



## MUNDOS REALES y MUNDOS PERCIBIDOS

---

Posiblemente creerás, y aún más, estarás totalmente convencido/a de que existe un Mundo Real, *el Mundo tal cual*, y que para “vivir bien” debes “conocerlo bien”.

Nada más equivocado en esta vida que pensar que existe “un mundo real”...

- Que el mundo existe es indudable
- Que la realidad existe es indudable

Tenemos muchas pruebas de ello

Pero de que existe un mundo único y real, no solamente no hay prueba alguna, sino que todas las pruebas indican que no es así.

El mundo es diverso, múltiple y, lo que es peor, cambiante”...

El mundo está en el exterior de nosotros: los demás, las cosas, los animales, los acontecimientos pasados y presentes (que rápidamente son pasados)...

Pero el mundo en sí mismo no tiene existencia, al mundo hay que darle un significado, de lo contrario no lo entenderíamos y el significado se lo damos minuto a minuto, día a día, semana a semana y año tras año, cada uno de nosotros.

*“La persona que se acerca a nosotros... ¿nos pedirá algo? ¿nos preguntará por algo? ¿nos hará daño? ¿se cruzará con nosotros al llegar a nuestra altura?,...”*

El mundo lo construimos nosotros mismos a partir de imágenes reales o imaginadas del exterior.

No sé si al leer hasta has llegado a entender lo que te quiero decir: no existe un mundo real. Un mundo único al que podemos conocer todos nosotros.

El mundo es diferente para cada individuo y cambia a lo largo del tiempo.

En un tiempo creíste que algunos animales eran peligrosos, pero tras recibir determinada información, tu opinión al respecto cambió, y cuando cambiaste de opinión, cambiaron tus sentimientos hacia esos animales. Y cuando cambiaron tus sentimientos, cambiaste de conducta con ellos.

Te explico: la primera vez que viste una iguana te dejaste llevar por su aspecto externo y por el hecho de que parecen arrastrarse por el suelo... Eso "lo interpretaste" como características de un animal que podría hacerte daño. Al pensar que era potencialmente peligroso, sentiste miedo, temor o ansiedad ante la posibilidad de que se acercara a ti; por consiguiente, procuraste alejarte de ella.

La secuencia temporal es la siguiente:

*Veo/Oigo/Huelo/Toco-Me toca → Pienso → Siento → Actúo*

Basta con que se modifique tu forma de pensar para que cambien tus sentimientos y, a continuación, tus comportamientos

Bien. Pues esto está sucediendo constantemente en todos los ámbitos de tu vida. Esto sucede con relación a tus amistades, a tus familiares: padres, hermanos, pareja, hijos, nietos,..., tus vecinos, tus compañeros de trabajo, las personas que viajan junto a ti en el avión, autobús, tren,..., quienes se cruzan contigo en la calle, quienes se encuentran sentados en un banco, en una silla de cafetería, quien se dirige a ti, quien te ignora de manera ostensible, quien te critica, quien te alaba, quien dice que te quiere, quien afirma que te odia,...

¿Qué significado tiene esto que te cuento?

Pues tiene un significado trascendental (*de mucha importancia o gravedad por sus posibles consecuencias*, dice el D.R.A.E.)

¿De qué nos estamos ocupando?: De Aprender a Vivir de Manera Eficaz.

Si vivir es tomar decisiones, vivir eficazmente es tomar decisiones eficaces. Una decisión es eficaz si con ella conservas o aumentas tu bienestar sin hacerlo a costa del bienestar de otros.

De modo que vivir es tomar una decisión con la expectativa de que tras su ejecución sobrevendrán consecuencias deseables (*las que conservan o aumentan el bienestar*) y no sobrevendrán consecuencias indeseables (*las que reducen o perjudican el bienestar*).

¿Te das cuenta de la trascendencia de lo que te comentaba con anterioridad?

Si tus decisiones (las que cuidan de tu bienestar) dependen de cómo percibes la realidad y tú piensas que sólo hay una realidad: la que se te pone delante de los ojos sin más, seguramente tomarás unas decisiones muy influidas por el estado emocional que te activa la percepción de esa realidad.

Hagamos una pequeña práctica:



IMAGEN 01

qué te sugiere la imagen 01? ...

¿qué crees que le sucede? ...

¿cómo te hace sentir ver esa imagen? ...

¿qué harías tú?...



IMAGEN 02

¿qué te sugiere la imagen 02? ...

¿qué crees que le sucede? ...

