

Pedro Alonso Da Silva

Causa, efectos y viceversa

Todo lo que percibes está siendo distorsionado por un **tamiz personal de creencias, normas y valores**. No importa de dónde los hayas adquirido o quién te los inculcó. Si en este momento siguen vigentes para ti, no es más que por el hecho de que, sin darte cuenta, **les sigues otorgando validez**. De algún modo, crees que tu sistema de creencias te define, y poder definirte —reconócelo—, te da una extraña **sensación de seguridad**. Por eso te cuesta renunciar a tu manera de pensar.

Fiel a tu identidad, cada vez que tratas de resolver lo que consideras un problema, **dejas intacta la causa mental del mismo para ocuparte solamente de los efectos que percibes**. De este modo refuerzas, inconscientemente, tu sistema de creencias, validando una percepción polarizada donde todo queda separado en bueno o malo, justo o injusto, de derechas o de izquierdas, correcto o incorrecto, tuyo o mío. Y te sientes en la obligación moral de poner orden en mitad de todo este caos.

¿Crees que *ecualizando* las polaridades vas a solucionar algún conflicto? ¿Puede una polaridad existir independientemente, sin su contraria? ¿Crees que los conflictos que percibes están fuera de ti como una realidad objetiva? **¿Crees que un hecho y la percepción de ese hecho son la misma cosa?**

Te propongo **cambiar lucha por escucha**. Soltar por un momento la necesidad de cambiar el mundo —o de cambiarte a ti— y escuchar la voz del programa que habla en tu cabeza. Sí... esa que te narra todo lo que sucede como si no estuvieses ya viviéndolo en directo.

Cuando no observas lo que esa voz te está contando, en forma de juicios, interpretaciones y suposiciones, lo das por hecho, impidiéndote la posibilidad de que haya otra manera de verlo todo. **Crees que las cosas son así, tal como tú las interpretas**. Crees que lo que sientes emocionalmente es el efecto de un error ahí fuera o de un error en ti. Entonces **utilizas tus emociones como excusa** para cambiar lo que consideras que necesita ser cambiado con la esperanza de alcanzar ese equilibrio perfecto que te permita estar en paz. Pero cuando parece que

Pedro Alonso Da Silva

estás a punto de conseguirlo, otra pieza se mueve de su sitio en este rompecabezas sin fin que parece ser la vida... **y vuelta a empezar.**

Querer cambiar las situaciones externas sin atender al sistema de pensamiento que está operando **en tu mente** es como ver salir agua por debajo de la puerta del baño y dedicarte solamente a secar la tarima del pasillo.

Por eso considero fundamental que puedas **discernir entre causa y efecto** en cualquier experiencia que vivas. Lo suelo expresar con esta sencilla fórmula:

SITUACIÓN + PERCEPCIÓN = EXPERIENCIA

Donde la «*situación*» representa **una constante** —es la que es en ese determinado momento y no puede ser de otra manera—, y la «*percepción*» representa **una variable** —cambia en base al observador activo—. Toda experiencia, por lo tanto, será el resultado de la percepción con la que esté siendo observada cualquier situación que se presente. **Cuando mi percepción cambia, mi experiencia** —mi sentir—, **también lo hace, independientemente de cómo evolucione la situación.**

Justificar tus juicios en base a tus experiencias del pasado es confundir la causa con los efectos. Una maniobra mental idónea para perpetuar los **bucles emocionales** que caracterizan tu historia personal y **de los que te sueles sentir víctima.** Es un modo de eludir la responsabilidad del cambio de percepción que tu paz mental requiere.

Ser consciente de lo que esté sucediendo, externa e internamente, con total presencia, sintiendo en directo —sin validar al locutor mental—, y sin expectativas, habilita un espacio en tu mente donde puede surgir una mirada fresca, nueva, recién salida de la nada. **Una mirada sin referencia alguna al pasado,** que no trata de confirmar algo sino más bien de descubrirlo todo. Una mirada que suscita el recuerdo profundo de quién eres más allá de todo lo que intentas defender acerca de ti.

Pedro Alonso Da Silva

Cuando dejas de proteger una creencia y vences la tentación de llenar con otra creencia «*mejor*» el vacío que queda, **la verdad se filtra en tu mente**, surgiendo de la misma nada de la que surge absolutamente todo.

El problema nunca estuvo donde creías. **Lo que creías era el problema.**