

Eres Mejor de lo que Piensas

Por: Gustavo Aceves Díaz Infante (Enero 2016)

Todo comienza en un pensamiento, cualquier decisión de hacer o no hacer algo es detonada por lo que piensas. Lo que piensas de ti (autoimagen) es resultado de tus experiencias, de tus creencias, de la forma de percibir e interpretar lo que pasa en el mundo y en particular lo que te pasa a ti, tus pensamientos determinan tu realidad. En este artículo te invito a que explores cuánto puede cambiar positivamente tu realidad, si cambias tu forma de pensar, y en particular si cambias lo que piensas de ti y de lo que te pasa.

El mundo exterior es un reflejo del mundo interior, tu entorno cercano es un reflejo de ti, de lo que piensas, dices y haces. Si lo que piensas, dices y haces no manifiesta lo que realmente eres, es decir el conocimiento profundo de tu ser, entonces no estás enfocado en lo mejor de ti.

El elemento más importante para ser y estar mejor es conocerte, y parece muy obvio pensar que te conoces, cuando desde niño o niña haz forjado una imagen de ti que viene de afuera hacia adentro. Viene de tus papás y de aquellas personas que fueron tus “maestros de vida”, aprendimos a vivir, a comportarnos, a entender el mundo bajo su influencia. Nos hemos visto más influenciados por nuestros entornos cercanos que al revés, nosotros a ellos, en otras palabras, pareciera que a un jarrón vacío lo hemos estado llenando de creencias, de experiencias y de aquello a lo que hemos dado crédito a lo largo de nuestra existencia.

Conocerte implica un cambio profundo del proceso, en lugar de afuera hacia adentro, de adentro hacia afuera. Nos hemos estado identificando con lo que pensamos, de hecho el coaching y las disciplinas que estudian la mente sentencian “**eres lo que piensas**”. Y este señalamiento es una verdad a medias, eres mucho más de lo que piensas y por eso el título y la razón de ser de este artículo.

Al identificarnos con los pensamientos, estamos subordinando el yo a la mente. La mente es una capacidad del ser humano, es para servirnos, para utilizarla, no para que ella nos utilice. Veamos por qué.

En primer lugar, nuestra cabeza está bombardeada de pensamientos, los estudios científicos de la mente y el cerebro, revelan que cada día tenemos cerca de 60,000 pensamientos (Hoderness, New Science). La gran mayoría de ellos son repetitivos, es decir que estamos repitiendo y repitiendo el pasado.



Tendemos a copiar y a repetir, de nuevo se confirma que vivimos de afuera hacia adentro. Sin embargo, la paradoja es que el mundo exterior es un reflejo del mundo interior, el ser humano es transformador; ésa es su razón de existir, somos co-creadores. Si revisas tus entornos cercanos, todos ellos reflejan lo que eres o más bien lo que piensas que eres: tu familia, tus amigos, tu entorno laboral, incluso si tienes una empresa, la empresa te refleja a ti. Lo curioso es que estamos reflejando lo que nos viene de afuera y entonces nuestro entorno no refleja lo que somos, refleja una ilusión de lo que somos.

Lo que piensas de ti está distorsionado, el entorno está distorsionado. Esto explica en buena medida por qué vemos tanta disfuncionalidad en el mundo: violencia, desigualdad, riqueza extrema, pobreza extrema, descuido del ambiente, guerras, drogas, valores tergiversados, etc. Como el mundo refleja una identidad alterada de lo que somos, hasta ahora hemos vivido en un ámbito en el que domina la ilusión, la apariencia, en una realidad desfigurada.

