

Autoconciencia Existencial¹

4.- Vacunarse contra los síndromes de la cucaracha y el pavo real

**“Usted mismo,
tanto como cualquier otro en el universo entero
Merece su amor, reconocimiento y afecto”**

Buda

En el camino de desplegar tu verdadera naturaleza y de reconocerte como un ser único, hay dos situaciones que buscan enmascarar esa verdad y donde la mayoría de los seres humanos, queda atrapado.

En el proceso de ser aceptado por los otros y validar el reconocimiento social, solemos encontrarnos con dos síndromes que desafían nuestra más absoluta obligación: Ser quienes somos. A los dos les llamamos: El síndrome de la cucaracha y el pavo real.

Antes de hablar de ellos, aclaremos lo que es un síndrome. La palabra síndrome se refiere al **conjunto de síntomas que definen o caracterizan a una enfermedad o a una condición que se manifiesta en un sujeto y que puede tener o no causas conocidas.**

Sabiendo con más claridad que se asocia a estados negativos, revelados por medio de determinado conjunto de signos, vamos a hablar de estos dos síndromes que amenazan la LUZ que llevas dentro.

El síndrome de la cucaracha

Lo padecen las personas que se comparan con las demás desde el polo del menos.

Las características más fuertes:

- Imagen distorsionada de sí mismo, fruto de la comparación. Es decir, la imagen que tienen de sí mismas está desenfocada, como consecuencia de su continua comparación con otros.

¹ Texto elaborado por Yulis Ortega

- Piensan y sienten que son menos que los demás en toda circunstancia. Menos inteligentes, amables, buenos, bonitos, capaces. Los otros siempre tienen algo más valioso y grande -según su mirada e interpretación- que lo que tiene él.
- A la comparación se suma el que creen que no van a lograr lo que quieren. Sus frases preferidas:
 - o No lo voy a lograr
 - o Eso no es para mí
 - o Estoy muy lejos de conseguirlo
 - o No lo merezco.

Son personas heridas en su autoestima; viven como protegiéndose de los que le rodean, por eso les llamamos cucaracha, se esconden porque creen que el mundo está en su contra. **Son víctimas de libro.**

Recuerda, como dice Eleanor Roosevelt y antes de continuar esta información:

“Nadie puede hacerte sentir inferior, a menos que tú lo consientas”

Síndrome del Pavo Real

Lo padecen las personas que se comparan con los demás desde el polo del más, desde la soberbia.

Las características más fuertes:

- Imagen distorsionada de sí mismo, fruto de la comparación que, a diferencia del síndrome de la cucaracha, es desde el ego.
- Piensan, sienten y creen que son más que los demás en toda circunstancia. Más inteligentes, más amables, más buenos, más bonitos, más capaces... El tema aquí es que justifican su poco o nulo éxito en la versión de la envidia o poca capacidad de los que le rodean para valorarle.
- A la comparación en la creencia de que superiores a los demás, miran por encima del hombre y nunca nadie va a estar a su altura. Sus frases preferidas ante ese ego inflado que los que le rodean, rechazan, es:
 - o No se dan cuenta lo que valgo
 - o No puedo dejar en manos de otros porque no van a saber hacerlo

4. ¿Te gustaría cambiar este comportamiento/síndrome? ¿Quieres que te contemos cómo?

Creemos que te ha quedado claro que no se trata ni del menos -cucaracha-, ni del más -pavo real-.

Entonces ¿cuál es el camino?

El camino del centro, el del ser que se reconoce como ÚNICO, un legítimo yo que mira al otro como un legítimo tú; que mira a los ojos, ni por arriba, ni por debajo. Le llamamos: La postura corporal y existencial del Rey o la Reina. Se sabe digno y considera a los otros igual. No se compara porque se sabe único, se vive no desde la comparación, sino desde su SI MISMO.

Para apoyarte a profundizar en ello tienes este poema de Virginia Satir, .

¡Yo soy yo!

*En todo el mundo, no hay nadie exactamente como yo.
Hay personas que tienen algunas partes que se parecen a mí,
pero nadie es idéntico a mí,
por lo tanto, todo lo que sale de mí
es auténticamente mío porque yo sola lo elegí.
Todo lo mío me pertenece
-cuerpo, incluyendo todo lo que este hace;
mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas;
mis ojos, incluyendo las imágenes que perciben;
mis sentimientos, cualesquiera que estos puedan ser
-coraje, alegría, frustración, amor, desilusión, excitación; mi boca,
y todas las palabras que salgan de ella,
agradables, dulces o bruscas, justas o injustas;
mi voz, fuerte o suave;
y todos mis actos,*

sean estos para otros o para mí misma-.
Me pertenecen mis fantasías, mis sueños,
mis esperanzas, mis temores.
Me pertenecen todos mis triunfos y éxitos,
todos mis fracasos y errores.
Porque todo lo mío me pertenece puedo llegar
a familiarizarme íntimamente conmigo misma.
Y al hacer esto puedo amarme y aceptarme,
y aceptar todas las partes de mi cuerpo.
Entonces puedo hacer posible que
todo lo que me pertenece trabaje para lograr lo mejor para mí.
Sé que hay aspectos de mí misma que me confunden,
y otros que no conozco.
Pero mientras me conozca y me ame
puedo buscar valerosamente y con esperanza
la solución a mis confusiones y la forma de conocerme más.
La forma como luzca, como suene para los demás,
lo que diga o haga, lo que piense y sienta
en un momento determinado, soy yo.
Esto es auténtico y representa dónde estoy en este momento.
¡Yo soy yo!
¡Y yo estoy bien!

Virginia Satir

1. ¿Qué sentías mientras leías?

2. ¿Te animas a hacer un poema para ti mismo?

