

## Soy/No soy

A continuación, encontrarás tres frases incompletas. Escríbelas en un papel y termina las dos primeras con una sola palabra que represente alguno de tus atributos psicológicos positivos. No uses atributos meramente descriptivos (por ejemplo, “soy un hombre”). Usa términos que aludan a las cualidades personales que más valores de ti mismo. Reserva la última para justamente lo contrario. Termínala con una palabra que aluda a un atributo personal que temas tener o que sepas que tienes y te parezca negativo.

1. Soy \_\_\_\_\_.

2. Soy \_\_\_\_\_.

3. Soy \_\_\_\_\_.

Empezaremos revisando las dos respuestas “positivas”. Responde a estas preguntas: ¿eres así siempre?, ¿en todas partes?, ¿con todo el mundo?, ¿sin excepción?

¡Mentiroso, Mentirosa!

Veamos ahora qué sucede con la última. ¿Es absolutamente cierta, en todas las circunstancias? ¿Diría lo mismo alguien que pudiera observarte las veinticuatro horas del día los siete días de la semana?

Ahora, otra pregunta: ¿cuántas de estas afirmaciones podrías transformar en una comparación con otras personas? Prueba a hacerlo con las tres. Si, por ejemplo, has escrito “Soy *inteligente*” o “Soy *amable*”, ve si asocias esas frases a la idea de que eres **MÁS** inteligente o **MÁS** amable (o más tonto, etcétera) que al menos otra persona.

Esto es más que tu historia personal. Es tu historia personal en *comparación* con la de los demás. ¡Claro que nos sentimos solos en el interior de nuestro propio ego!

El principio de la solución radica en tomar conciencia de la fusión con estas afirmaciones. Empezando por la primera y continuando con las otras dos, cambia el punto final de cada una por una coma y añade estas dos palabras: o no. Por ejemplo: “*Soy inteligente, o no*”.

Ahora vuelve a leer poco a poco cada una de las frases. Observa qué sucede. No tengas prisa. Es posible que percibas que algo se abre ligeramente, como si en la habitación hubiera entrado una bocanada de aire fresco. Quizá te parezca que ahora dispones de más opciones acerca de qué pensar sobre ti mismo.

No te enganches a esa sensación, irá y vendrá y tampoco discutas contigo mismo sobre qué versión es la más exacta. El proceso mental que cultivamos aquí consiste en recordarnos que podemos negarnos a aceptar una versión u otra de la historia. Abrimos la mente a posibilidades nuevas.

Fíjate si puedes experimentar esa sensación de apertura tanto con las afirmaciones “positivas” como con la negativa.

Ahora vuelve a la primera afirmación y tacha todo lo que has escrito después de “Soy”. ¿Quién serías tú sin ese contenido? Reflexiona la respuesta detenidamente. Ahora haz lo mismo con las otras dos frases. ¿Cómo se sentiría si pudieras soltar ese contenido?

Este proceso nos lleva a la pregunta siguiente: ¿quién serías tú sin todas tus historias y todas tus defensas?, ¿a quién o qué intentas proteger? Si te despertaras un día y vieras que todas las frases de este tipo son eso, frases que quedan abiertas con ese “¡\_\_\_\_\_ o no!”, ¿seguirías siendo tú? Si tu mente acaba de responder “¡claro que no!”, detente un momento y observa quién está observando tu mente. ¿No eres tú mismo el que observa esa reacción mental? ¿No eres tú el que observa un “yo” más profundo?

Como acto final de este ejercicio, encierra con un círculo la palabra que aparece tres veces - “soy” y reflexiona. ¿Y si ese yo más profundo que buscamos estuviera más cerca de esa palabra aislada? Cuando elaboramos la historia de nuestra vida, perdemos de vista esta potente alternativa: limitarnos a ser.

Este ejercicio consta de un paso más, que nos ayuda a ser más conscientes de cuándo tendemos a caer bajo el hechizo de nuestras historias personales

Además de estar distorsionadas, las historias basadas en el ego también tienden a ser demasiado generales. En la práctica, nos centramos en distintos aspectos de nuestra historia personal en función de las circunstancias. Por ejemplo, cuando estamos en casa con nuestros seres queridos, podemos centrarnos en la visión de nosotros mismos siendo cariñosos. Cuando estamos en el trabajo, quizá nos centremos en los pensamientos acerca de nuestra ineptitud.

Ser conscientes de cómo cambia nuestra historia personal en función del contexto puede ayudarnos a mantener la conexión con nuestro yo trascendente y, por lo tanto, con nuestra habilidad para elegir entre las distintas posibilidades de cómo seremos.

Así que, ahora, transformaremos y reescribiremos las afirmaciones “Soy \_\_\_\_\_”.

Para empezar, en lugar de “Soy”, escribe “*Me siento*” o “*Pienso*”. Por ejemplo, si antes has escrito “*Soy afectuoso*”, cámbialo por “*Siento que soy afectuoso*”. Si antes has escrito “*Soy inteligente*”, cámbialo por “*Pienso que soy inteligente*”.

A continuación, enriquece cada una de las frases describiendo en qué situaciones piensas o sientes acerca de ti mismo de esa manera, e incluye qué papel ha desempeñado tu conducta. Usa esta estructura: “*Cuando*” [situación] y yo [tu conducta], *entonces* [lo que piensas o sientes]”. Por ejemplo: “*Cuando mi mujer se muestra en desacuerdo conmigo y me tomo en serio su punto de vista, siento que soy afectuoso*” o “*Cuando tengo muchas cosas que hacer y reservo tiempo para cuidar de mí mismo, pienso que soy inteligente*”.

También puedes describir situaciones en las que no te has sentido afectuoso o inteligente. Por ejemplo: “*Cuando tengo mucho trabajo que hacer y desatiendo a mi hijo de doce años, no siento que sea demasiado afectuoso*” (por cierto, estos ejemplos son absolutamente casuales y cualquier parecido con mi realidad es pura coincidencia. ¡Ejem!).

Esta forma de describirnos a nosotros mismos es mucho más útil, porque nos orienta acerca de cuándo y cómo no nos comportamos en línea con nuestras auténticas aspiraciones en relación con nosotros mismos. Practica este ejercicio siempre que te descubras juzgándote (positiva o negativamente). Así serás cada vez más consciente de que los juicios te invitan a fusionarte con un yo conceptualizado muy amplio, y de que tienes múltiples opciones a tu alcance con solo tomar nota de ellos y llevarlos en otras direcciones, impulsados por un yo más trascendente.

