

L'EFECTE MIRALL

1. Què és l'efecte mirall?

L'efecte mirall és la **relació causa-efecte entre les nostres emocions, les creences i l'estat de consciència del Ser (sobretot a nivell inconscient), amb tot el que experimentem en les nostres vides.**

L'efecte mirall permet usar les situacions de vida per tal de revisar profundament el **nostre sistema de creences i les nostres conductes i reaccions basades en la nostra percepció del món. Així mateix, permet treure a la llum les emocions reprimides.**

En aquest sentit, ens permet donar un nou enfoc a la relació que establim amb nosaltres i amb el món des de l'acceptació, el perdó, l'empatia, l'apoderament, els límits i, en definitiva, des del veritable amor.

2. Com funciona?

La nostra fixació per tenir raó ens porta a atendre aquelles circumstàncies o escenaris que **corroboren allò que volem seguir mantenir vigent en la nostra experiència.** Això vol dir que, si a nivell inconscient alberguem creences d'indignitat, sense ser-ne conscient, estarem promovent i desitjant experiències que ens demostrin que la indignitat és real.

Aquest és un **procés retroalimentat** clarament egoic. **Al creure el que pensem i voler experimentar allò que creiem per corroborar les nostres opinions, ho generem des del nostre poder inconscient. Un cop manifestat se'ns confirmen les nostres creences i, d'aquesta manera, ho anem retroalimentant.**

La nostra naturalesa essencial (que es troba més enllà de la nostra personalitat) també es **reflecteix en aquest món.** En aquest sentit, gaudim d'experiències d'amor, de gratitud, de bellesa, de goig, etc.

A l'efecte mirall se li diu així perquè de la mateixa manera que un mirall no et somriu si no li somrius abans, quelcom semblant passa amb la vida a un nivell inconscient.

Aquesta visió de l'efecte mirall és una **crida que ens apel·la a la nostra responsabilitat, és a dir, a assumir que a nivell inconscient estem decidint no somriure**. Aquest "no somriure" és la negació inconscient de la nostra essència, és el que anomenem ego.

Ens trobem en un moment en què la majoria dels éssers humans estem esperant que el mirall (la vida) ens somrigui per tal de nosaltres somriure-li a ell, sense adonar-nos que **el mirall es limita de manera innocent a reflectir el nostre estat intern de no somriure**.

3. Beneficis de l'efecte mirall

L'efecte mirall **ens convida constantment a mirar cap endins, a atendre i responsabilitzar-nos del nostre sentir**. Gràcies a l'efecte mirall podem fer conscient allò que era inconscient i podem decidir obrir-nos a una nova relació amb nosaltres mateixos i amb el món. Quan estem oberts al present i a assumir l'Efecte Mirall podem:

- Descobrir i permetre les emocions que afloren en cada situació.
- Indagar quines són les emocions, sentiments i creences que ens porten a jutjar les persones, circumstàncies i situacions, i qüestionar les nostres opinions.
- Admetre i descobrir quina relació establím amb nosaltres mateixos i amb la vida.
- Desvetllar quines són les situacions que encara no estem disposats a acceptar i perdonar.

Per exemple, el fet que ens molesti en excés una persona que és "massa ordenada", pot emmirallar els nostres judicis condemnatoris cap al desordre i cap a la molèstia en si. També pot mostrar-nos el nostre orgull en no reconèixer que som desordenats o que en determinades àrees de la vida tenim un excés d'orde. Així mateix, pot ajudar-nos a reconèixer que experimentem ràbia, que en el fons és una manifestació de la por o de la tristesa reprimides.

L'efecte mirall ens situa, ens orienta i ens ofereix la possibilitat de transcendir la nostra personalitat, d'anar molt més enllà de les nostres limitacions i de conèixer-nos més profundament a nivell essencial.

Usar l'efecte mirall no és millor opció que no fer-ho, simplement és la que escollim i la que més s'adapta a la nostra intuïció i desig de Pau.

