

*En honor
a la verdad*

El autoengaño y la autenticidad

**MARTHA
ALICIA
CHÁVEZ**

Autora de *Tu hijo, tu espejo*



MARTHA ALICIA CHÁVEZ

En honor
a la
verdad

El autoengaño y la autenticidad

Grijalbo

A la VERDAD...

*A mi amado padre Pedro Chávez Solís[†]
A mi amada madre Margarita Martínez Salceda
Quienes me enseñaron mucho sobre la integridad*

INTRODUCCIÓN

Cuando yo tenía cuatro años (téngase en cuenta que fue hace 43), una compañerita de escuela me dijo en secreto que cuando las mujeres crecíamos, cada mes nos salía sangre por el ombligo. Otra me dijo que su papá había pescado una enfermedad cuando abrió la ventana del avión en el cual viajaba. Una más me contó que en las vacaciones de verano había ido a Europa en camión y otra me dijo que la Luna era de queso... y yo les creí.

Luego crecí y conocí *la verdad*: que las mujeres no menstruamos por el ombligo, que las ventanas de los aviones no se pueden abrir, que es imposible ir de América a Europa en camión (a menos que éste vaya dentro de un trasatlántico) y que la Luna no es de queso. Cuando adolescente, muchos

adultos me dijeron que todos los hombres son infieles, que las “buenas mujeres” no debemos disfrutar nuestra sexualidad y que el dinero echa a perder a la gente... y yo les creí.

Cuando conocí *la verdad*, supe que muchos hombres son infieles (y mujeres también) pero muchísimos no, que las “buenas mujeres” podemos disfrutar intensamente nuestra sexualidad y que el dinero puede ser una sublime y luminosa bendición en la vida. Y crecí más y más (si bien no de estatura sino del alma, del corazón y de la mente) y descubrí —aunque no soy la primera ni la única que lo ha hecho— que las personas mentimos a otras, pero más quizá a nosotros. Que, aunque en general todo esto es inconsciente, distorsionamos los hechos, negamos nuestros sentimientos, ocultamos nuestros motivos y nos diseñamos máscaras para esconderlos detrás.

Descubrí también que, aunque esas mentiras enferman y causan desasosiego, las inventamos no porque seamos malos, sino porque tenemos miedo... mucho miedo a ser rechazados, criticados y abandonados, porque creemos que, al ser lo que somos, al sentir lo que sentimos y al desear lo que deseamos, seremos indignos de amor.

Comprendí también y me convencí de que una condición para crecer, sanar y vivir en paz es dejar a un lado el autoengaño y volvernos genuinos y honestos con nosotros. La honestidad con los demás vendrá por añadidura; pero el paso más trascendente, liberador e importante que

he dado en este sentido fue cuando decidí comprometerme con la vida a dejar de autoengañarme y reconocer la verdad detrás de mis acciones, mis elecciones, mis motivos, mis palabras y mis sentimientos. Y al ver esta verdad sagrada —aunque no siempre me gusta lo que veo—, mis miedos sanan y mis desasosiegos se aquietan.

Al comprobar en mí el impresionante poder liberador y sanador que tiene reconocer *la verdad* detrás de lo que hago y digo, así como las verdaderas intenciones y motivos de mis actos, me he convertido en una especie de propagadora, profundamente interesada en mostrar a otros las enormes recompensas traducidas en paz y libertad interior, que trae consigo decidir ser valientes para reconocer *la verdad*. Cuantos más años pasan y más personas acompaño por medio de mi trabajo profesional, más me convengo de ello.

Aunque veo con tristeza que pocas personas son valientes para reconocer esa *verdad*, me alegra saber que al haberte interesado en leer este libro, tú eres una de ellas. Éste es un libro sobre autenticidad y una invitación a vivenciarla y comprobar su poder sanador.

De la *verdad* se dice que no es absoluta, sino relativa, que cada quien tiene la suya. ¡De acuerdo!, pero a la que me refiero en este libro no es a ésa que cambia según como la interpreta quien la percibe, sino a la que *es*.

La *verdad* es una fuerza poderosa que abre, que rompe, que reconstruye y sana y que ¡*siempre!*, tarde o temprano,

surge a la superficie, tan clara y poderosa como es. Se me antoja compararla con los cadáveres que arrojan al río o al mar en un intento por ocultar el crimen “para siempre”, pero que tarde o temprano salen a la superficie a contar su historia. Así es la *verdad*... siempre sale a la superficie y se nos muestra cara a cara, una y otra vez, hasta que decidamos verla y aceptarla. Su poderosa fuerza no cesa, ni mengua, hagamos lo que hagamos y tardemos lo que tardemos en reconocerla.

Permíteme ahora invitar a los “grandes” a que ocupen este espacio para ayudarnos a comprender mejor esto:

La verdad que hace al hombre libre es, la mayoría de las veces, la verdad que el hombre prefiere no ver.

