

MATEA Una llave para Ser

Cambiar la perspectiva desde donde observamos eso tan común y, a la vez, extraño que llamamos realidad, está en la esencia de La Otra Campana; así que vamos juntos a descubrir qué hacer para sentir.

En todo proceso formativo, por un tiempo, hay una dependencia de la experiencia acumulada por los que nos educan y sostenida en la creencia de “los grandes tienen la razón”.

Esta forma de criar suele minimizar a la realidad individual, imponiendo el cómo debe percibirse lo que sucede.

Los padres les enseñan a sus hijos que una lastimadura “no duele” o “no es nada”, y en la escuela los niños son expuestos a distintas agresiones, como el frío o el maltrato de compañeros y/o maestros... aunque, nuevamente, “no es nada”.

A puro negarle la propia realidad, el niño crece creyendo cada vez menos en su capacidad para percibirla.

¿Y qué tiene que ver MATEA con todo esto?

MATEA es un acrónimo para recordar cinco sentimientos básicos.

Miedo - Alegría - Tristeza - Enojo - Amor

Y tú, el adolescente o el adulto de hoy, eres ese niño de ayer que lleva la huella de lo que se ha negado.

Un sentimiento es el significado que tu mente le agrega a una emoción.

Simple ¿verdad?

Pero reconocer las emociones e identificar los sentimientos requiere de la percepción; esa que has aprendido a desconocer, o de la cual desconfiar, mientras ibas creciendo.

Veamos la imagen.

La M está en el pulgar, el dedo que tiene la misma fuerza que los otros cuatro juntos; así que imagina lo que significa haber sido educados desde el Miedo.

Cuando el Miedo manda, se vuelve tan relativa la importancia de la Alegría, la Tristeza, el Enojo y/o el Amor, sea que se presenten solos o combinados, que a menudo “**no sabemos qué nos pasa**”.

Si identificas el Miedo y lo contienen en un cerco de racionalidad, tu Ser podrá percibir todo lo que siente y tú verás tu vida con otro color.

Se trata de tu vida. **¡Vamos, ámate a permitirte sentir!**

Nos leemos la próxima.



Anibal Santoro
Inner Strengthening Coach®
Psicoanalista Onto-Humanista
Doctor en Psicoanálisis