4. Sense paranoies ni exigències

No es tracta d'estar analitzant tot el dia el que ens passa, però sí que podem tenir en compte que tot el que succeeix pot ser una oportunitat per reconnectar amb la nostra essència. Es tracta simplement d'anar vivint conscientment el dia a dia, recordant en la mesura del possible que **tot el que està succeint té la finalitat de conduir-nos a la pau, incloent les situacions menys desitjables.**

Ens ho podem prendre com un joc, el qual **ens permet veure en quines parcel·les de la nostra vida estem aixecant murs en contra de la nostra pròpia pau, com fem ús dels judicis, en quines situacions ens estem excedint o retraient, de quina manera se'ns presenten experiències que poden tenir un vincle amb històries familiars no resoltes, en quines àrees de la nostra vida hem col·locat expectatives de felicitat externa, en definitiva, quins aspectes de la nostra vida usem per seguir negant la nostra realitat essencial.**

5. Què és l'ombra?

L'ombra fa referència a **allò que ocultem sota la nostra consciència. És tot allò que no acceptem, del que ens avergonyim, el que condemnem o reprimim per diferents motius.**

Des de l'anhel de ser "bones persones" i així poder salvar-nos d'aquest món que creiem hostil, reprimim emocions, desitjos, pensaments, fantasies i sentiments, ja que els considerem inacceptables, vergonyosos, dolents, malvats o indignes.

Reprimim la ràbia, la tristesa, la por, l'odi, l'enveja, la culpa, el fàstic, la vulnerabilitat, la gelosia, la incertesa, les fantasies sexuals i les violentes i fins i tot arribem a coartar desitjos d'alegria, felicitat, llibertat i goig.

L'ombra roman en el nostre inconscient i condiciona les nostres experiències de vida fins que no es mira, s'accepta i s'integra.

El mecanisme de repressió pot ser molt útil en determinades situacions de supervivència, ja que ens dona un marge en el qual podem no atendre i aparcar les nostres emocions per dur a terme altres funcions més urgents i prioritàries, com ara córrer, defensar-se o estar atent. El problema

és que els humans fem servir la repressió en moments que veritablement no són de supervivència i que, a més, s'activa de forma automàtica. Constantment, **reprimim i projectem fora sense adonar-nos que ho estem fent** i, pràcticament, no atenem les emocions que experimentem.

Quan duem a terme aquest rebuig, ocultació, projecció o fugida, pot semblar que aquestes fantasies, pensaments, records, emocions o sentiments, han desaparegut de la nostra vida. No obstant això, segueixen vius en nosaltres, sota la nostra consciència i en forma de magma en ebullició. **Contínuament estem generant acumulacions de magma reprimint fins que aquest esclata.** Aquest magma acumulat seria l'ombra.

Tot allò que no està resolt i integrat en la nostra presència, roman dins nostre, encara que passi molt de temps. El temps no ho cura tot, volem pensar això, però no és cert. **El que cura és la integració de l'ombra. El nostre inconscient abriga ombra de moltes situacions passades no resoltes i inclús heretades dels nostres familiars.** Allò que no està integrat, passa de generació en generació o queda en l'inconscient col·lectiu humà fins que és assumit i integrat cent per cent, per un o molts individus.

6. Tipus de miralls

6.1. El reflex d'allò que no ens permetem ni ens perdonaríem

Podem usar les persones amb les que vivim o que amb les que ens relacionem per tal d'observar **aquells comportaments i actituds que ens generen repulsa, incomoditat o indignació.** Aquestes persones ens estan mostrant aspectes latents ocults de la nostra personalitat, els quals temem i no acceptem en nosaltres.

Aquets aspectes poden ser el potencial que tots tenim d'enfadar-nos, d'odiar, de fracassar, d'equivocar-nos, d'abusar, d'amagar-nos, de mentir, de voler controlar, etc. Com a éssers humans que som, simplement podem reconèixer que tots tenim aquests potencials dins nostre.

Aquests comportaments que no ens permetem i que no ens perdonaríem si els duguéssim a terme ens els mostren les persones que més rebutgem i a les quals projectem el nostre judici d'indignitat i pecaminositat.

En general, **solen ser aspectes que poden amenaçar la idea que tenim de nosaltres mateixos, ja que sempre tendim a pensar que som dolents, però no tant.** No som conscients que al jutjar i témer aquests aspectes, **estem en un continu estat d'alerta lluitant en contra d'ells. Això ens genera dolor i un estat de no presència, per tant de no autenticitat, de no fluïdesa i de no felicitat.** El més dolorós és que **la majoria de les decisions i accions que acabem prenent en aquesta vida estan condicionades per aquest rebuig i aquesta lluita.**

Per tant, **resulta un motiu d'agraïment** el fet de relacionar-se amb persones que pels motius multifactorials que sigui estan adoptant unes actituds que nosaltres considerem indignes, indesitjables, desagradables, etc. Sense voler **ens estan mostrant que la vida ens segueix estimant fem el que fem i passi el que passi i que nosaltres, des de la por i la defensa de la imatge que volem mostrar al món i a nosaltres mateixos, no ens atreviríem a realitzar.**

Això vol dir que moltes vegades no parlem correctament des de l'educació (tal i com creiem, sinó des de la por a quedar malament o des de la por al conflicte. En definitiva, ho fem des de la por al rebuig i el desig de mantenir la nostra imatge personal de bones persones.