HERBERT AGAR

Presta atención a cada repulsión involuntaria que surge en tu mente: es la superficie de una verdad central.

RALPH WALDO EMERSON

No deberíamos sentirnos ofendidos cuando la gente nos oculta la verdad, si con tanta frecuencia nos la ocultamos a nosotros.

LA ROCHEFOUCAULD

Nos parecemos mucho a Pilatos. Siempre estamos preguntando ¿cuál es la verdad? Y luego crucificamos la verdad que se posa frente a nuestros ojos.

THOMAS MERTON

Todas las verdades reprimidas se vuelven venenosas.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Tal es la irresistible naturaleza de la verdad, que todo lo que ella pide y todo lo que ella quiere es la libertad de mostrarse.

THOMAS PAINE

La verdad, para la abrumadora mayoría de los seres humanos, no se diferencia de un dolor de cabeza.

H. L. MENCKEN

La verdad toca a la puerta y tú le dices: “Vete de aquí, estoy buscando la verdad”. Y entonces ella se aleja, desconcertada.

ROBERT M. PIRSIG

La verdad nunca llega envuelta con delicadeza.

THOMAS POWERS

La verdad duele, pero sólo cuando tiene por qué doler.

DICHO AMERICANO

La verdad os hará libres.

JESUCRISTO

Confirmado sea, pues.... *el autoengaño enferma, mientras que la verdad sana y libera*. Reconocido sea, pues... Yo me autoengaño, tú te autoengañas y, aun así, seguimos siendo maravillosos seres humanos.

Por favor, no te sientas culpable o despreciable al reconocer que de muchas formas te autoengañas y al ver las *verdades* que te serán reveladas cuando decidas dejar de hacerlo. Conocerás tus monstruos interiores y también tus ángeles, tu oscuridad y tu luz, porque detrás de lo que hacemos, decimos o elegimos hay con frecuencia motivos oscuros y enfermos, pero también sublimes y luminosos. Lo que hace la principal diferencia entre un ser humano sano y maduro y uno inmaduro y enfermo es la disposición a reconocer ambos.

Carl R. Rogers llama *colapso psicológico* a esa especie de *shock* cargado de ansiedad, que experimenta una persona

cuando descubre una *verdad* sobre sí misma, de la cual no se había dado cuenta hasta entonces. Es decir, la persona tiene determinado concepto de sí misma y alguna situación que le sucede le muestra áreas de su persona que creía no tener, o la hace reaccionar y comportarse de una manera en la que creía que no era capaz.

Cuando se experimenta un *colapso psicológico* (el cual es un maravilloso aunque con frecuencia incómodo medio para crecer y conocernos mejor), hay un momento clave en el cual, digámoslo así, la persona tendrá que elegir entre dos alternativas: reconocer esa verdad que se le ha atravesado por enfrente, o levantar más defensas para “reacomodar” las cosas y seguir manteniendo su misma imagen y autoconcepto. La primera alternativa sana, mientras que la segunda enferma y quita la paz.

Cuando una persona elige negar la *verdad* sobre sí misma, que la vida le muestra, descalificará la fuente de donde ésta proviene (ya sea un terapeuta, un libro, un amigo o cualquiera otra), culpará a otros por lo sucedido y hará lo que sea necesario para mantener las cosas como estaban.

Tal vez, como muchos, te cuestiones si vale la pena “rascarle” para encontrar esa famosa *verdad* de la que estoy hablando. ¿Para qué ver cosas que duelen, incomodan y molestan? ¡Para vivir en paz, amigo mío! ¡Para estar sano de cuerpo, mente y sentimientos! ¡Para experimentar el júbilo y la libertad interior que sólo se puede tener

cuando somos honestos con nosotros! Yo nunca cambiaría todo esto por la absurda, frágil y engañosa seudocomodidad que da el autoengaño.

Todos experimentaremos muchas veces en la vida esos *colapsos psicológicos* cada vez que ante alguna situación nos “sale” claramente una parte de nuestra sombra de la que no estábamos conscientes o, dicho de otra forma, un defecto que creíamos no tener; o cada vez que reconocemos lo que está detrás de muchos de nuestros actos, palabras, sentimientos y decisiones, lo cual nos moverá el concepto que tenemos de nosotros. Ese colapso será mayor en la medida en que tengamos más resistencia a ver nuestros defectos. Ojalá, cuando esto suceda, lo aprovechemos para conocernos mejor, crecer y madurar.

Y al paso del tiempo, en la medida en que practiquemos la autenticidad y la honestidad con nosotros, en la medida en que nos atrevamos a reconocer esas con frecuencia incómodas verdades, nos molestará y dolerá menos descubrir nuestros monstruos interiores. Vamos perdiendo la necesidad de mantener ante nosotros y ante los demás una imagen de “perfectos” y abrazamos con respeto a esos monstruos, a sabiendas de que simplemente son partes nuestras que necesitan ser sanadas, pero que no nos hacen menos valiosos o indignos de ser amados.

