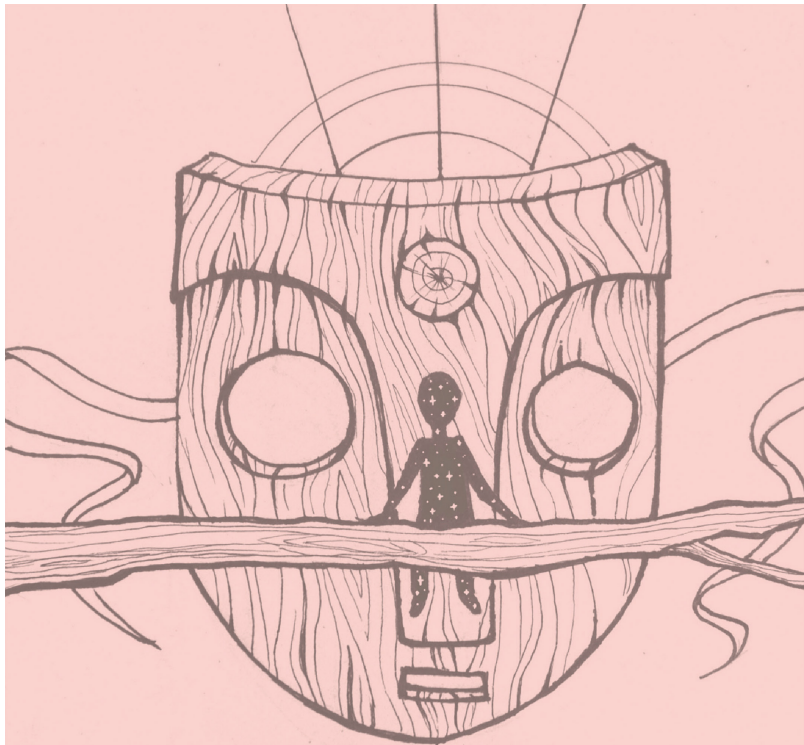




HIPOCRESÍA SOLEDAD Y MATES

Crisis, aceptación y auto-valoración

POR CECILIA PAREJAS



Cecilia Evangelina Parejas

Hipocresía, soledad y mates

Аннотация

Hipocresía, palabra fuerte en nuestro día a día... La realidad es que existe en cada uno de nosotros y son aquellas máscaras que usamos a diario para agradar, ensamblar, no herir o molestar, haciendo lo que no queremos hacer, diciendo lo opuesto a lo queremos decir y aparentado lo no que sentimos. Cuando el límite entre la máscara y tu verdad comienza a doler, puedes quedarte y sufrir o... desprenderte de ellas y prepararte para los mates...

Este libro intentará llevarte por senderos para pensar y re-pensar cada situación y conceptos aprendidos en tu existencia, saber que la soledad no es un castigo, sino un refugio para replantearte la vida así curar las heridas que te aquejan el alma.

Muchas veces, los seres humanos tendemos a aceptar verdades como absolutas y compararnos con ideales culturales y sociales. Por lo expresado, parte de mi historia está aquí, tal vez te sirva y estemos ampliando miradas, desde otra perspectiva y realidad.

Todos tenemos máscaras y sombras que encierran nuestra autenticidad, nuestra esencia y nuestro Ser... ¿Estás dispuesto a repensarte, observarte y comenzar a ser coherente con tu naturaleza? Entonces, cuando tu viaje comience y visites cada una de estas páginas, lo harás transitando por la hipocresía, la soledad y terminarás tomando los mates de la aceptación.

CECILIA EVANGELINA PAREJAS

Hipocresía, Soledad y Mates

Crisis, aceptación y autovaloración



EDITORIAL AUTORES DE ARGENTINA

Parejas, Cecilia Evangelina

Hipocresía, soledad y mates : crisis, aceptación y autovaloración / Cecilia Evangelina Parejas. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Autores de Argentina, 2020.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: online

ISBN 978-987-87-1158-4

1. Narrativa Argentina. I. Título.

CDD A863

Editorial Autores de Argentina

www.autoresdeargentina.com

Mail: info@autoresdeargentina.com

Este libro está dedicado a cada una de las personas que fueron, son y serán parte de mi existencia.