Per això, a causa d'aquesta por i d'aquesta defensa de la imatge personal, no som capaços de reclamar els nostres drets, de posar límits o de perseguir els nostres somnis i, llavors, apareix un dolor molt profund que primer reprimim però que després necessitem projectar a fora.

Quan et trobis amb aquest tipus de reflex, et pots preguntar: Si jo m'accionés d'aquesta determinada manera, m'ho podria perdonar? Per exemple: Em perdonaria que li passés alguna cosa a un ser estimat per un error meu? Em perdonaria per parlar malament a una altra persona?

Aquestes preguntes t'ajuden a fer conscient la relació que establiries amb tu mateix en aquestes situacions, és a dir, si et perdonaries i ho entendries des d'un acte fruit de la inconsciència o bé et condemnaries i ho viuries com una evidència d'indignitat i de pecat.

Per a l'inconscient el temps no existeix. Per tant, **si ara observes que no et perdonaries, ja t'estàs sentint culpable.** El més important és adonar-te que no passa absolutament res per això i que, en cada instant present, pots reconèixer-ho i perdonar tots els teus potencials.

Una altra pregunta que et pots fer envers aquest reflex és: Aquesta acció és quelcom que, encara que sigui en una altra escala, no m'atreveixo a fer? Per exemple, pot ser que mai t'atreveixis a

demanar favors als altres i que llavors et molestin les persones que demanen molt. Pot ser que et trobis amb una persona que és molt extrovertida i que tu siguis molt introvertit. També pot ser que no et permetis mentir mai i et trobis algú molt mentider. O que no t'atreveixis a posar límits ni a reclamar el que és teu i et trobis algú molt autoritari.

Aquestes situacions són ideals **per reconèixer les pors i la culpa que amaguem i que, al fer-la conscient, podem qüestionar i integrar per tal d'experimentar una vida més plena, satisfactòria i lliure dels nostres judicis.**

6.2. El reflex que les nostres accions són les moralment correctes.

Tots estem connectats a l'essència. Per tant, és normal que moltes àrees de la nostra vida es vegin influenciades i condicionades per això. **Així doncs, des de l'essència tendim a ser generosos, empàtics, educats, bondadosos i tota una sèrie d'atributs amorosos. Fins aquí, tot resulta meravellós. Ara bé, donat que ens sentim indignes (al creure'ns separats del Ser), a la mínima que fem quelcom "correcte", l'ego s'hi aferra per tal de salvar-se. Ho usa com a bandera i com a pes per compensar la balança del "pecat".**

Per exemple, descobrim que ser assertiu i educat amb els altres és beneficiós i, a més a més, ens fa sentir bé. Llavors, **ho elevem a la categoria de moralment correcte**, del que "ha de ser", del que "s'ha de fer". Aquí és on ens perdem ja que entrem en el joc de bé/mal, correcte/incorrecte.

Per això, quan veiem algú que fa el contrari ens molesta. Resulta evident que tots els atributs del Ser (empatia, educació, solidaritat, respecte, generositat, etc.) són beneficiosos, útils, desitjables, harmònics i, fins i tot, alienats i coherents amb l'essència i amb l'amor universal. Amb tot, hem de tenir clar que això no ens converteix en "persones correctes". Per això, és molt útil recordar que si desenvolupem aquests atributs en determinades àrees de la vida i ens trobem amb persones que no ho fan, no ens converteix en moralment superiors a ells ni viceversa.

Quan ens creiem moralment superiors als altres (pensant que les nostres accions són les correctes), estem defensant la idea superior/inferior, bé/mal. Precisament, aquesta dualitat és la base en la qual l'ego neix i s'alimenta. **És per això que ens podem cuidar de no flipar-nos ni amb nosaltres ni amb altres persones quan vegem desenvolupar aquests atributs.**

Quan duem a terme algun d'aquests atributs, podem dir que és el nostre "superpoder", és a dir, que som ambaixadors d'aquesta part de l'essència a la humanitat. Ara bé, és important no flipar-se ni voler imposar-ho als altres perquè llavors és quan el nostre superpoder se'n va a norris ja que al creure que és "lo correcte" passa a mans de l'ego i es perd la verdadera connexió amb aquell atribut essencial.