¿cómo te hace sentir ver esa imagen? ...

¿qué harías tú?...

\*\*\*\*\*

Sin embargo, supongamos que tienes muy claro que NO EXISTE UNA REALIDAD OBJETIVA, sino que TODA LA REALIDAD ES SUBJETIVA, es decir, que, como dice la rima:

*“nada es verdad ni es mentira, todo depende del color del cristal con que se mira”...*

en tal caso, puedes acostumbrarte (poco a poco, hasta adquirir el hábito) a “construir tu realidad”. No a construir LA REALIDAD, puesto que no existe como algo único, sino a construir TU REALIDAD.

¿Puedes valorar ahora la distancia que “realmente” existe entre el Mundo Real y el [Mundo Mágico](#)?

¿En qué se traduce todo lo anterior? Pues en que tu vida puede cambiar. Mejor dicho que puedes cambiar la manera que tienes de vivir desde hace años.

En el pasado te enseñaron que las cosas son de una manera determinada. Tus padres, maestros, amistades,..., se empeñaban en que adquirieses un doble hábito:

- El hábito de pensar que sólo hay una manera de percibir el mundo: “las cosas son como son y no como nosotros querríamos que fuesen...”
- El hábito de pensar que el mundo (cada pedazo o secuencia de “mundo”) ES DE UNA MANERA DETERMINADA (la generalmente aceptada y, sobre todo, la admitida por las personas de tu entorno).

Para cambiar tu vida, tienes que cambiar tu forma de vivir...

Si vivir es tomar decisiones...

Entonces tienes que cambiar la forma de tomar decisiones...

Y para comenzar, ¿qué mejor ejercicio de AUTO-RESPECTO que comenzar a practicar la PERCEPCIÓN ACTIVA DEL MUNDO?

Una percepción PASIVA consiste en ver las cosas que suceden: las relaciones entre las personas, lo que dicen, hacen, piensan y sienten, como SE DEBEN VER. Del modo “normal” (o sea, como lo ven la mayoría).

Una percepción PASIVA, te lleva a pensar como PIENSA LA GENTE NORMAL (la mayoría, como pensamos todos, la gente “normal”)

Una percepción PASIVA, te lleva a sentirte como DEBERÍAS SENTIRTE EN ESTOS CASOS...

Una percepción PASIVA, te lleva a actuar como LOS DEMÁS CREEN QUE DEBES ACTUAR (como actuamos todos, la gente “normal”)

Obviamente, esto te lleva a establecer como principio fundamental de tu vida el ACTUAR de acuerdo a las normas y códigos sociales en todo momento.

Para conseguirlo sin esfuerzo te debes esforzar por NORMALIZAR tus pensamientos (pensar como todos) y tus sentimientos (*¿cómo que te alegras de que se haya matado el que va haciendo el imbécil por la carretera?*). Te aseguro que si logras pensar y sentir como todos, actuarás sin esfuerzo como todos...

Con TV de pantalla de plasma (pronto LEDs)

Con móvil 3Gs

Con Wii para entretener a tus hijos (y tú mismo)

Con cámara de fotos digital

Con cámara de vídeo digital

Pasarás el fin de semana...

Llevarás a tus hijos a actividades extraescolares diversas

Vestirás con...

Te peinarás...

Calzarás...

Pero, sobre todo, comprarás en...

Caso de que se te ocurriese convertirte en un HOMBRE o una MUJER LIBRE, entonces sólo tendrías que darte cuenta del “charco en el que nadas”, DECIDIR salir de él y comprometerte a actuar día a día, hora a hora y minuto a minuto, a RESPETARTE A TI MISMO-A, a la vez que “te esfuerzas” (porque no es fácil, ya que es anti-natural) en RESPETAR A LOS DEMÁS.

Respetarme a mí mismo/a siempre y de inmediato:

*Aceptar mis ideas, mis gustos, mis deseos, mis preferencias, mis sentimientos, mis emociones, mis decisiones (asumiendo de antemano las posibles consecuencias, aun que sean imprevisibles)*

y respetar a los demás:

*Aceptar sus ideas, sus gustos, sus deseos, sus preferencias, sus sentimientos, sus emociones, sus decisiones (aunque si nos afectan dañan, perjudican o molestan con ellas, nos reservamos el derecho a reaccionar “en defensa propia”)*

Respetar a los demás, Sí,....., PERO LUEGO, más tarde, después de haber ejercido el respeto a mí mismo/a.

¡Empieza ya y no pierdas más tiempo!

