Esto, ¿es así?

Miriam Subirana
fmiriam@miriamsubirana.com
Twitter @MiriamSubirana
Instagram @miriamsubirana

Al sentir algo, me parece que es cierto. Lo siento, lo vivo, y mi interpretación es que eso que siento es verdad, me da la sensación de que es auténtico. Sin embargo, los sentimientos pueden tendernos una o varias trampas. Veámoslo. Nuestras creencias nos limitan, nuestro pasado nos condiciona y nuestros miedos nos impiden vivir abiertamente. Vivimos según un conjunto de creencias y de constructos mentales y sociales que conforman nuestra visión de la vida, nuestras percepciones, actitudes, decisiones, hábitos y comportamientos.

«Ante un mismo hecho cada uno coge y organiza unos elementos de lo que llamamos realidad y obvia otros, influido por sus motivaciones, convicciones e intereses personales. Cada uno dice: "esto es así". Tenemos la idea de que ante unos mismos hechos todo el mundo ve lo mismo, y no es así. No habitamos el mismo universo mental», afirma Ima Sanchís.

Según nuestro universo mental así juzgamos. Al observar puedes volverte analítico y crear opiniones sobre lo que ocurre, lo que hacen los demás y sobre las situaciones. Al opinar sobre todo fortaleces tu sentido de identidad y de lo que consideras como real y verdadero. Crees que tiene razón. Por lo general se nos impulsa a tener opiniones claras y contundentes sobre lo que ocurre. Y sin darnos cuenta caemos en esa trampa. Al tener opinión acerca de todo, nuestra mente no cesa de crear más formaciones mentales basadas en lo que percibimos y en suposiciones, juicios y etiquetas que ponemos creyendo que estamos en lo cierto.

Según nuestro universo mental así juzgamos

Las personas y las situaciones son como son y ocurren como ocurren, pero nuestra mente analítica crea opiniones de todo, incluso cuando no es asunto nuestro, etiquetamos y valoramos como ciertas muchas percepciones parciales, limitadas e incluso erróneas. Tenemos hábitos adquiridos que hemos ido formando por influencias educativas, sociales, culturales y otros hábitos conectados con las huellas originales formadas por los valores intrínsecos del ser.

Nuestros hábitos pueden ser mentales, de comportamiento, emocionales, corporales. Algunos hábitos mentales se convierten en dependencias. Hay dependencias mentales que surgen de la imaginación mal canalizada, de creencias falsas o de la debilidad mental. Por ejemplo, esto ocurre cuando el patrón de pensamientos repetitivos hace que te revuelques en sentimientos de culpabilidad. O bien piensas, de forma casi obsesiva, que te quieren hacer daño o que te persiguen. Con estos pensamientos repetitivos vives un malestar constante.

Creas realidades según unas suposiciones no comprobadas. Quizá el otro no tenía intención de hacerte daño, simplemente no supo hacerlo mejor atrapado por sus propios impulsos y sombras. Son hábitos mentales negativos y autodestructores. Destruyen tu claridad, tu bienestar y te quitan libertad. Valoras como verdadero algo que no lo es. Has caído en la trampa de tus propios hábitos mentales y emocionales. Los hábitos fortalecen nuestras rutinas y nuestra rutina fortalece nuestros hábitos.

La rutina influye en cómo ves y vives la realidad

Joe Dispenza después de sufrir un severo accidente decidió no operarse y experimentar en sí mismo la capacidad de auto-curación. Se arriesgaba a quedarse paralítico. Fascinado por los logros, inició una investigación en personas que han tenido una remisión de su enfermedad y se han curado como un efecto aparentemente «mágico». Quiso ver qué había en común en todas estas personas. Sus descubrimientos son reveladores. Como resultado de su investigación nos manifiesta la importancia de la atención y de la meditación para cambiar nuestros hábitos. En su libro *Desarrolla tu cerebro* nos explica que si no logramos pensar más allá de nuestras emociones, viviremos según lo que el entorno ordene a nuestro cuerpo. En lugar de pensar, innovar y crear, no haremos más que activar los recuerdos sinápticos de otras áreas del cerebro en función de nuestra herencia genética o de nuestro pasado personal; seguiremos en la rutina. Estaremos a merced del efecto en lugar de ser los creadores de la causa.