6.3. El reflex d'allò que admirem i envegem dels altres

Quan parlem de l'efecte mirall sembla com si només ens referíssim als aspectes negatius de la nostra personalitat, però això no és així. Gràcies a l'efecte mirall també podem adonar-nos de **potencials o qualitats que no estem duent a terme**, i que, pel fet de no desenvolupar-los, ens generen patiment i acabem projectant els nostres potencials en els altres. Aquesta projecció es pot donar en forma d'admiració o en forma d'enveja.

Admirem i envegem allò que pensem que no tenim. Es tracta d'un autoengany de l'ego, que ens fa creure que no disposem del que més desitgem, quan en el fons sempre disposem dels atributs del Ser.

Si som capaços d'envejar o admirar algú, vol dir que reconeixem en aquesta persona un atribut essencial que tots tenim. Aquesta projecció és una estratègia que l'ego usa per **seguir-nos fent creure que necessitem millorar en un futur que no existeix i, a més a més, que ho hem d'aconseguir sota les seves directrius separades i dissociades del Ser.**

És important que quedi clar que **el que projectem en forma d'enveja o d'admiració no sempre es correspon amb la forma concreta de les qualitats que admirem o envegem, sinó que es tracta de l'essència i dels atributs del Ser manifestats en formes concretes.** Ens podem trobar admirant o envejant Buda i no per això vol dir que estiguem il·luminats o que no ens estiguem desenvolupant com a tal . Es tracta de **fixar-nos en les qualitats concretes que admirem.** Per exemple, en el cas de Buda, podríem reconèixer diverses qualitats de la seva personalitat: Humilitat, presència, bondat, intuïció, generositat, etc.

Si ens quedem pensant que són aspectes de Buda i no nostres, estem perdent la possibilitat de descobrir-los en nosaltres. Aquí l'assumpció del reflex seria **reconèixer en nosaltres aquests atributs que potser tenim poc desenvolupats o no reconeguts.**

Quan envegem, moltes vegades ho fem perquè pensem que l'altre té quelcom que nosaltres no tenim. D'aquesta manera, estem alimentant la idea que determinats escenaris externs poden realitzar-nos i fer-nos feliços. D'altra banda, estem declarant que els altres són afortunats i nosaltres no. Quan fem això, no ens adonem que ens estem dient que som inferiors respecte els demés. Això ens porta, conscient o inconscientment a desitjar que als altres els hi vagi "malament", per tal de compensar la nostra baixa autoestima condicionada per allò que tenim o que socialment creiem que som.

Quan envegem/ admirem a altres persones perquè tenen **parella**, el que envegem/ admirem, no és que tinguin parella, sinó que pensem que tenen Amor i nosaltres no. **Oblidem que a nivell essencial som Amor i que no necessitem ningú que ens completi.** L'ego ens diu que l'Amor està fora i que és allí on l'hem de buscar. En moltes ocasions quan veiem parelles pensem que han trobat aquest Amor, però en realitat no l'han trobat ja que mai el van perdre.

Una altra de les enveges comunes és la dels **diners**. En realitat, el que envegem no són els diners en si, sinó el que pensem que els diners ens aporten. Hem associat els diners a llibertat, felicitat, tranquil·litat, confort, experiències, validesa personal, dignitat, estatus, etc. Podem adonar-nos que **no necessitem ni un sol bitllet per experimentar felicitat, llibertat, tranquil·litat, experiències que ens facin sentir vius, dignes o valuosos.**

Aquesta no és una visió en contra dels diners, ni una forma de consolació per a aquells voldrien tenir-ne més. Els diners són importants i en la societat d'avui en dia pràcticament resulten vitals per poder sobreviure, però no per això significa que siguin Déu. Només diem que els diners no tenen la capacitat de definir-nos ni de donar-nos ni treure'ns res a nivell essencial. Sí que és cert que poden contribuir a ajudar els altres, a gaudir d'experiències enriquidores i fins i tot facilitar-nos el nostre camí de creixement espiritual. Amb tot, **no representen res en comparació al reconeixement de l'abundància, la llibertat i la felicitat que som i aquest reconeixement és gratuït, només depèn de la nostra voluntat d'atendre'l.**

La paradoxa és que **quan més ens alegrem pels altres i recordem que ens mostren un reflex d'abundància, llibertat i poder, més es manifesta l'abundància en la nostra vida.** Millora l'economia, les relacions socials, ens sentim més estimats, respectats... ja que el món passa a reflectir el reconeixement de la nostra veritable essència, en comptes de reflectir un estat de consciència que nega el Ser i tots seus atributs.