A mis hijos, por ser los grandes maestros de mi vida, ya que lograron que pueda revisar todas las estructuras de pensamientos

y conductas. Por llevarme más allá, y así poder reconocerme y ser auténtica,

entregar lo mejor de mí y examinar eternamente mis sombras.

A mis padres y hermanos, por ser el origen de mi camino, compartir y experimentar el amor de tantas maneras.

A mis amigos, quienes son y serán siempre, el lugar donde vuelvo constantemente,

el punto de quiebre, inicio y transformación en mí.

A todas las personas con las que compartí y comparto risas, mates, caminatas, viajes, cenas y momentos de vida.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a mis padres porque me dieron la existencia y me enseñaron a vivir desde la igualdad y humildemente; a mis hijos, personas que me alumbran desde su sentir; a quienes fueron mis compañeros de vida, con quienes recorrimos trayectos aprendiendo y desafiándonos a ser mejores personas. A mis hermanos, con quienes me crié y compartí desde el amor, la risa

y el llanto, a mi hermana del alma Gisela y mis amigas eternas, las chicas de siempre, que son importantísimas en el día a día. Miriam Olivares, quien ayudó a revisar este libro, y Laura Iriarte, quien hizo el diseño, una artista, expresó mis deseos en papel y colaboró con la materialización de mi sueño.

Gracias todos los que forman y formaron parte del recorrido de mi existencia. Todos aquellos que me han acompañado en el transcurso de mi historia, estudiando, compartiendo charlas, llantos, nervios, aprendizajes. Con aquellas hermosas personas con quienes compartí momentos y festejos.

Complacida con vos, que tenés este libro en tus manos. Eternamente agradecida con todos los que son parte en estos treinta y pico de años de historia.

Feliz y agradecida.

PRÓLOGO

Hipocresía, una palabra fuerte en nuestro día a día. Miramos, cuestionamos, criticamos, opinamos y juzgamos a todo aquel al que creemos hipócrita. La realidad es que existe en cada uno de nosotros y son aquellas máscaras que usamos a diario para agradar, encajar, no herir y molestar. Haciendo lo que no queremos hacer, diciendo lo opuesto a lo queremos decir y aparentando lo que sentimos. Lo que hacemos para no quedarnos solos, por miedo a que no nos quieran o acepten tal cual somos. A cambio de hacer todo, actuar y vivir con normas preestablecidas para lograr esa aceptación, me pregunto: ¿estamos seguros de que no nos dejarán solos?

Cuando el límite entre la máscara y tu verdad comienza a doler, podés quedarte y sufrir... o desprenderte de ella y prepararte para los mates en una tregua con la vida que quizás solo puedas hacerla en la soledad y en unidad con quien realmente sos, sin apariencias.

Este libro intentará llevarte por los caminos de pensar y repensar cada situación y concepto, aprendido en tu existencia que la soledad no es un castigo, sino un refugio para replantearte la vida, para curar las heridas y encontrarte con tu esencia.

En nuestra vida tendemos a aceptar verdades como absolutas y compararnos con ideales culturales y sociales. Por eso parte de mi historia está aquí, tal vez te sirva y estemos ampliando miradas, desde otra perspectiva y desde otra realidad.

Todos tenemos máscaras y sombras que encierran nuestra verdad, nuestra esencia, nuestro ser ¿Estás dispuesto a repensarte, observarte y comenzar a ser coherente con tu naturaleza? Entonces en estas páginas podrás transitar por la hipocresía y la soledad, y terminarás tomando los mates de la aceptación.