La rutina duerme la consciencia, la anestesia, es como un veneno lento. En la rutina pierdes la motivación. Aquello que antes te apasionaba ahora ya es rutinario, y te sientes atrapado por tu propia realidad. La rutina te tira hacia abajo, y cuando te planteas un cambio, enseguida desistes. La rutina consume tu energía y te sientes perezoso. A no ser que nos veamos empujados e incluso presionados para cambiar, nuestro aferramiento a lo conocido y nuestras adicciones a lo rutinario son tales que nos quedamos anclados en el confort de lo conocido y de nuestras «dosis» habituales. Acabamos creyendo que esa es nuestra realidad.

La atención es la clave para cambiar el funcionamiento automático de la mente

La atención es la clave para cambiar el funcionamiento automático de la mente. La meditación nos conecta con nuestra fuerza creativa y nos da la vitalidad y la valentía para salir de la rutina.

A veces lo que nos paraliza es el miedo. Nos impide reconocer que hay otras realidades y verdades posibles. El miedo nos nubla la mirada hacia la verdad

El miedo te frena y te impide hacer lo que quieres y dirigirte hacia donde quieres ir. Te bloquea en la comunicación y en la expresión de lo que quieres decir. El miedo hace que escondas, reprimas y no expreses lo más hermoso, lo más bello de tu ser. Te crees que la verdad es que no puedes. Pero sí puedes. Es cuestión de cambiar la proyección de tus pensamientos.

Proyectamos nuestro pensamiento sobre lo que vemos, y una persona con miedo siempre verá lo terrorífico de cualquier situación. El miedo influye en tu capacidad de razonar, de discernir y de tomar decisiones. Te hace dudar, te vuelve indeciso incluso en las decisiones más triviales de tu vida.

Para desarmar la inseguridad interior, descubre qué pensamientos están detrás del sentimiento de malestar o de presión que sientes. «Quizá no llegaré a tiempo». «Si no lo entrego a tiempo, perderé el trabajo». «Si no hago esto, dejarán de apreciarme». En este tipo de pensamientos existe el miedo a perder algo si no logras satisfacer unas expectativas. Este miedo ejerce una presión que reduce tu capacidad de lograr tus objetivos. Para que esto no ocurra, cambia el curso de los pensamientos que estás teniendo. Ten pensamientos de confianza y entusiasmo en vez de pensamientos cargados de inseguridad y miedos. Para ello debes detectar aquellas creencias que influyen en la creación de tus pensamientos. Hay pensamientos que vienen determinados por tu creencia de qué es el éxito y qué es el fracaso, qué es ganar y qué es perder. Hay creencias que, aunque las creemos, no son ciertas, son como un velo que nos impide ver con claridad y que generan en nosotros inseguridad, miedo y sentimientos de presión.

Plantearnos preguntas nos ayudará a mirar las cosas con positividad

Plantearnos preguntas nos ayudará a mirar las cosas con positividad. Lo cual no implica negar lo negativo, sino que es pensar que tú puedes hacer algo al respecto. Cambiemos nuestra manera de plantear preguntas.

Las preguntas crean nuestras realidades

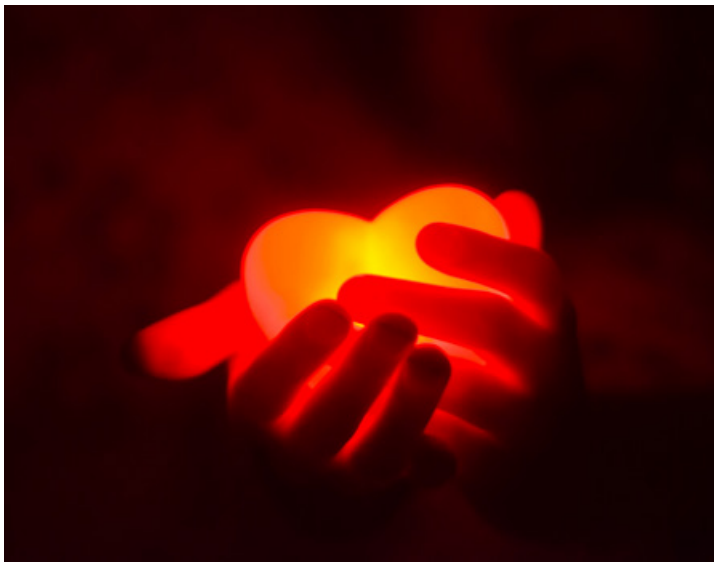
Todo lo que sabemos hoy acerca de nuestro mundo surgió porque hubo personas curiosas que se plantearon preguntas. Vivimos la realidad según las preguntas que nos planteamos. Las preguntas nos invitan a descubrir aspectos de la realidad antes ignorados o desconocidos, nos llevan a sufrir o a aprender, a culpar o a responsabilizarnos, a ser conscientes o a permanecer anestesiados.

