

Paso 7:
**UNA MENTIRA QUE
CREÍAMOS
VERDADERA**

EL CAMINO DE LA MANIFESTACIÓN CONSCIENTE

Bevione

● UNA MENTIRA PERSONAL

De todos los pensamientos que nos definen, que forman parte de lo que creemos ser, hay uno que lidera. Una raíz que le da sentido a todas las ramas que han ido creciendo con nosotros y forman el árbol de nuestra personalidad. Pero muchos de esos pensamientos no pueden ser reales, porque son contrarios a nuestra esencia, a lo que por derecho de vida somos. Por ejemplo, somos amorosos por naturaleza, por lo que ser compasivos, amables y generosos es nuestra verdad. Es decir que **la posibilidad de que seamos algo diferente es una mentira que creemos verdadera.**

Una forma de definirnos, no por quien realmente somos, sino por alguna experiencia que hayamos vivido y que haya envuelto tanto dramatismo, que quedó sellada como una aparente verdad.

Este primer pensamiento pudo tener su origen tanto en la preconcepción, por el deseo que movió a nuestros padres a traernos al mundo; en la gestación, por los estímulos recibidos en el entorno familiar cuando comenzamos a encarnar en este cuerpo; en el momento del parto, que sigue siendo traumático por las condiciones en que suceden, aun cuando hemos avanzado en la forma de dar a luz y somos más conscientes de no entorpecer el proceso natural tal como sucede; o también puede gestarse en los primeros años de vida, a partir de experiencias inesperadas, traumáticas y donde las emociones han estado envueltas, especialmente el dolor.

Eso por lo que hemos sufrido, determinado por lo que percibimos de lo que sucedía, por nuestra mirada cuando fuimos niños que nos dejó una herida. No solamente por lo que ocurrió, sino por cómo lo vivimos y por nuestra propia interpretación de los hechos.

Me gustaría saber que esto es solo para algunos de nosotros, pero en mi experiencia debo reconocer que nunca he encontrado una persona que esté en el mundo sin olvidar, en algún momento, su esencia. Me encuentro con muchos que ya la han recuperado y viven en ella, o al menos hacen el trabajo diario para conseguirlo, pero de una u otra manera **es un trabajo pendiente para realizar en la mayoría de nosotros con nosotros mismos.** Sí, con nosotros mismos, porque si bien las habremos vivido, escuchado o recibido de los demás, fuimos nosotros, en plena inconsciencia, quienes incorporamos las razones de ese dolor como propias. Y es en nosotros, ahora con más conciencia, donde debemos trabajar.

Estas son algunas de las «mentiras» más comunes:

- No soy importante.
.....
- Soy culpable.
.....
- No valgo.
.....
- No soy bienvenido.
.....
- No merezco ser querido.
.....
- Soy un problema.
.....
- No tengo suerte.
.....
- Soy una carga para los demás.
.....
- Mi presencia incomoda.
.....
- No merezco ser tratado con respeto
y dignidad.
.....
- Me equivoco en todo.
.....

Estas primeras ideas **se incorporan en nuestro sistema de pensamiento impulsadas por lo que sentimos**, ya que nuestro razonamiento no es consciente para que estas primeras declaraciones sean tomadas como una decisión propia. Y puede que no solo se registren en los primeros años, donde las primeras se instalan, sino que sigan ocurriendo hechos que continúan armando la historia de quienes creemos ser.

Una pérdida de trabajo no elaborada interiormente nos puede dejar con la idea de que «no hay lugar para nosotros», ya sea por la edad o nuestras capacidades, o que «la vida no es justa y no está de nuestro lado». Estas declaraciones tienen la capacidad de llevarnos por caminos que quizás no nos impidan llegar a destino, pero que serán largos y sinuosos.

Cuando me encuentro con personas a las que la vida se les hace un camino cuesta arriba, les recuerdo que puede haber otra manera de hacerlo y que seguramente están siguiendo un guión propio, porque la vida en sí, no es así.

Lo que atraemos suele confirmar esas ideas.

Por eso, es una tarea ardua para el que la vive, poder **reconocer que es solo un pensamiento**. Al abandonado, le cuesta pensar que lo que siente no es por otra razón que porque fue abandonado. Y que fue abandonado por una desgracia de la vida, por una decisión de la otra persona o algún error en su destino, pero no puede ver que lo que vive es una consecuencia, no la causa de su dolor. En algún momento percibió que era abandonado, sufrió por ello y esa mentira, que él cree verdad, lidera su manera de vivir.