INTRODUCCIÓN

Siempre es difícil empezar un libro, te lo cuento porque he empezado varios. Comencé un tercer libro con la motivación de ser el que primero iba terminar; este libro quedó impregnado aquí (con esa motivación me siento a escribir). Después de mucho tiempo de pensar decidí y encontré la forma de transmitir lo que deseo contar. Me siento a escribir queriendo ser útil para

vos y para mí. Este libro nos llevará por diversos caminos de la vida, seguramente leerás y te identificarás con fragmentos de tu vida (pero no, no te espié. No, no te lo copié... Solo vivimos y nuestros aprendizajes son parecidos...).

Estas líneas nacen por el deseo de hablar con vos, contarte mi forma de aprender. Muchas veces el aprendizaje se da y se muestra en nuestra vida, pero nosotros no queremos ver, ignoramos situaciones, miramos hacia otro lado, tratamos de no pensar lo que sucede, hasta el punto de llevarnos una pared por delante. Nos puede parecer muy normal nuestra vida, pero hay un momento donde siempre una situación se repite y no entendemos el por qué. Y es en ese momento de repetición cuando ya no sabés qué hacer, cómo seguir, para dónde ir, definitivamente tenés que aprender.

Hay lecciones que son básicas y sobre todo necesarias. Es en ese momento en que, sí o sí, llega una situación en que las terminamos aprendiendo. Todos nosotros, me incluyo, hemos podido comprobar que el aprendizaje en esta vida casi siempre va acompañado de dolor, de angustia, de traición, de arrepentimiento, de desgano, de engaño, etcétera. Pero este libro nace para intentar acompañarte y si es posible modificar la llegada del dolor, estamos en la era de la comunicación. Espero que esta comunicación sea eficaz y mi experiencia te ayude a entender sin llegar al dolor o mitigándolo de alguna manera. Es otro tiempo y podemos absolutamente aprender en el amor. El sufrimiento y el sacrificio son de otra época.

En estos escritos me propongo contar algunos de los aprendizajes que la vida me dio; siempre citaré la palabra *aprendizaje* y no *error*. Lo que llamábamos *error* en el pasado es un aprendizaje en el presente, una reflexión en el hoy y una experiencia en el futuro. No hay equivocaciones, ni errores, solo hay procesos, hay caminos, hay conocimiento y decisiones.

El aprendizaje, según la psicología social, es un proceso de apropiación instrumental de la realidad, en el cual las conductas del sujeto se modifican a partir de sus propias experiencias. Al hablar de proceso estamos implicando al aprendizaje como una situación de cambio, que ocurre como resultado de una práctica y de la interacción con el otro.

Todo proceso de aprendizaje implica la existencia de tres momentos:

1. **Momento confusional:** no se conocen los límites del objeto de conocimiento.

2. **Momento dilemático:** subyace la resistencia al cambio. Ansiedades básicas. Miedo a la pérdida y al ataque. Una vez elaboradas estas ansiedades básicas puede aparecer el tercer nivel.

3. **El problema:** aquí, el sujeto puede situarse en el lugar del otro, escucharlo. Se permite modificarse en el interjuego dialéctico con los otros.

Estos tres momentos, confundirse, dilematizar y visualizar el problema, son necesarios y operativos en el aprendizaje.

Luego de mi camino de vida, y desarrollándome en el ámbito

laboral con distintas personas, puedo decir que uno de los aprendizajes que más cuesta y uno de los más importantes, creería yo, es la **autovaloración**. No hablo de egoísmo, hablo de amor propio, hablo de respeto a nosotros mismos, en definitiva, hablo de dejar de ser hipócrita, y ya entenderás por qué lo llamo *hipocresía*.

Cada paso me confirma que la hipocresía es parte de nuestra cotidianidad, y no es con otros, sino con nosotros (siempre creemos que son otros los hipócritas), pero nos cuesta detenernos a mirar, a observar nuestro hacer, nuestra acción, nuestro comportamiento con nosotros mismos y con otros. Siempre miramos afuera, miramos al otro, pero tenemos que empezar a mirar al otro y entender que al mirarlo nos miramos a nosotros en un espejo, mirarnos hacia dentro, en nuestro hacer diario en ese cotidiano.