> «Si tuviera una hora para resolver un problema y mi vida dependiera de la solución, dedicaría los primeros 55 minutos para encontrar la pregunta apropiada. Una vez supiera la pregunta correcta, podría resolver el problema en cinco minutos» (A. Einstein).

La utilidad del conocimiento que adquirimos y la eficacia de las acciones que emprendamos dependerá de la calidad de nuestras preguntas. Las que abren la puerta al diálogo y al descubrimiento son una invitación a la creatividad y al pensamiento progresivo. «Una pregunta no realizada es una puerta no abierta» afirma Marilee Goldberg.

Siente curiosidad por lo que ocurre en tu interior y lo que te rodea. No des por buenas las respuestas que surjan de tu piloto automático. Busca siempre tu verdad interior, y lo que es auténtico fuera, para no dejarte llevar por los espejismos. No todo lo que brilla es oro. Pregunta.

Tu verdad



Nos acostumbramos a una realidad y nos resignamos a vivirla como víctimas. Cuando eso sucede, perdemos nuestra chispa, nuestra alegría y no aportamos la diferencia a la sinfonía de la vida. Cada uno de nosotros tenemos algo que aportar, sean talentos, capacidades, o creatividad: podemos con ello contribuir en crear un mundo mejor. A través de las preguntas, los diálogos, las conversaciones y la reflexión exploramos nuestras capacidades dormidas para desvelarlas y hacerlas aflorar a la superficie. Se trata de encontrar cuál es tu cualidad, tu talento, tu especialidad, tu virtud, tu singularidad y tu fuerza interior que puedes aportar a tu realidad, a lo que te rodea y a las personas creando un mundo mejor a tu alrededor. Así, tu presencia es y será transformadora. Gracias a ser tú mismo y a vivir atreviéndote a realizar tus sueños, tu impacto en la realidad es que la transformas: construyes un presente y un futuro mejores.

Detenerte, observar, reinterpretar, reevaluar, controlar pensamientos y sentimientos y cambiar creencias requiere energía. No una energía que obtendrás de fuera, sino la energía de la verdad que llevas dentro. Conecta con tu verdad y siente cómo te proporciona la energía que necesitas. Es una verdad pacífica y no violenta. Sé sincero contigo, con los otros y con la vida.

Se trata de aprender a ser tú mismo conectando con y viviendo tu núcleo vital, el que te abre a tu excelencia personal. Con la Indagación Apreciativa estudiamos, descubrimos, seleccionamos y enfatizamos lo que da vigor, lo que nos vincula como seres humanos y lo que es el pilar de la existencia de una persona, una relación o un grupo u organización. Buscamos lo mejor de lo «que es» para ayudar a despertar la imaginación colectiva de «lo que podría ser». Nuestras mentes amplían horizontes y nuestros corazones se abren al escuchar nuestras historias vividas, los anhelos y sueños que queremos alcanzar y los compromisos que nos disponemos a asumir para la consecución de nuestros sueños colectivos.

Aprende a ser tú mismo. Te ayudará el conocer tu núcleo vital que yace en el centro de ti. Es lo que te nutre y da vida, te mueve y motiva. El núcleo vital te llena de esperanza, en cambio cuando vives en tus sombras te desesperas, angustias, apagas, deprimes y encierras. Incluso puedes llegar a ser agresivo contigo mismo. Nietzsche afirmó que «el mal amor a uno mismo hace de la soledad una cárcel».

Cuando esto te ocurre, te enclaustras en tu pequeño mundo en el cual tu percepción se vuelve borrosa, te has desconectado de tu núcleo vital. Entonces te preguntas: ¿Qué debería yo hacer en esta situación, según los demás? ¿Qué esperarían mis padres, mi pareja, mis hijos, mis maestros o mi cultura que yo hiciera? Actúas según pautas de conducta que de alguna forma te son impuestas. Esto no significa necesariamente que en todos los casos actúes de acuerdo con las opiniones de otros. No obstante, cuando te desconectas de tu núcleo vital y tu percepción se nubla, actúas según las expectativas ajenas, a menudo introyectadas. Es cuando estás condicionado por los juicios evaluativos de los demás hacia tus actos y comportamiento. Esto te reprime y tu capacidad creativa queda mermada. Entras en rutinas para «quedar bien» y dejas de explorar posibilidades nuevas. Y… te justificas diciéndote que eres realista.

