

REPORTAJE: PSICOLOGÍA

Ser sincero con uno mismo

MIRIAM SUBIRANA 02/10/2011

Cuando somos sinceros, nos comunicamos con transparencia. No fingimos y llegamos al otro sin corazas. Esta sinceridad se fortalece cuando estamos alineados en pensamientos, palabras y acciones. En cambio, cuando nuestras palabras expresan un mensaje mientras nuestro cuerpo está transmitiendo otro, estamos desalineados. Esto indica que nuestro diálogo interior no es claro, ni fluido. Quizá ni siquiera nos planteamos esa conversación entre corazón y mente, entre intuición y lógica.

Decirse la verdad a uno mismo es difícil. Según Epicuro, los tres pilares de una buena vida son la cultura, la amistad y el diálogo basado en la palabra. Esta debe ser profunda y verdadera para que todo tenga sentido y contenido. La dificultad radica en la falta de diálogo sincero con uno mismo. Las causas que nos lo dificultan son varias:

- Nos parece complicado mirar hacia nuestro interior. No se nos ha educado en ello. La sociedad del consumo y del entretenimiento provoca estímulos que nos distraen, y nos olvidamos de nosotros mismos. Es lo que buscan muchas personas, mirar hacia fuera antes que ordenarse por dentro. Muchas caen en un consumismo fácil, que les arrastra además a una carga económica adicional.

"La mayor parte de las personas occidentales son más testigos que ciudadanos que participan y reaccionan", me dijo recientemente Federico Mayor Zaragoza. Si mantuviéramos un diálogo sincero con nosotros mismos, adoptaríamos posturas más radicales, más transformadoras de la realidad. Dejaríamos de ser espectadores para ser actores que inciden en el mundo y lo transforman. Para ello, Gandhi ya nos dijo que "debemos ser el cambio que queremos ver en el mundo". El cambio empieza en cada uno de nosotros y se basa en ser sinceros con lo que queremos.

Hablarnos con honestidad

"El diálogo más difícil es el que debemos mantener con nosotros mismos" (Epicuro)

- Tememos ver nuestras sombras interiores, nuestros miedos y nuestra vulnerabilidad. Huimos de ello viviendo hacia fuera. "No te entregues a tus miedos -dice el alquimista en la obra de Paulo Coelho-; si lo haces, no podrás hablar con tu corazón".

- Dedicamos poco tiempo a la reflexión y al auténtico diálogo. Tenemos conversaciones pendientes con nosotros mismos y con otras personas. Al ir las posponiendo, funcionamos más con el piloto automático, con patrones de comportamiento "habituales". Las conversaciones sinceras nos facilitan ver con claridad lo que tenemos que conservar, mejorar o modificar. Hagamos una lista de conversaciones pendientes y dediquemos un tiempo para tenerlas. Dejemos de posponer y abrámonos al diálogo.

- Nos preocupa excesivamente la opinión de los demás. Nos evaluamos basándonos en la visión que el otro tiene de nosotros. Pero seríamos más felices y tendríamos una mejor autoestima si nuestro sistema de autoevaluación se rigiera por nuestros valores, nuestra ética de la responsabilidad y nuestro diálogo interior. Sin embargo, desde jóvenes aprendimos a depender de la aprobación ajena. Cuando hacíamos algo correcto según su mirada, se nos consideraba buenos. Y confundimos esa mirada de aprobación con amor. Pero cuando hacíamos algo erróneo según su mirada, se nos etiquetaba de "malos" y se nos negaba esa ola de energía apreciativa. Así aprendimos desde la infancia a creer en "ser bueno" o "ser malo" y creció en nosotros el sentimiento de culpa, cuya esencia es el autorreproche moral. Aunque preferimos culparnos que cambiar un patrón. Ser sinceros con nosotros mismos es ir a la raíz de lo que debemos arreglar. La culpa nos avisa de ello. Si nos disponemos a verlo, a dialogar y a aclararlo, vamos bien encaminados.

Estamos constantemente conversando con nosotros mismos. Incluso cuando no somos conscientes de ello, nuestra mente está en una cháchara constante. Cuando los pensamientos que creamos son inconexos entre sí, las palabras provocan ruido mental, que supone una polución de pensamientos inútiles y sin sentido. En esos momentos es bueno pararse, respirar profundo, centrarse y conectar con lo que sentimos. Así recuperaremos la sinceridad de la palabra que surge del corazón.

Ser sinceros con nosotros mismos implica escucharnos. Hay muchas voces internas que nos hablan, como son la voz del miedo, del ego, de la avaricia y los deseos, del pasado, de la autoestima, de los valores, de nuestros anhelos más profundos, además de las voces de las personas que tienen relación con nosotros y que nos dan su opinión. Para tomar decisiones adecuadas es necesario tener un buen discernimiento. ¿A qué decimos sí y a qué decimos no? Necesitamos estar centrados. Eso se consigue meditando.