Així doncs, sempre que fem una mica d'autoindagació en allò que admirem/ envegem dels altres, podem adonar-nos que en el fons el que busquem són els atributs del Ser.

6.4. El reflex d'allò que ens diuen

Allò que ens diuen i ens commou, que ens toca, que ens fa mal i tot allò que ens comenten de forma reiterada, ho podem usar com **un indicador d'algun aspecte de nosaltres mateixos que no volem veure o com una senyal que a nivell inconscientment alberguem aquestes mateixes opinions sobre nosaltres mateixos**. És a dir, hi ha una part nostra que està d'acord amb el que ens diuen. Per tant, en el moment en què **ho fem conscient, podem reconèixer-ho, qüestionar-ho i deixar-ho anar**.

Així doncs, podem deixar d'esquivar crítiques, insults, observacions o elogis, ja que aquests es converteixen en una **possibilitat d'alliberar-nos de pensaments, opinions i emocions que emmagatzemem, els quals condicionen la nostra vida**.

Per exemple, si et diuen que ets un pesat i quan t'ho diuen et molesta o bé, no et molesta però t'ho diuen moltes vegades, pot ser que:

- Objectivament siguis un pesat i no en siguis conscient o no ho vulguis reconèixer. Això ens permet ser-ne conscients i adonar-nos des de quin lloc estem sent uns pesats per tal de poder deixar d'actuar des de la por, la inseguretat, la baixa autoestima, etc.
- Objectivament no siguis un pesat, però que et faci por ser-ho. Això ens permet reconèixer la por i alliberar-la, donat que si temem ser pesats, no ens permetrem ser nosaltres mateixos.
- Objectivament no siguis un pesat, però t'hi consideris. Això ens permet adonar-nos que estem equivocats envers un autoconcepte de nosaltres mateixos.
- Objectivament siguis un pesat, ho reconeguis, però que no reconeguis el desequilibri en això. Això ens permet reconèixer que ser un pesat no és un reflex d'habilitats socials sinó d'una inconsciència essencial.

6.5. El reflex del que no hem perdonat

La nostra part essencial i també inconscient, interessada en el nostre despertar espiritual, de vegades ens posa davant situacions per tal que puguem descobrir els vels que ens allunyen d'experimentar l'Amor que som. **La condemnció, els judicis i la no tolerància, són exemples**

de vels que ens amaguen la nostra veritable identitat feliç. Això què vol dir? Vol dir que, si per exemple no perdono que la gent no es renti les mans abans de menjar, contínuament em trobaré amb persones que no es renten les mans abans de menjar. I així em seguirà passant amb totes les situacions i actituds que no toleri. Un cop comencem a conèixer aquesta “realitat bucle”, ens podem qüestionar: **Fins quan estem disposats a no tolerar determinats aspectes de la vida?**

De nou no cal confondre termes. **Tolerar i no condemnar, no vol dir estar d'acord amb la situació, ni promoure l'escenari, ni mantenir-se passiu. Podem perdonar una determinada situació sense que això impliqui recolzar-la. Simplement, li estem traient judici i l'estem acollint des de l'amor.**

Per tant, podem sentir, percebre, concebre i expressar que hi ha fets que no són desitjables. Ara bé, no hem de confondre els fets amb l'autèntica naturalesa de les persones. Si algú no és conscient de la seva naturalesa essencial, és possible que cometi accions condemnables, indignes, deplorables, injustes, etc. No obstant això, aquestes accions mai definiran el Ser que realment és ni tampoc el convertiran en un Ser indigne, malvat o no mereixedor d'amor.

El Ser és de naturalesa incorruptible i, per tant, és l'ego el que és pura corrupció. Tu no ets el teu ego com tampoc ho son aquelles persones que realitzen accions disharmòniques o poc alineades amb la vida. Per això podem obrir-nos a perdonar-nos i perdonar als altres i a les situacions de vida, entenent que no hi ha maldat ni gravetat en cap acció i que és la nostra percepció condicionada la que condemna allò que va en contra de la nostra personalitat.

6.6. El reflex del que ens molesta dels altres

El que et molesta dels altres és el que pots corregir en tu. **Les coses que més ens enerven dels altres solen ser aquells aspectes nostres que d'alguna manera reclamen amb urgència la nostra atenció.**

Una molt bona pregunta que ens podem fer si volem ampliar la nostra consciència i abraçar la nostra ombra és la següent: **Què em molesta dels altres?**

Aquesta pregunta ens la podem fer de manera genèrica, o usant algú proper que ens activi malestar. Cal remarcar que és important que ens molesti especialment, que sigui **quelcom que**

no podem suportar, el que ens treu de les nostres caselles. Exemples d'aspectes que ens poden molestar: egoisme, parla excessiva, timidesa, deixadesa, tossuderia, estrès, etc.