¿Qué es ser realista?

Se considera que una persona es realista cuando se aferra a una serie de constructos mentales y sociales con los que definimos la realidad y lo que es real y lo que es verdad.

Los realistas difícilmente cambiarán el mundo, son los utópicos quienes llevan el impulso del cambio. Los realistas están aferrados a una realidad problemática y les cuesta pensar más allá de ella. Ya nos lo dijo Albert Einstein: «No podemos resolver los problemas usando el mismo tipo de pensamiento que usamos cuando se crearon». La imaginación es necesaria para no abandonar el impulso utópico, que partiendo de la constatación de que otro mundo es posible, nos impulsa hacia un horizonte deseable por muy lejano que hoy nos parezca. La

Todos tenemos una capacidad mayor de lo que pensamos, sentimos y utilizamos

Sé sincero contigo, con los otros y con la vida

imaginación nos permite tener una visión amplia que no se encalla en el árbol que no le deja ver el bosque, ni en el detalle que le nubla la visión global. Como escribió Antoine de Saint-Exupery, «si quieres construir un barco, no empieces por buscar madera, cortar tablas o distribuir el trabajo, sino que primero has de evocar en las personas el anhelo de mar libre y ancho».

Todos tenemos una capacidad mayor de lo que pensamos, sentimos y utilizamos. Si todo lo que hacemos durante el día y en la vida está encarrilado a cumplir nuestro propósito, nuestra razón de ser, de existir y de vivir, seremos mucho más felices en todo lo que hagamos, porque todo estará canalizado hacia aquello que realmente queremos.

Sin embargo, en ocasiones hemos creído en nuestro sueño, pero luego se ha roto, las personas nos han fallado, nosotros nos hemos desviado influidos por las circunstancias o han aparecido otros inconvenientes que han supuesto un quiebro. En otras ocasiones hemos dejado de creer en el sueño porque la realidad del día a día «es dura» —no es que siempre lo sea, pero la vivimos así—, es difícil, complicada, compleja y parece como que una cosa es lo que podría ser la realidad del sueño y otra es la realidad del día a día. Entonces podemos caer en la tentación de resignarnos y «soltar la toalla». Nos encerramos, perdemos la esperanza y dejamos de soñar.

Cuando esto ocurre, vamos haciendo un poquito de todo, pero sin rumbo claro. Remamos para cumplir, pero somos como un náufrago, que va navegando, pero ahora va hacia la derecha, va hacia la izquierda, va hacia detrás, hacia el norte, hacia el sur y finalmente se queda en el mismo sitio. Aunque está remando todo el tiempo, no llega a ninguna parte. Se deja llevar por las corrientes, las mareas, las olas y los vientos. Ha perdido la brújula y no sabe guiarse por las estrellas. Se ha desilusionado y resignado, ha dejado su conciencia dormida o anestesiada y no escucha a su intuición. «Fluye» con las corrientes y los vientos, pero su voluntad no actúa. Se convierte en víctima del sistema. Jesús nos indicó la brújula, y él supo guiarse por las estrellas. **Sigámosle.**

Otros que caen víctimas del sistema son quienes se comparan de manera que crean una verdad para sí mismos que los lleva a sufrir y a hacer sufrir.

Compararte

Es un hábito humano el comparar y el compararnos. Cuando el compararte te lleva a sentirte inferior o superior, creas prejuicios y una idea errónea de privilegios. Es una comparación que divide: te hace sentir inferior o superior, según si tienes más o menos privilegios. Si tienes menos nutres la falsa creencia de que no eres digno o de que no vales suficiente. Lo peor es que te lo crees. Crees que es verdad.

Presta atención a las situaciones en las que permites que otro te impresione y te compares con él. Impresionarse no es malo, pero puedes caer en la tendencia de quedarte atrapado en lo superfluo y en las apariencias. Lo que te impresiona influye e incluso moldea tu conciencia en ese momento. Pierdes la habilidad de crear tus pensamientos y sentimientos y estos se ven influidos por la impresión que has permitido que la otra persona deje en ti. A veces la impresión es tal que te abandonas a ella. Cedes tu poder al otro, y dejas que domine tu mundo emocional.

Cuando te comparas con los demás sin aceptar tu presente, quieres lo que tiene el otro, sus propiedades, sus talentos, sus logros. En vez de agradecer lo que tienes y aceptarte como eres, intentas tener y ser como el otro. De esta forma, nunca estás satisfecho. La insatisfacción te provoca un malestar constante que reduce tu vitalidad.