El abandono será parte de su guión, aun cuando no haya razones para sentirlo. Porque **no somos espejos de la realidad, sino que ella es un espejo de nuestro mundo interno.**

En el transcurrir de la vida vamos **buscando la manera de compensar ese pensamiento.** Generalmente lo disimulamos tratando de mostrar lo opuesto y hasta lo negamos cuando alguien nos cuestiona sobre él. Si creemos que no somos valiosos, nos esforzamos todo el tiempo en hacer cosas valiosas para destacarnos. Pero la intención no es hacer algo valioso sino la retribución que esto nos dará, porque calmará la angustia de la mentira. Entonces, tratando de ser valiosos con gran esfuerzo, recibiremos desaprobación. Y seguiremos intentando, y la rueda seguirá andando hasta que conscientemente decidamos detenerla.

Si nos negamos a revisarlo, aún cuando actúemos así, no lo podremos ver. Y también debemos cuestionarlo. **Hay personas que sí son conscientes pero asumen esta mentira personal como una verdad propia.** Todo termina con un «yo soy así», y no dejan lugar a alguna corrección, aun con lo doloroso que pueda resultarles.

Encontrar nuestra mentira personal marca un momento determinante en nuestro camino de evolución, porque justamente no podemos avanzar con la libertad que el espíritu nos da, ni en el plan que nuestra alma ha previsto para nuestro destino. **Descubrir este pensamiento nos permite encontrar la llave que había cerrado la puerta, esta vez para abrirla y poder avanzar.**

El proceso de encontrarla puede ser complejo. Sucede que aunque este pensamiento es evidente y está presente en la mayoría de los momentos de dolor, enojo o frustración de nuestra vida cotidiana, también crea una gran resistencia de nuestra personalidad para poder verla con claridad. Pero hay una manera inevitable de encontrarla y es a través de los demás. El apóstol Mateo cuando dijo: «¿Y por qué miras la paja que está en el ojo de tu hermano, y no ves la viga que está en tu propio ojo?», nos estaba dando la clave para nuestro trabajo interior. Cuando no podemos ver la viga en nuestro ojo, la veremos en alguna medida en los demás. La vida nos dará, como un gran espejo, la posibilidad de ver en lo visible y en experiencias concretas lo que está en nuestro mundo invisible. En definitiva, aquello que me molesta de los demás, no es más que una proyección de lo que me molesta de mí, que sé que no soy, que no me gusta ser, pero que mi personalidad aún no está dispuesta a negociar.

En los Spiritual Boot Camp, los retiros de fin de semana que dirijo donde nos damos tiempo y espacio para estar con nosotros mismos, este suele ser uno de los momentos más reveladores. Nos cuesta mucho aceptar que lo que nos enoja de los otros tiene que ver con nosotros. Nos cuesta tanto, que aun cuando sabemos que identificarlo nos aliviaría un gran dolor y nos haría libres, estamos dispuestos a seguir invirtiendo nuestra energía en condenar al otro o tratar de cambiarlo. Pero evitamos confrontar esta idea con nosotros mismos.

Cuando aparece esta resistencia, les recuerdo que lo que estamos descubriendo es una mentira sobre nosotros mismos. Es decir, ¡no somos eso! Pero inconscientemente creemos serlo y la manera en que el alma nos permite revelarlo es donde nuestra atención está puesta: en los demás. A través de ellos nos va revelando nuestras propias mentiras.

Esto no significa que los demás sean o no como los vemos. Pero la razón por lo que eso se vuelve significativo es porque refleja algo de mí. En México hay una expresión popular que sintetiza este proceso: «Lo que te choca, te checa». Si no tiene que ver contigo, aun cuando no estés de acuerdo con lo que el otro hace, no perderías la paz.

Observando lo que nos enoja de los demás, se nos revelará nuestra mentira personal. Cuando nuestra personalidad se niega a verse a sí misma, el alma se la muestra de formas evidentes. Y nada es más evidente que un espejo. Lo que veo, es lo que hay.

LA TAREA

.....

- **Identifica a una persona con quien te sientas incómodo**, te enoje o, de la manera que ocurra, sientas que te quita la paz. Anota sus características y lo que te disgusta. Por ejemplo: «José es egoísta».
.....
- **Observa cómo te sientes**, qué emociones despierta en ti lo que estás viendo del otro. Toma nota de esas emociones.
.....
- **Observa lo que esa persona hace para que te sientas de esa manera.** Por ejemplo, recuerdo el caso de Mariana, que llevaba varios años en una relación de pareja con José, pero de manera turbulenta, porque ella siempre exigía una forma de atención que José no le daba. Ella aseguraba que estaba en la relación por amor a él, pero la frustraba su manera de ser, lo que convertía esta convivencia en un gran desafío.