A continuació exposem un exemple per usar-lo com a mirall:

El que no m'agrada d'en Joan és que sigui un egoista ja que no pensa amb ningú a l'hora de planejar activitats comunitàries. És un desconsiderat, "va a la seva". En aquest cas concret ja tenim mig reflex detectat, ja que hem arribat a esbrinar concretament què és el que ens molesta.

Ara podríem respondre honestament a alguna d'aquestes qüestions:

- *En algun àmbit de la meua vida o en ocasions passades he fet o faig el mateix que aquesta persona i m'avergonyeix profundament i no ho vull reconèixer?*
- *En quin àmbit de la vida també actuo així? Si és així: em fa vergonya? M'ho estic ocultant? Em puc perdonar això? És possible que tingui aquesta conducta amb mi mateix? Pot ser que jo faci tot el contrari, en excés?*

Responent aquestes qüestions des de l'honestedat podem decidir reconèixer-ho en nosaltres i deixar anar els judicis que hagem pogut descobrir.

6.7. El reflex del que penso que els altres pensen de mi

Habitualment, **allò que creiem que els altres pensen de nosaltres ens reflexa allò que ja estem pensant de nosaltres mateixos però que en moltes ocasions no en som conscients ja que donat que no ens agrada pensar-ho, ens ho ocultem.**

Pot ser útil parar i adonar-nos què és el que creiem que els altres pensen de nosaltres i recordar que si, a més a més ens remou, **ens incomoda, ens fa vergonya, o ens altera, és un clar símptoma que alguna cosa ressona amb el que penses sobre tu mateix.**

6.8. El reflex del que penso, dic i opino que els altres són.

Sovint, quan parlem dels altres, en realitat estem parlant de nosaltres mateixos molt més del que pensem.

Quan critiquem, analitzem i opinem les circumstàncies i accions dels altres, ho fem des de les nostres experiències i autopercepcions. Tenim tot el ventall d'expressions de l'Amor i també de la por, així que de vegades ens veurem opinant sobre altres persones des de la nostra vessant amorosa i en altres ens adonarem que ho fem des de la por.

La saviesa popular dona testimoni d'aquest fet en el conegut refrany que diu: "El lladre es pensa que tots són de la seva mateixa condició". El confiat es creu que pot confiar amb tots, el traicionador es creu que no pot confiar amb ningú, etc.

En una mateixa situació viscuda per vàries persones, cadascú la viu i la comparteix des de la seva perspectiva. Per això, una mateixa circumstància pot implicar tantes percepcions i interpretacions diferents com persones la visquin.

Així doncs, resulta interessant observar i veure que quan **estem opinant i analitzant les circumstàncies dels altres, en gran part el que estem fent és construir un relat sobre nosaltres mateixos, analitzant com som, com reaccionem, què és el que ens fa por, què és el que estimem, etc.**

Exemple: Una parella es discuteix i quatre persones en són testimonis.

En Joan opina:

-Tenen molt ego, cap dels dos vol deixar de tenir raó.

La Maria opina:

-Tenen dependència emocional, en realitat no s'estimen, però estan junts per por a no saber estar sols.

La Dolors opina:

-Es discuteixen perquè estan tensos per la situació econòmica actual.

En Miquel opina:

-Es discuteixen perquè no saben gestionar les relacions socials.

Si ara fem la inversió ens adonarem que cada un parla d'aspectes seus, que potser estan a l'ombra, o que no han après a gestionar o que no viuen des de la pau i la serenor.

Això ens porta a descobrir que allò que nosaltres considerem que són fets, en realitat de fets tenen molt poc, ja que **tot està filtrat per la nostra percepció i interpretació del món.**

Ser conscient d'això resulta extremadament **útil per tal de no aferrar-nos a les nostres opinions i interpretacions** i per poder veure aspectes de nosaltres mateixos a través de les opinions que tenim dels altres.

6.9. El reflex de traïció – decepció

Una traïció o decepció és un **trencament d'unes expectatives que no s'han complert**, en què hi havia un compromís previ, de vegades explícit i promès (traïció) o de vegades implícit i donat a entendre, esperable (decepció).