También nos ayuda a decidir el tener claros nuestros objetivos. Así podremos evaluar cuáles de las oportunidades que se nos presentan nos acercan a lo esencial y cuáles nos alejan. Aunque en nuestra conciencia sabemos que a veces deberíamos decir "no", decimos "sí" por miedo a ofender, a parecer incapaces, por vergüenza, para evitar un enfrentamiento o incluso por culpabilidad de no estar ahí para alguien. Entonces es un "sí" con sumisión, en el que nos dejamos llevar por la inercia. Gandhi escribió: "Debemos negarnos a dejarnos llevar por la corriente. Un ser humano que se ahoga no puede salvar a otros".

Nuestro yo interior

"Somos una conversación" (Hölderlin)

Tanto si decimos "sí" o si decimos "no", cuando la decisión se basa en algún miedo, tendremos que justificarla e internamente nos sentiremos inseguros porque nuestro corazón no está ahí. Una decisión basada en el temor y con el objetivo de mantener una aparente seguridad, paradójicamente, nos mantiene inseguros por dentro. No hemos sido sinceros con lo que sentimos.

Se trata de aprender a decir "sí" o decir "no" con asertividad, con respeto hacia uno mismo y hacia el otro. Decir "no" con asertividad y con energía positiva implica que lo hemos reflexionado, que tenemos buenas razones para decir "no". Nuestro "no" surge de una energía positiva y no del rechazo, ni del rencor. Sentimos empatía hacia la persona o situación. Pero le explicamos que no es el momento y le ofrecemos alternativas.

Escuchar nuestra conciencia

"Nunca podrás escapar de tu corazón. Así es mejor escuchar lo que tiene que decirte" (Paulo Coelho)

Estamos condicionados mentalmente a juzgar. Nuestro juez interior etiqueta a los demás y a nosotros mismos. Entrar en un espacio de conversación sincera con uno mismo requiere manejar a nuestro saboteador y juez interior que no acepta lo que es, que etiqueta precipitadamente y reprime la voz de nuestra intuición, de nuestro corazón. Necesitamos un diálogo que nos permita poner al crítico interior "en su sitio", que deje de reprimirnos y de obstaculizar nuestras ilusiones. Para ello debemos escuchar la voz de nuestro corazón y atrevernos a seguirla. En la reflexión silenciosa conectamos con lo que realmente queremos, y desde ahí iniciamos el diálogo sincero.

Ser sincero con uno mismo es una liberación, ya que uno deja de intentar ser otra persona. Dejamos de estar divididos entre dónde estamos y dónde nos gustaría estar, eliminamos la tensión entre el aquí y el allí. Dejamos de compararnos continuamente con los demás. Nunca podemos ser otro. Cuando queremos aparentar y vivir la vida como la vive otro, dejamos de estar presentes y negamos nuestra excepcionalidad, belleza y valor como individuos. La sinceridad nos conecta con ello estando presentes en nosotros mismos. Esta presencia facilita alinear la voz de nuestra conciencia con lo que decimos y hacemos. Así, nuestras decisiones son coherentes con nuestros valores.

La ética de la responsabilidad

La verdad para cada uno es subjetiva y relativa. Con lo cual, ¿cómo evaluamos si somos sinceros y nuestra palabra es verdadera? Nuestro juicio de valor es importante. Creemos que debemos hacer algo, pero hemos de plantearnos la pregunta: ¿dañaré a alguien haciéndolo? Incorporar la consideración hacia el otro es esencial. Quien se engaña a sí mismo, engaña a los demás. Cuando engañamos, rompemos un vínculo verdadero y forjamos una relación de apariencias en la que la mentira juega un papel fundamental. El remordimiento aparece como mecanismo para que nos demos cuenta: no estamos siendo sinceros con nuestro juicio de valor. El remordimiento nos ayuda a enderezar esta conducta para regresar a espacios de mayor sinceridad.

Sí podemos reencontrarnos

Libros recomendados

- 'El alquimista', de Paulo Coelho (Planeta). En este libro, el autor lleva al protagonista en un viaje hacia el reencuentro de sí mismo y de su tesoro. Este está en su interior. La sinceridad y escuchar a su corazón son la clave para ese reencuentro.

- '**Después del éxtasis, la colada. Cómo crece la sabiduría del corazón en la vía espiritual**', de Jack Kornfield (editorial La Liebre de Marzo). El autor nos lleva por un viaje hacia nosotros mismos, para abrazar con sinceridad lo que nos pasa, para realizar esa "colada" para aclararnos y mejorar nuestras relaciones.

- '**Intimidación de la serpiente**', de Luis García Montero (Tusquets). En este libro, el poeta incorpora el legado de Hölderlin. Sus poesías nos hablan del presente, del desajuste y las contradicciones que siente el poeta ante los nuevos tiempos y sus valores, y de la necesidad de conciliar convicciones y renuncias para concebir "un destino soportable".