Le recordé que justamente lo que le faltaba a esa relación era amor, porque cuando el amor está presente, el conflicto no crea turbulencias, sino voluntad para corregirnos. Y de alguna manera ella esperaba esa corrección, pero de parte de él. «¿Qué es lo que más te molesta de José?», le pregunté. «José siempre hace primero sus cosas, está pendiente de lo que él necesita y estoy en segundo lugar en su vida». Le pedí a Mariana que describiera con la mayor objetividad posible todo lo que José hacía para entender su malestar. Quizás aparezca una tendencia a victimizarnos, porque el enojo siempre nos lleva a ese extremo, y describamos lo que el otro hace buscando culparlo. Pero de ese encierro de la culpa es del que queremos salir. Hay una diferencia entre «José me posterga» y «José hace primero lo que él necesita».

Lo que hace José es lo mismo, pero en el primer caso Mariana no estaba hablando de José, sino de ella misma. Por eso, estemos atentos a descubrir con objetividad y siendo observadores de lo que esa persona hace.

.....

→ **Revisa lo que hayas escrito, pero ahora en relación a ti.** No te quedes con la primera impresión. Presta atención incluso a alguna incomodidad que sientas haciendo este ejercicio. Si hay resistencia, es señal de que estamos más cerca de descubrir la mentira. Acompáñate de la respiración.

.....

→ **Comienza por revisar lo que esa persona hace**, que es donde más objetivos podemos ser. En el ejemplo de José, lo que a Mariana le enoja es que solo piensa en él. Entonces, al mover esa lista para revisarla con su propia vida, Mariana se preguntó: ¿Pienso en mí? ¿Considero mi opinión válida en una decisión o me quedo con la de los demás? ¿Me dedico tiempo? Ella se respondió: «no, no y no».

.....

→ **Simplemente convierte en preguntas personales la lista de acciones que hayas encontrado en la persona con la que sientes malestar, pero esta vez para ti.** No siempre será tan claro, aunque he visto que en la mayoría de las experiencias con quienes he compartido, este «darse cuenta» es inmediato.

Todo depende de nuestra humildad en reconocerlo, las resistencias que nuestros miedos nos pongan, el dolor emocional por el que estemos pasando y nuestras ganas de estar en paz y salir adelante.

.....

→ **Una vez puedas encontrar las primeras evidencias de tu mentira en las acciones de los demás,** iremos al principio de nuestro trabajo, revisando la manera en que definimos a esa persona por hacer eso. En el caso de José, Mariana dijo «egoísta». Con este paso, podrás darle un nombre a tu mentira personal. En este caso, la mentira personal de Mariana es «soy egoísta». Cuando se lo dije, su ojos me miraron con el mismo enojo que miraba a su pareja, y comenzó a defenderse. Pero le recordé que esta era una mentira, por lo que no debía tratar de defenderse, ni siquiera de cambiarlo.

.....

→ **Es una mentira que creímos verdad, y por la que hemos estado actuando de una forma muy estricta para neutralizarla.** Si de algo se sentía muy orgullosa Mariana era de ser generosa. «Tan generosa, que por ocuparte de todos te olvidas de ti», le comenté. Y allí estaba la verdadera razón de su enojo. Si pensaba en ella, se sentía egoísta, entonces, se dedicaba a estar pendiente de los demás, incluyendo a José, pero postergándose. Y ese descuido le dolía. Por eso, cuando su sabiduría interna fue llevándola a salirse de ese pensamiento, comenzó a verlo en los demás.

.....

→ **Lo reconocemos especialmente en las personas con las que compartimos nuestras relaciones inmediatas.** Ellos se convierten en nuestros espejos más fieles. Como esto no es lo que somos, ni lo que merecemos, ni la razón por la que llegamos al mundo, alguien tiene que avisarnos por dónde poder salir de ese engaño. Y las personas que nos rodean nos ayudan en este proceso... ¡y mucho!

.....

→ **Una vez descubierta la mentira, seguiremos atentos a no caer nuevamente en su trampa.** Pero, más importante aún, será tomar acciones que nos acerquen a nuestra verdad. En la medida en que alimentamos nuestra verdad, la mentira pierde peso.

Mariana descubrió que era necesario prestarse atención, priorizarse e incluirse. Y que lejos de ser un acto egoísta, la acercaba aún más a su esposo. No solamente porque dejaría de hacerlo responsable de su propia necesidad, sino porque podría ofrecerle una versión más completa de sí misma. «Merezco cuidarme y dedicarme tiempo. Esa será la tarea. Tomar acciones concretas que honren esta verdad», reconoció. Desde aquel día Mariana se liberó, y liberó a José. Además pudo apreciar el valor y respeto personal que su pareja tenía por sí mismo, al ocuparse de ella, pero sin olvidarse de él.

Puede que al finalizar el proceso de este ejercicio descubramos que la persona no era como la percibimos. O puede que sí, que sea así, pero ya no nos quitará la paz, porque no usaremos ese aspecto del otro para vernos, por lo que podremos decidir establecer un nuevo lazo, esta vez desde la intención de compartir y no con la necesidad de sanar.

.....

Bevione



JULIOBEVIONE.COM