Quan sentim que ens traïxen o ens deceben, i especialment quan és de manera reiterativa, **podem preguntar-nos de quina manera ens estem traïnt a nosaltres mateixos, o com traïm els altres.**

Exemples:

- No realitzar els teus somnis per por, limitació o mandra .
- Anar a llocs on no vols anar, estar amb gent que no et ve de gust, i fer-ho perquè "toca", o per compromís, per pena, por, etcètera i dir-te que no et costa res fer-ho.
- Realitzar accions per aconseguir i adaptar-te als altres.
- Ser extremadament complaent amb les altres persones, o a l'inrevés, ser molt egoista.
- No perdonar-te per no acabar o complir aquelles coses que et senten bé i que t'havies proposat.
(Dieta, estudis, esport ...)
- No expressar les teves emocions, sentiments i opinions per por o vergonya.
- Jutjar-te, exigir-te, culpar-te, victimitzar-te.

- Faltar a la teva paraula i compromís amb altres persones. (No necessàriament amb la que t'ha traït a tu).

Així doncs, cada vegada que ens sentim traïts per algú, podem fer aquest exercici d'autoindagació, **reconèixer l' "autotraïció" i optar per integrar l'emoció que ens porta a establir aquesta conducta que ens perjudica o perjudica els altres.**

En aquest sentit pots:

- Perdonar-te per autonegar-te la veritable identitat de manera inconscient. Aquesta és la veritable i la primera traïció i decepció que ens porta a totes les altres.

- Dirigir-te cap a la consecució dels teus somnis, integrant totes les emocions no mirades i qüestionant les creences limitants.

- Anar als llocs on realment vols anar i estar amb la gent amb qui realment vols estar en cada moment. No fer-ho perquè toqui, ni per pena, ni per compromís, sinó perquè en el conjunt de la teva valoració així ho decideixes. Assegurar-te que ho fas des de l'amor i no des de la por, la pena, o el compromís.

- Fer el que realment et fa sentir realitzat, en comptes de fer el que s'espera de tu. Només tu saps què és allò que et porta a expressar la teva autenticitat. I si encara no ho saps, pots indagar-ho. Quan fem el que veritablement ens agrada, estem expressant-nos des del Ser. I no parlem només de dedicació professional, sinó de tots els àmbits de la vida.

- Vetllar per no generar expectatives ni a tu mateix ni als altres que després no puguis complir. Val més la pena no comprometre's i enfocar-se en realitzar una acció independentment de si l'acabes fent o no, que no pas comprometre's i no fer-ho. El fet de comprometre'ns pot generar-nos una sensació d'obligació, la qual no ens permetrà gaudir del camí ni del propòsit.

- Alliberar-se de les expectatives que tenen els altres de tu. Ningú ha de satisfer les expectatives dels altres. Cadascú ha de responsabilitzar-se de ser coherent amb el que sent, pensa i fa en cada moment.

· Apostar per la teva salut mental, física i espiritual com a prioritat. Si et sents bé seràs útil per la societat; en cas contrari, necessitaràs la societat.

· Aprendre a ser coherent amb el que penses, sents i fas.

· Expressar les emocions, les opinions i els sentiments de manera assertiva.

· Procurar no jutjar-te ni autoexigir-te. Sempre fas el que pots, el millor que saps, i estàs en el moment en què has d'estar. Jutjar-te i exigir-te és una fantasia il·lusòria que no aporta els resultats esperats ja que, entre altres coses, es perd molta energia. En canvi, acceptar-te tal i com ets ara i apostar pel canvi de manera amorosa, és una possibilitat realista, sovint amb resultats propers als desitjats.

6.10. Mirall de la infància

Com hem vist, l'arrel primària de tota disharmonia i estat de vibració de por, es troba en la **creença de la separació del Ser i en la ignorància de la nostra veritable identitat.**

En la infància, hi ha moltes parts nostres connectades a la font del Ser i per això la majoria dels infants experimenten felicitat fins i tot en situacions que ara d'adults ens semblen impossibles.

Per contrapartida, quan estem en les primeres etapes de la vida, **no ens qüestionem les nostres interpretacions i passem a ser absolutament esclaus de les percepcions, expectatives i creences egoistes.** No ens qüestionem si els nostres pensaments són reals o no, si els nostres sentiments són evidències de la realitat o d'interpretacions, si la nostra família està encertada o no en les seves accions ni, fins i tot, si existeixen altres maneres de fer les coses. Per tant, des de la nostra innocència i ignorància infantil, quan sentíem tristesa ens crèiem tristos, quan teníem pensaments ens els crèiem, quan ens castigaven crèiem ser culpables, quan ens quedàvem sols, ens crèiem estar sols, i quan ens rebutjaven o marginaven, ens crèiem ser rebutjables i desagradables.