Al buscar en el exterior los referentes del ser, automáticamente te alejas de tu propio centro, de tu núcleo de fuerza. Das poder a otros para que ellos determinen cómo estás, qué haces y cómo lo haces e incluso quién eres. Desconectado de tu núcleo de poder interior, no estás satisfecho contigo ni con el otro.

Elige bien con quien te comparas. No dejes de valorarte. Compararte apreciando y respetando lo que son y hacen los demás y lo que han logrado, aprendes.

La realidad del fracaso: no seas víctima de ti mismo

«El que vive con temor al fracaso empieza a fracasar» (Kenneth Gergen).

En casa los padres nos juzgan o juzgan: «esto es bueno»; «no seas malo»; «esto no se hace». Esos juicios suponen una amenaza a nuestra valía. Crecemos dando importancia a la opinión de los demás y a su mirada, ya que determinan nuestro valor en la comunidad y en sociedad. Cuando entramos en el mundo universitario y laboral, la cantidad de maneras en las que podemos fracasar sube en escalada. Cada encuentro con alguien puede recordarnos algo en lo que somos inadecuados. Desde el estilo de ropa que lleva, el corte de pelo y peinado, al conjunto combinado de bolso, zapatos, cinturón. Alguien te dirá que te relajes y disfrutes más, otro te dirá que no trabajas suficiente y estás desperdiciando tus talentos; otro te dirá que leas más y estudies. Los medios de comunicación y las redes sociales te dan criterios adicionales sobre el fracaso personal: ¿tienes la presión normal, has viajado suficiente, cuidas a tu familia, estás al día de política, tu peso es el adecuado, haces suficiente deporte, has visto la última película? Son criterios diferentes para sentir que nunca estás a la altura de lo que la realidad espera de ti. Todas estas expectativas son constructos sociales y podemos cambiarlas.

No pierdas el tiempo viviendo según la vida de otro, de sus expectativas, de sus imposiciones o sus opiniones. No te quedes atrapado. No permitas que las opiniones de otras personas o sus miedos ahoguen tu propia voz interior. Ten el coraje de seguir a tu corazón e intuición. Hazlo. Comprométete contigo. Es tu vida. El compromiso fortalece tu voluntad y te da la capacidad de concentración en la mente y determinación en la acción.

Crea lo mejor en ti mismo, ofrece lo mejor de ti mismo, sé tu mejor versión

Crea lo mejor en ti mismo, ofrece lo mejor de ti mismo, sé tu mejor versión y no alimentes las otras versiones (las mediocres, atrofiadas, infantiles, complicadas). Cuando aparezca una de esas versiones en las que domina la sombra, procura no regodearte en ella con pensamientos innecesarios debilitantes y sintiéndote víctima de ti mismo. Puede ayudarte el ser curioso por todo lo que sucede en tu interior y por todo lo que te rodea. Con curiosidad explora lo que te hace brillar y dar lo mejor de ti mismo. No se trata de explorar las sombras sino aquello que te conecta con lo que te revitaliza y te hace florecer. En consciencia plena nos damos cuenta de nuestras sombras y debilidades, las abrazamos, las afrontamos y, las trascendemos. Nos concentramos en lo que queremos. Vivir la Indagación Apreciativa nos acompaña en despertar el núcleo de nuestra excelencia personal para vivirla plenamente.

Para ello busca siempre tu verdad interior, y lo que es auténtico fuera, para no dejarte llevar por los espejismos. Puedes preguntarte: ¿qué quiero para mí?, ¿qué me pide la vida?, ¿qué me ofrece que haga?, ¿qué hago? o ¿qué estoy haciendo?, ¿para qué lo hago?, ¿a qué le presto atención?, ¿en qué me estoy fijando? Llevado por mi atención ¿estoy presente o ausente? Busca la ayuda de espacios, personas, libros, grupos y, sobre todo, momentos diarios para la reflexión.

Ten una práctica regular como la meditación diaria, la sesión semanal de yoga, la oración nocturna, el paseo diario, la respiración consciente, el escuchar música, el «no hacer». Escribir te aclara las ideas y puede ser gratificante. Mantén un cuaderno para escribir tus sueños y tus anhelos. El crear y mantener tiempos y espacios para profundizar en tu descubrir y descubrirte, en tu desarrollo espiritual y personal es una de las prácticas que ofrece mejores resultados.