

La Búsqueda del Amor y la Realidad

P071

En algún momento de nuestras vidas, todos anhelamos ser amados, pero este deseo puede llevarnos a vivir en una especie de irrealidad. Este estado de ilusión nos hace reaccionar de manera exagerada ante pequeñas decepciones y a percibir el mundo de forma distorsionada.

La Corriente Forzante del Niño Interior

Dentro de cada uno de nosotros vive un niño interior que desea que todo se haga a su manera. Este niño exagera la importancia de las cosas y nos lleva a dramatizar situaciones cotidianas. Por ejemplo, un pequeño halago puede elevar nuestro ánimo desproporcionadamente, mientras que una crítica puede arruinar nuestro día.

La Irrealidad de la Subjetividad

Cuando permitimos que nuestro niño interior tome el control, nuestra percepción de las personas y los eventos se vuelve subjetiva y distorsionada. Aumentamos el valor de aquellos que nos complacen y disminuimos el de quienes no lo hacen. Esta visión sesgada nos impide ver la realidad tal como es.

Vivir en el Ahora

La frase "vivir en el ahora" tiene diferentes interpretaciones. La incorrecta proviene del niño interior que exagera la importancia del momento presente, sin considerar que las emociones fuertes que sentimos ahora pueden perder su impacto con el tiempo. La manera correcta de vivir en el ahora implica enfrentar la vida con madurez y desapego, entendiendo la naturaleza pasajera de nuestras experiencias.

La Libertad que Trae la Madurez Emocional

Al madurar emocionalmente y dejar de lado nuestra corriente forzante, nos liberamos de las ilusiones y adquirimos una visión más clara y realista de la vida. Esto nos permite enfrentar las críticas y las decepciones con serenidad y sin dramatización. A medida que aprendemos a respetarnos y a amarnos a nosotros mismos, nos volvemos menos dependientes de la aprobación y el amor de los demás.

En resumen, el camino hacia una vida más feliz y serena pasa por reconocer y manejar nuestras reacciones infantiles, renunciar a nuestras ilusiones y aceptar la realidad con madurez y desapego.

P071

Olga Tanaka B