Donat que quan som petits no existeix aquest qüestionament ni tenim les eines per acompanyar-nos a viure les nostres emocions, sentiments i pensaments oposats a l'amor des de la consciència, tendim a reaccionar a tot el que ens passa i a abocar totes aquestes sensacions i energies "ingestionables" cap a l'inconscient.

Tota aquesta densitat emocional queda a l'ombra, sense resoldre ni integrar-se. Per tant, quan als 3 anys sentíem tristesa, aquesta ja era un reflex de la nostra identificació amb un cos separat de l'essència del Ser. Amb 3 anys no sabíem que podíem obrir-nos a sentir l'emoció conscientment, ni que era possible mirar de cara tots els pensaments, sensacions i emocions sense necessitat de rebutjar-los.

Quan som adults ens trobem que experimentem certes emocions que jutgem d'infantils. Per exemple, podem sentir vergonya, por, decepció o tristesa ja que el nostre equip de futbol ha perdut. **És important adonar-se que les emocions no són ni infantils, ni adultes, ni justificades, ni injustificades. Les emocions són sensacions que tendiran a emergir en la nostra consciència per tal de ser presenciades, i que cada vegada ho faran amb més intensitat.**

Així doncs, podem tenir en compte aquesta simple regla de tres: **Si de petit vaig experimentar sensacions d'abandonament i no les vaig presenciar ni viure conscientment sinó que les vaig reprimir o projectar, quan sigui adult molt possiblement em trobaré amb situacions que em detonin aquestes sensacions, les qual no vaig assumir en el seu moment.** Ja d'adults podem decidir si seguir reprimint i projectant o bé viure i presenciar sense interferir els nostres sentiments i les nostres emocions.

Així mateix, podem **qüestionar totes les creences que simplement de petits havíem acceptat com a vàlides.** A mesura que es dona la integració emocional i ens anem qüestionant les creences i conductes apreses, es va dissolent la identificació amb la nostra personalitat i va augmentant la consciència essencial.

A continuació exposem un exemple d'una situació en la qual es podrien detonar emocions fruit de la idea inconscient de la separació essencial durant la infància. En aquest cas, les emocions es reprimirien o projectarien. Seguidament, exposem una situació similar abordada des de l'adult amb consciència.

- Situació en la infància: Els pares treballen molt i em sento abandonat. En realitat, la sensació d'abandonament prové de la identificació amb un cos separat del Ser, però penso i em crec que és deguda a què els pares no estan amb mi.

- Situació present: Tinc una parella que treballa molt i sento abandonament. Això és un reflex del que em passava a la infància amb els meus pares. Des de l'adult puc responsabilitzar-me que no soc víctima del món que veig i, per tant, abraçar els meus sentiments i emocions sense justificar-los. D'aquesta manera estic perdonant l'esdeveniment de la infància i la situació present.

Quan vivim el present de manera completa, observant les emocions que estem sentint, també estem atenent al nen interior i contribuint a desfer la creença inconscient de separació del Ser.

No ens cal anar a buscar què va passar en la nostra infància. Molt probablement **aquestes experiències de la infància no assimilades i no integrades aniran apareixent en el nostre present en escenaris similars, en forma de records, emocions, sentiments, conductes, etc.** És des del present des d'on ens podem acompanyar i així progressivament obrir-nos a experimentar la plenitud que som i que sempre hem estat.

6.11. Miralls Transgeneracionals

Moltes persones al llarg de la història han estat estudiant diversos **síntomes i esdeveniments repetitius que tenen una manifestació molt semblant amb les vivències dels nostres pares i avantpassats. Simplement allò que els nostres ancestres no varen aprendre en relació al Ser, ho heretem nosaltres en diferents formes per tal de posar-hi llum.**

Per exemple, si el nostre rebesavi no va saber posar límits, molt possiblement nosaltres ens trobarem amb situacions i símptomes per aprendre a posar límits. Això es pot aplicar a tota creença egoica, és a dir, victimisme, culpa, carència, por, abandonament, rebuig, violència, etc.

Així doncs, no només heretem característiques genètiques sinó que a nivell transgeneracional rebem les maneres de pensar i de comprendre la realitat amb les conseqüents emocions i símptomes físics, relacionals i materials associats. Per això és important conèixer les vivències dels nostres familiars fins als besavis i tenir en compte també els tiets i els avis.