

PROTOCOLO DEL ESPEJO

Una práctica de regreso a la realidad

Disponible para todos. Poseído por nadie.

PROTOCOLO DEL ESPEJO REFINADO

Una práctica de regreso a la realidad

Cuando algo te mueva, te hiera, te irrite, te active, te eleve o te empuje a reaccionar, no obedezcas inmediatamente la primera historia que aparezca.

Detente. Respira. Mira.

Luego atraviesa estas siete preguntas.

1. ¿Cuál es el hecho?

No la interpretación. No la sospecha. No el miedo. No la conclusión.

El hecho.

Ejemplo: “Esa persona no me respondió.” “Esa persona dijo estas palabras.” “Perdí este dinero.” “Recibí esta noticia.”

Mientras más simple el hecho, más limpio el espejo.

2. ¿Qué siento realmente?

No lo que debería sentir. No lo que conviene decir. No lo que me hace ver fuerte, bueno, espiritual o correcto.

Lo real.

Dolor. Miedo. Rabia. Vergüenza. Tristeza. Deseo. Celos. Confusión. Impulso de controlar. Necesidad de ser visto. Deseo de huir. Deseo de atacar. Deseo de desaparecer.

Nombrar no es condenar. Nombrar es iluminar.

3. ¿Qué historia estoy construyendo encima de eso?

Aquí aparece el ruido narrativo.

“Esto siempre me pasa.” “Nadie me respeta.” “Yo sabía que iba a fallar.” “Tengo que defenderme.” “Soy mejor que ellos.” “Soy menos que ellos.” “Me quieren controlar.” “No puedo confiar en nadie.” “Dios me está castigando.” “Esto prueba que tengo razón.”

La historia puede tener partes verdaderas.

Pero no por eso es la verdad completa.

4. ¿Qué intenta proteger mi ego?

El ego protege identidades.

Pregunta: ¿Qué imagen de mí se sintió amenazada?

Mi imagen de fuerte. Mi imagen de bueno. Mi imagen de víctima. Mi imagen de elegido. Mi imagen de superior. Mi imagen de indispensable. Mi imagen de inocente. Mi imagen de sabio. Mi imagen de rechazado. Mi imagen de salvador. Mi imagen de alguien que siempre tiene razón.

Donde la imagen se defiende con violencia, ahí hay algo que mirar.

5. ¿Qué queda si no definiendo esa identidad?

Esta es la pregunta que abre la puerta.

Si no definiendo mi orgullo, ¿qué queda? Si no definiendo mi herida, ¿qué queda? Si no definiendo mi necesidad de tener razón, ¿qué queda? Si no definiendo mi papel de víctima, ¿qué queda? Si no definiendo mi papel de salvador, ¿qué queda?

Muchas veces queda dolor. Muchas veces queda humildad. Muchas veces queda una verdad sencilla. Muchas veces queda una responsabilidad concreta. Muchas veces queda amor.

6. ¿Qué acto corresponde a la vida?

No preguntes primero: “¿Cómo gano?” “¿Cómo castigo?” “¿Cómo me protejo la imagen?” “¿Cómo demuestro que tengo razón?”

Pregunta: ¿Qué acto sirve a la vida?

A veces corresponde hablar. A veces callar. A veces pedir perdón. A veces poner un límite. A veces retirarse. A veces confrontar. A veces esperar. A veces actuar con firmeza. A veces soltar.

La presencia no siempre es suave.

Pero nunca actúa para alimentar el ego.

7. ¿Cómo verifico que no me estoy mintiendo?

Mira el fruto.

¿Esto produce más claridad o más confusión? ¿Más responsabilidad o más culpa proyectada? ¿Más amor o más control? ¿Más verdad o más actuación? ¿Más libertad o más dependencia? ¿Más vida o más personaje?

El fruto revela la raíz.

No basta sentir paz si esa paz es evasión. No basta sentir fuerza si esa fuerza es orgullo. No basta sentir certeza si esa certeza no acepta corrección.

La realidad no teme ser examinada. El ego sí.

Fórmula breve

Cuando algo me active, separaré:

Hecho: ¿qué ocurrió? Sentimiento: ¿qué siento? Narrativa: ¿qué historia estoy construyendo?

Ego: ¿qué identidad estoy protegiendo? Presencia: ¿qué queda si no me defiendo?

Correspondencia: ¿qué acto sirve a la vida? Fruto: ¿qué produce esto en la realidad?

Recordatorio central

No todo lo que siento es verdad.

Pero todo lo que siento merece ser escuchado.

No para obedecerlo.

Para purificarlo.