

SOLTANDO EL ESTRÉS POR EL DEBER SER Y LIBERANDO LA AUTENTICIDAD



¿Qué es la Autenticidad?	1
El estrés por la falta de autenticidad.....	2
El Conflicto entre el deber ser y la autenticidad	2
Las dimensiones de la autenticidad	2
El autconocimiento esencial	3
Qué son los principios	3
Cultivo cotidiano	4
Meditaciones de esta sesión	4

Este tema corresponde a la última de las ocho sesiones del taller "Liberando las capas del Estrés", aquí abordamos un tema crucial: el estrés generado por la discrepancia entre el deber ser y la autenticidad.

¿Qué es la Autenticidad?

En el contexto de este curso, la autenticidad es un concepto multidimensional que se refiere a la capacidad de honrar los principios de los cuales se deriva nuestra comprensión de las cosas, así como nuestras decisiones y acciones.

Ser auténticos implica una alineación entre lo que sentimos por dentro y lo que mostramos por fuera. Implica vivir honrando nuestros propios principios, valores, y necesidades, incluso cuando esto pueda significar enfrentar desaprobación o incomprensión por parte de otros.

El estrés por la falta de autenticidad

El Conflicto entre el deber ser y la autenticidad

El conflicto surge cuando existe una discrepancia entre cómo creemos que deberíamos actuar (el deber ser) y lo que realmente haríamos desde la autenticidad.

Esta discrepancia ocurre cuando nuestro sentido interno de lo que es fundamental para el bienestar propio y en las relaciones y comunidades no coincide con nuestras acciones, decisiones o incluso con la imagen que proyectamos hacia los demás.

A menudo, esto sucede porque buscamos la aceptación de otras personas o grupos, reales o imaginarios. Puede ser un intento de "encajar" en un grupo, cumplir con las expectativas sociales o simplemente evitar el rechazo.

Al hacerlo, experimentamos una lucha interna entre lo que sabemos que es verdadero para nosotros y lo que mostramos al mundo. Este conflicto interno crea tensión, ansiedad y un desgaste emocional, ya que vivir fuera de nuestra autenticidad requiere una constante vigilancia y ajuste para mantener esa imagen que no es genuina.

La clave para aliviar este tipo de estrés es soltar el deber ser y reconectarnos con nuestra autenticidad, honrando nuestros valores y actuando en congruencia con lo que es importante para nosotros.

Liberarnos de las expectativas externas y vivir de acuerdo con nuestra verdad interior nos devuelve una sensación de paz interior, claridad y bienestar. Cuando dejamos de esforzarnos por encajar y comenzamos a vivir con autenticidad, el estrés disminuye y nos sentimos más alineados con nuestros fundamentos.

Las dimensiones de la autenticidad

La autenticidad tiene varias dimensiones, incluyendo:

Honestidad consigo mismo: Reconocer y aceptar nuestros propios sentimientos, emociones, y necesidades, en lugar de negarlos o suprimirlos.

Integridad: Actuar de acuerdo con nuestros valores, principios y necesidades, manteniendo coherencia entre lo que pensamos, decimos y hacemos. Esto implica saber decir "no", así como darnos cuenta de cuando estamos empezando a perder autenticidad por la presión de otras personas.

Vulnerabilidad: Estar dispuestos a mostrarnos tal como somos, exponer nuestras emociones, y respaldar nuestros principios. La vulnerabilidad también implica también estar dispuestos a soltar aquello que nos desalinea de la autenticidad y arriesgarnos a experimentar incertidumbre con respecto a cómo van a salir las cosas.

Valentía: Comunicar nuestros pensamientos y sentimientos de manera abierta y honesta, sin tratar de manipular la percepción de los demás, incluso cuando hacerlo pueda parecer difícil o desafiante.

Autenticidad en relaciones: Construir relaciones basadas en la sinceridad y la confianza, donde podamos ser nosotros mismos sin miedo al juicio. Las relaciones con personas que comparten nuestros principios facilitan la autenticidad para todos los involucrados.

Esto implica abstenernos de tratar quedar bien o encajar con grupos o personas, reales o imaginarios.

El autconocimiento esencial

Vivir con autenticidad requiere que cobremos conciencia de nuestros principios y de lo que es fundamental para nosotros. Este autoconocimiento lo podemos cultivar a través de reflexionar sobre lo que son nuestros principios, sobre todo en el contexto de nuestras decisiones y acciones.

Qué son los principios

Un principio es una fuente de conciencia que guía nuestra forma de entender y actuar en el mundo. Basamos en ella nuestras decisiones y acciones ante diversas situaciones cuando sabemos, por experiencia propia que, promueve el bienestar de los seres humanos y otros seres vivos a niveles personal, interpersonal y social.

Los principios más profundos e importantes provienen de nuestra propia experiencia. Se han formado en nuestra mente y conciencia a partir de experiencias que hemos vivido donde los hemos visto expresados y hemos experimentado su beneficio tanto a nivel personal como en las relaciones humanas. Valoramos estos principios aun cuando no los hayamos nombrado o conscientemente.

Otros principios los hemos aprendido de la experiencia milenaria de la humanidad, los que llamamos principios universales. Estos tienen en común el bienestar universal, es decir, motivan nuestras acciones para mejorar la calidad de vida de los seres vivos; producen bienestar y permiten el crecimiento o florecimiento de individuos, relaciones y comunidades.

Según el budismo, los principios universales que mejor soporte prestan a la autenticidad se basan en estas tres intenciones:

- Hacer el bien.
- No hacer daño.
- Estar dispuestos a soltar el apego y la identificación con el “deber ser” que impide la autenticidad.

Algunos principios universales comunes que surgen de estas intenciones son:

- Veracidad
- Claridad
- Generosidad
- Compasión
- Paciencia
- Creatividad
- Honestidad
- Respeto a la vida
- Amabilidad
- Empatía
- Conexión
- Validación

Cultivo cotidiano

La autenticidad se cultiva día a día a través de toda la vida. Encontraremos algunos contextos y circunstancias donde nos resulta más natural ser auténticos y otros donde las condiciones nos parezcan desafiantes o difíciles.

Estas últimas a menudo tienen que ver con elegir entre ser auténticos o pertenecer y encajar en un grupo o ser aceptados por una persona. Los momentos críticos en que experimentamos este dilema nos remitirán a conectarnos con lo que es verdadero, e importante para nosotros.

La autenticidad en base a principios no implica ser impulsivos, reactivos, o carecer de filtro en lo que respecta a nuestras acciones y palabras; más bien, es una reflexión consciente y deliberada sobre cómo vivir de manera que estemos en paz con nosotros mismos y podamos crear bienestar personal y contribuir al bienestar de otros.

Implica también el reconocimiento de que somos seres en constante evolución y que nuestra comprensión de nosotros mismos y del mundo que nos rodea puede cambiar con el tiempo.

Meditaciones de esta sesión

Aceite tibio en el cuerpo

Meditación para soltar el deber ser y liberar la autenticidad