

Primera conferencia COMPAÑEROS DE VIAJE

¿REPRESENTACIÓN MENTAL O REALIDAD?

*“La decisión más importante que debemos tomar es si creemos que vivimos en un Universo **amigable u hostil**”.*

ALBERT EINSTEIN

Esta decisión que plantea Einstein es determinante para el tipo de viaje que es nuestra vida y de ella depende:

1. El destino del viaje y la ruta que seguiremos.
2. Los compañeros de viaje.
3. Lo que experimentaremos durante el trayecto

Nuestro principal compañero de viaje somos nosotros mismos con todo nuestro equipaje interior: nuestras creencias, nuestro potencial, nuestros recursos, nuestros temores, nuestras flaquezas.

El Dr. Mario Alonso Puig recalca que nuestra mente es un instrumento, muy sofisticado, que nos arruina la vida o nos llena de sentido la vida, y expone como los estudios sobre la mente evidencian que *“no vemos el mundo como es realmente, hacemos representaciones internas de los demás y del mundo y damos más valor a la **representación** que a la **realidad**”*.

Por tanto,

- Es difícil quitarnos las creencias profundas porque generalmente no somos conscientes de ellas.
- La representación interna que tengo de mí, de los demás y del mundo, es mucho más limitada y pobre que la realidad.



- Nuestros juicios **no son la realidad**, nuestros juicios **son la expresión de una percepción profundamente limitada**.

RELACIONES INTRAPERSONALES

Se sustenta en la habilidad para conocernos a nosotros mismos, nuestra identidad, personalidad, tener un modelo preciso y verídico de cómo somos en realidad y usarlo para desenvolvernó de manera eficiente en la vida.

La relación intrapersonal señala la calidad introspectiva que puede tener una persona, es decir, la capacidad para estar en profundo contacto con uno mismo.

A muchas personas les cuesta darse permiso de aceptar la persona que realmente son. De hecho se suele invertir una gran cantidad de tiempo y esfuerzo en tratar de adaptarse o complacer a los otros para ser aceptados, en vez de mostrar, con acierto, la propia naturaleza.

No se trata de convertirse en un ser egoísta y centrado en sí mismo, sino de estar CÓMODO EN LA PIEL QUE SE HABITA, es decir a gusto con el principal e inseparable compañero de viaje: uno mismo.

RELACIONES INTERPERSONALES

Se sustentan en la habilidad para relacionarnos e interactuar con otros.

Las relaciones interpersonales están presentes desde nuestro nacimiento hasta el fin de nuestros días, en cualquiera de los ámbitos en los que nos movemos. Nos permiten sentirnos competentes en las más variadas situaciones y obtener una gratificación social que nos aporta equilibrio y felicidad.



Todos necesitamos desarrollarnos en un entorno estimulante, que nos permita ir creciendo día a día. Un entorno que nos brinde seguridad, sentido de pertenencia y con el que nos sintamos identificados, tanto en el ámbito familiar, como en el colegio o posteriormente en el lugar de trabajo, donde es necesario un clima que permita a cada persona beneficiarse del contacto con sus semejantes.

Entre las habilidades sociales que aprendemos desde niños se encuentran las destrezas para hacer amistades y para abordar los sentimientos. También en mayor medida las capacidades de autocontrol, pedir permiso, saber responder ante signos de hostilidad, evitar problemas o abordar situaciones algo más límites como: un problema, una pelea, una acusación o una negociación.

¿REALMENTE ESTAMOS SEPARADOS? – EL ENGAÑO DEL EGO

El doctor en psicología Wayne Dyer, preguntaba: ¿Por qué nos invade el sentimiento de soledad? Y tanto él como otros destacados investigadores concuerdan en que se debe a la creencia de que estamos separados, lo que se ha llamado EGO, que nos lleva a COMPETIR en lugar de COMPARTIR, a convencernos que somos:

- Lo que hacemos,
- Lo que tenemos
- Lo que piensan de nosotros.

También coinciden en que los pacientes que se sienten más brumados por la soledad, frecuentemente que no tiene lazos genuinos con algo espiritual, algo más trascendente que lo material. Hemos aumentado el sentido de ser el primero sin importar como, vencer en lugar de vincular, y tal como dice LYNNE MC TAGGART, se refleja en nuestra



expresiones cotidianas tales como, *“En la guerra y el amor todo se vale”; “la supervivencia del más fuerte”*

Y ahora, con las redes sociales, que muestran la realidad editada, cosmética, con una felicidad de reality show estamos viviendo lo que los psicólogos llaman “CONSCIENCIA DE POSICIÓN RELATIVA”, en donde las personas buscan averiguar en los otros o demostrar a los otros, en donde encajan en su escala social, con imágenes y comentarios circunscritos, entre otros a:

- ¿Qué auto has comprado?
- ¿Cuántas veces y a dónde has salido de vacaciones este año?
- ¿En qué universidad va a estudiar tu hijo?
- ¿Qué tan atractivo(a) te ves? (No importa si estás saludable, sino si tu apariencia se ajusta a los cánones de belleza y juventud).

En consecuencia, nos concebimos como separados del “otro”, de lo que deseamos en nuestra vida, incluso, de Dios (los que creemos en su existencia, pero tal vez no, lo suficiente en su amorosa PRESENCIA).

Un proverbio de nativos norteamericanos afirma: **“Ningún árbol tiene ramas tan tontas que se peleen entre sí”**

A veces tengo que llamo **atisbos de Divinidad**, y en ese momento tengo la certeza de que no estamos solos, esa sensación de seguridad, de amorosa protección. Y en esos sublimes momentos me doy cuenta de que estamos unidos todos, inclusive con animales, plantas, todo lo que existe, unida también con lo que me falta y deja de preocuparme el sentido de carencia o temor, de ansiedad o de soledad.



Y comprendo lo que decía Wayne Dyer: *“no somos seres humanos viviendo una experiencia espiritual, sino seres espirituales viviendo una experiencia humana”*.

FUENTES

- <https://www.definicionabc.com/social/intrapersonal.php>
- <https://vdocuments.in/el-vinculo-mctaggart-lynnepdf.html>
- <https://www.rastreator.com/seguros-de-vida/articulos-destacados/la-importancia-de-las-relaciones-interpersonales-para-ser-feliz>.
- <https://sites.google.com/site/danielaofgcbsf8/etica/tercer-periodo/relaciones-inter-intra-traspersonal>
- <https://youtu.be/sZMX2ADnhYM>
- https://www.youtube.com/watch?v=MtLdwDtNkhw&ab_channel=MOTIVANDO