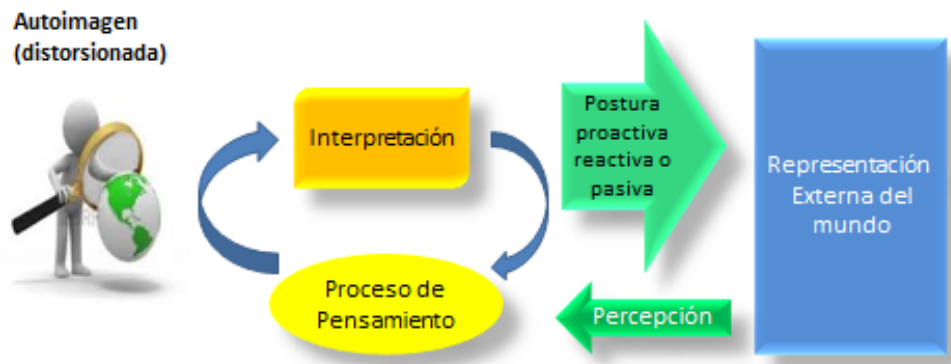
¿Cómo romper este ciclo, Dónde está el inicio? El punto de partida para percibir e interpretar al mundo exterior es tu autoimagen, es decir lo que piensas de ti en toda su extensión. La autoimagen integra lo que piensas que eres capaz de hacer, las posibilidades que te ves, lo que crees que puedes o no puedes hacer, tus cualidades, tus limitaciones, etc. El marco de referencia más grande que tiene el ser humano es lo que piensa de sí mismo, lo que piensa que es el mundo y su relación con él. Si no cambiamos la autoimagen, la distorsión va a continuar. (Ver modelo autoimagen-percepción-interpretación-postura en la siguiente página)

Si la autoimagen está por decirlo, contaminada con ruido, con creencias limitantes, con miedos, con pensamientos que nos invaden, con ideas falsas de lo que nos hace feliz y de lo que nos hace sentir bien, así como también influida por un mundo que refleja falsas identidades; entonces estamos viviendo en una distorsión al cuadrado, una autoimagen distorsionada que interactúa con un mundo sesgado. Mi imagen distorsionada de mí se comunica con una imagen distorsionada que yo tengo de ti y viceversa. Cuatro personas virtuales comunicándose entre sí. Qué buen teléfono descompuesto, en el aprendizaje y el desarrollo de la comunicación habría que considerar este marco relevante de interacción.

Y...¿Éstas son buenas o malas noticias?... Súper buenas, porque si nos quitamos el ruido y toda esa basura que tenemos en la autoimagen, vamos a descubrir lo que realmente somos de forma nítida. Hay un mundo nuevo por delante, un encuentro con la verdad. Estar conscientes de esta distorsión nos va a ayudar a diluirla, por ejemplo darnos cuenta del tipo de pensamientos que atraemos, de cómo actuamos y ver además qué hay más allá de nuestros pensamientos, vernos en la arena de la vida con una perspectiva desapegada.



Modelo percepción-interpretación-postura



La tarea que tenemos enfrente es romper con esta forma de vida, con esta forma de pensar y de ser. El ego está identificado con los pensamientos, vivimos creyendo que somos el ego y creemos que nos estamos comunicando entre tú y yo cuando lo que estamos haciendo es una comunicación entre egos, entre imágenes distorsionadas, vivimos dominados por pensamientos que se repiten, por reactividad de la que no somos conscientes y un subconsciente muy poderoso que almacena información falsa, equivocada.

Qué hacer, conectarnos con lo que realmente somos desde niños, la verdadera reforma educativa está en conocernos, en el autodescubrimiento, Sócrates lo dijo: “Conócete a ti mismo”. Centrar la educación en la persona, de adentro hacia afuera, no en los programas de educación, la mente y el conocimiento están para servirnos, para ayudarnos a ser mejores personas. El ser define el hacer y el tener y no al revés. Por otro lado, los adultos tenemos la oportunidad de estar conscientes de esta realidad y de capacitarnos en los temas del ser, de la conciencia, del pensamiento, de la relación mente-cuerpo, ente otros. De desarrollar la capacidad de identificar el ego para quitarle fuerza y dar lugar a lo que realmente somos, estamos hablando de un proceso de limpieza del interior, de quitar la contaminación de adentro para eliminar la de afuera.

Somos conciencia y la conciencia está en el presente, es presencia. La conciencia no es lo que distingue a lo bueno de lo malo, es la capacidad de observar desde una perspectiva superior, desapegada, libre y superior al pensamiento, generadora de paz interior y exterior. Espero que este artículo te sirva como un alto en el camino, para darte cuenta que realmente eres mucho más de lo que piensas, que tienes un mundo por descubrir en ti y en los demás, una gran buena nueva.

Para cualquier comentario relacionado con este artículo, favor de dirigirlo al siguiente correo electrónico: gustavoaceves@vision-integral.com