Sólo cosas maravillosas y buenas resultan de la *verdad*.

LA AMARGA VERDAD
Y SUS BENDITOS EFECTOS

Recuerdo una ocasión cuando viajaba con mi maestro. El jefe de la estación de ferrocarril de un pueblo por el que pasamos se me acercó y me dijo: “Señor, dame algo para practicar y te prometo que lo seguiré fielmente”.

Mi maestro me dijo: “Dale algo definitivo para practicar”. Yo le respondí: “¿Cómo puede un ciego guiar a otro ciego?, será mejor para él que tú lo instruyas”.

Entonces mi maestro le indicó: “A partir de este día no mientas; practica esta regla fielmente durante los próximos tres meses”.

La mayoría de los empleados de la estación del ferrocarril en esa área eran deshonestos y aceptaban sobornos, pero este hombre decidió que él ya no aceptaría sobornos ni mentiría.

Esa semana, un supervisor fue a investigarlo a él y a sus ayudantes. El jefe de la estación respondió honestamente a las preguntas del supervisor. Esta investigación trajo serios problemas al personal. Todos los empleados que habían aceptado sobornos, incluido él mismo, fueron procesados. Él pensó: “Sólo han pasado treinta días y mira las dificultades en las que estoy. ¿Qué me irá a suceder en tres meses?”

Pronto, su esposa e hijos lo abandonaron. En un mes, su vida se había derrumbado como una casa de cartón con un simple toque.

El día en que el jefe de la estación estaba en esa gran agonía, mi maestro y yo nos encontrábamos a 300 millas de distancia, a la orilla de un río llamado Narbada. Mi maestro estaba acostado bajo un árbol cuando repentinamente comenzó a reír. Me dijo: “¿Sabes que el hombre al que le aconsejé no mentir está ahora en la cárcel?”

Le pregunté: “Entonces ¿por qué te ríes?” y él me respondió: “No me río de él, ¡me río de lo tonto que es el mundo!”

Doce personas en la oficina de ese hombre se reunieron y dijeron que él era un mentiroso, aunque había dicho la *verdad*. Ellos lo acusaron de ser el único culpable de aceptar sobornos. Dejaron libres a los demás y a él lo llevaron a la cárcel.

Cuando fue a la corte, el juez lo miró y le preguntó: “¿Dónde está tu abogado?”

“No necesito uno”, le respondió el hombre.

El juez dijo: “Pero yo quiero que alguien te ayude”.

El jefe de estación respondió: “No, no necesito abogado, quiero decir la verdad. No importa cuántos años me ponga tras las rejas, yo no mentiré. Yo solía aceptar sobornos, luego conocí a un maestro que me dijo que nunca mintiera sin importar qué pasara. Mi esposa e hijos me dejaron, he perdido mi empleo, no tengo dinero o amigos y estoy en la cárcel. Todas estas cosas han pasado en un mes. Tengo que examinar la verdad por dos meses más, sin importar lo que suceda. Señor, si me pone tras las rejas no me importa”.

El juez ordenó un receso y llamó al hombre a su oficina y le preguntó: “¿Quién es el maestro que te dijo eso?”

El hombre lo describió. Afortunadamente, el juez era un discípulo de ese maestro. Absolvió al jefe de la estación y le dijo: “Vas por el camino correcto. Aférrate a él. Yo desearía poder hacer lo mismo”.

Al terminar los tres meses, el hombre no tenía nada. El día exacto en que se cumplieron los tres meses, él estaba sentado tranquilamente bajo un árbol cuando recibió un telegrama que decía: “Su padre tenía una gran parcela de tierra que hace mucho tiempo fue tomada por el gobierno, el cual ahora quiere darle una compensación”. Le dieron un millón de rupias (alrededor de 100 000 dólares). Él no sabía nada acerca de esa tierra, que estaba en otra provincia y pensó: “Hoy he completado los tres meses sin mentir y he recibido una gran recompensa”.

Dio la compensación a su esposa e hijos y ellos dijeron felizmente: “Queremos regresar contigo”.

“No”, dijo él, “hasta ahora sólo he visto lo que pasa por no mentir durante tres meses. Ahora quiero averiguar qué pasará si no miento el resto de mi vida.”

La *verdad* es la meta última de la vida humana y si es practicada con la mente, la palabra y la acción, la meta podrá ser alcanzada. La *verdad* podrá ser alcanzada si practicamos el no mentir y si dejamos de realizar aquellas acciones que van contra nuestra conciencia.

La conciencia es la mejor de las guías.

Traducido de *Living with the Himalayan Masters*, Swami Rama, Himalayan International Institute of Yoga, Science and Philosophy of the U.S.A., 1978, Honesdale, Pensilvania, pp. 64-66.