

**Verdades profundas, verdades contradictorias,
Un camino de amor y aceptación.**

*Jessica Riveri
Sicóloga,
Trainer en PNL,
Especialista en Hipnosis y Sistemas Familiares.
Directora GESTOR PNL, Chile.*

Hemos sido educados en la matriz de significado que si algo es verdadero, su opuesto es falso. Y hoy a través de estas letras quisiera compartir contigo algunas reflexiones que surgen a partir de lo que el físico Otto Stern, planteo en su clasificación de verdades profundas y superficiales, y esto es porque la vivencia de nuestras emociones no siempre se aplica en la lógica verdadero y falso.

Según Stern, existen verdades superficiales, que es lo que nosotros conocemos habitualmente por verdad. Si yo soy mujer, y eso es verdadero, entonces, decir yo soy hombre, eso es falso. Las verdades superficiales se organizan en verdadero y falso.

Las verdades profundas por su parte ambas afirmaciones son verdaderas. Pudiendo sonar contradictorio, ambas afirmaciones, cuentan con la condición de verdad.

Revisemos algunos ejemplos cotidianos, que he escuchado en la consulta:

- 🌀 Un hombre que siente amor por su esposa y también por una pareja-amante. Ambas emociones existen y ambas son verdaderas.
- 🌀 Una madre que amando profundamente a sus hijos, valorando estar con ellos, por otros momentos quisiera estar sin ellos, libre de tantas demandas y preocupaciones.
- 🌀 Un hombre que ama a sus hijos y también siente alivio cuando ellos parten de casa.
- 🌀 Un padre que celebra los logros de sus hijos y también se siente inseguro e irrita ante ellos.
- 🌀 Una mujer que es infiel a su esposo, siente culpa y también siente alegría y gozo.
- 🌀 Una mujer que quiere estar con su esposo, volver a estar juntos, y también, lo rechaza, no le gusta la vida con él.
- 🌀 Una mujer que valora sus logros profesionales y también, se los cuestiona. No se siente merecedora de ellos.
- 🌀 Quiero cambiar mi forma de ser y también, quiero seguir haciendo lo mismo.

Y ahora veamos contradicción en relación a la comprensión de sí mismo:

- 🌀 Yo soy generosa y soy egoísta
- 🌀 Soy alegre y triste.
- 🌀 Y muchos más.

Entonces, ¿La vida no se organiza siempre en blanco y negro?, ¿existe la contradicción?, ¿los opuestos verdaderos?

De alguna manera esto cuestiona la noción del sí mismo ideal, donde se definen características a las cuales tienes que adscribir, y que se definen en exclusión a otras. Eres inteligente y dejas de ser torpe, eres trabajador y dejas de ser flojo. Eres adaptable y dejas de ser confrontador. Esto sería aplicando las verdades superficiales. Y ciertamente uno adscribe a un ser ideal que nos promete una vida siendo amados y participe del sistema que conforman quienes amamos. El sí mismo ideal es la promesa del amor y la aceptación.

Ahora desde la mirada de las verdades profunda, tu sí mismo no es el ideal del ser, eso es una verdad solamente, también eres todo aquello que excluye tu ideal, lo no ideal también es verdadero. Somos la luz y también somos la oscuridad. Dicho de manera concreta, somos inteligentes y somos torpes, trabajador y flojo, adaptable y confrontador... Cada uno de nosotros contiene toda la potencialidad de la humanidad.

Somos el ideal del sí mismo y también somos la exclusión. Si lo piensas, puede ser aliviador dejar de pelear con dimensiones de tu ser y amigarte en que eres eso y más. Puedo ser inteligente en muchos ámbitos de mi vida, así me percibo y lo siento, sin embargo hay dominios donde me siento tan torpe- es cuestión que me regales un artículo electrónico, donde tenga que leer las instrucciones para hacerlo funcionar y te reirás de cómo lo hago- la verdad de cómo no puedo ni comprender ni ejecutar.

Abrirse a sostener el amplio campo de posibilidades de nuestro sí mismo es también un camino de amor y aceptación- así como el ideal del ser, sólo que este camino deja de ser una promesa, y actúa como una realidad certera, pues depende de ti y de nadie más. Eres tú quién sostiene este espejo amplio, donde puedes percibir todos tus rostros, preservando una visión amplia de que eres todo eso y más. Existe aceptación y pertenencia, todo es parte de tu sistema.

Y si, puedo decir que soy inteligente y torpe, al mismo tiempo, y puedo vivirlo bien, sosteniendo estas dos verdades; Y si me preguntas, ¿Quién más eres?... surge de inmediato que soy alegre y también media depre, y ambas viven en mí al mismo tiempo.

Sostener la vida en su complejidad desde la aceptación y en paz, es una de las características del perfil de excelencia que los desarrollos contemporáneos de la PNL relevan

en sus investigaciones. Aceptar la realidad tal cual es, aceptando sus contradicciones como verdaderas y parte de la vida, y desde ese campo de vida, permitir que emerjan nuevas verdades, cada vez más profundas, donde con certeza en lo más esencial, la contradicción más fundamental, se da- como lo dice Judith DeLozier, si ahora te conectas a tu vivencia corporal, te darás cuenta de la fuerza de gravedad que nos conecta a la tierra, nos impulsa hacia abajo, y también la liviandad de nuestra alma, las fuerzas que actúan en la dirección opuesta, hacia el cielo y el universo.

“Somos tierra, y somos cielo y amplitud del universo, todo ello al mismo tiempo”

