente.

**--El filósofo Osho decía que el pasado es una tumba.**

--Exacto. Porque ya no existe. Además, vivir del recuerdo te chupa energía.

**--¿Por qué?**

--Vivir del recuerdo nos debilita. Queremos revivir una experiencia que ya pasó, y finalmente nos sentimos decepcionados y sufrimos un gran desgaste emocional y mental.

**--¿Cómo vivir el presente?**

--Desde la aceptación. Y, sobre todo, dejando de compararse con los demás. Queremos lo que tiene el otro (sus propiedades, sus talentos, su belleza), en vez de agradecer lo que tenemos y aceptarnos como somos. De esta manera, nunca estaremos satisfechos.

**--¿Qué es lo más importante que podemos hacer ahora?**

--Estar bien.

**--¿Y después?**

--Estar bien. La prioridad, pase lo que pase en este momento, es estar bien.

**--Pero ahora no puedo. Tengo demasiado trabajo.**

--Esta presión es innecesaria. Además, cuando te sientes presionado, ya no eres libre.

**--¿Y qué hago con el trabajo?**

--Nos sentimos presionados porque creemos que ocurrirá algo malo si no alcanzamos el objetivo que nos piden o que nos proponemos. Pero eres tú quien se presiona y permite que el exterior ejerza esa presión.

**--Pues qué bien.**

--Se puede cumplir el objetivo con ansiedad y estrés, o con confianza y determinación. Depende de ti.

**--A veces somos perfeccionistas.**