El más grande de los aprendizajes es dejar de ser hipócrita, es necesario repetirlo a diario para poder soltarlo.

Citaré otros tipos de aprendizajes mientras tengamos este diálogo, digo diálogo porque pretendo que te preguntes mientras lees. Seguramente parecerá más un monólogo de mi parte, sé que estás pensando que sí porque es un libro. Te cuento que si estuviéramos con mates de por medio seguiría casi siendo un monólogo, es tan difícil callarme. La idea es que te encuentres en estas líneas y reflexiones.

Volviendo al recorrido que haremos, hablaremos de diversos aprendizajes, pero todos estarán relacionados entre sí, en mayor

o menor medida todos tienen una relación, tienen que ver con la soledad, la comunicación, con el bienestar y la salud, con el respeto hacia nosotros y hacia el otro, recordando que existe la empatía, un tema difícil de abordar hoy por hoy en nuestra sociedad individualista y egoísta.

Reiteradas veces me pregunto adónde fue que perdimos esas enseñanzas, el respeto para conmigo y con otros, la soledad, el bienestar común y la empatía. Ese ser para vivir y vivir para ser. Llego a la conclusión, desde mi posición, que tiene que ver con nuestras creencias y con nuestros valores.

Pero, sobre todas las cosas, tiene que ver con alguien más cercano o alejado del ser, del ser que somos, de nuestro propio ser. Somos mentes cuerpos y algo más, ese algo más que somos es un ser desde el amor incondicional hacia nosotros. Ése que nos permite crear y reaccionar desde el puro amor, el de cuidarnos para poder cuidar, el de respetarnos para respetar, el de darnos para poder dar.

Definiré el concepto *ser* que utilizo al hablar de él. Hablo de esa única energía que traemos, que viene impregnada dentro de nosotros. Algunos la llamarán *alma*, *espíritu*, otros *energía*, *divinidad*, entre tantas definiciones profundas. Para mí el ser es como la corazonada intacta, es la intuición misma en cada camino, es cada gesto que parte desde nosotros sin incluir al otro.

Te cuento cómo lo experimento: me crié en una familia con mis dos hermanos y mis padres, quienes me enseñaron ciertos parámetros o conductas que una persona debe tener. Porque

somos sujetos de la realidad que nos toca, yo siempre iba a “contramano”. Nunca me encontré dentro de eso que se esperaba o que se debía; es más, actué desde otro sentir... Ni bien ni mal, sino desde otro sentir... Hoy puedo reconocer que eso soy yo, la que transgrede, la que no acepta y cuestiona.

Esa energía, esa forma de ser y actuar, de creer en lo que nadie cree y hacer lo que nadie hace, ese es nuestro ser manifestado, que sale de nosotros, la idea es recuperarlo para que cada uno de nosotros logre ser.

Ampliar miradas

No te quedes solo con tu vida, mirá la mía

Me parece importante que nos presentemos, tal vez no pueda conocer tu nombre, pero es bueno que sepas quién soy. Cuando puse quién soy me di cuenta de que me puedo definir de muchas maneras, así que busqué la forma más adecuada o la más significativa en este momento de mi vida.

Mi nombre es Cecilia Evangelina Parejas, tengo 34 años, soy una persona que eligió empezar a ser la protagonista de su vida, la única vida que tenemos en el aquí y ahora. Dejé de ser un personaje secundario en mi propia experiencia. Esto es lo más significativo de mi vida actual. Podría haberte dicho también que soy madre de dos hermosos hombrecitos, lo cual me hubiese relegado a ser por ellos, ser desde el rol familiar y social. Podría haber elegido decir que soy profesora de Psicología, lo cual me hubiese limitado a un Título superior que me permite ingresar en el campo laboral. Y si hubiese elegido una mujer libre, lo

limitaría a un género. Nosotros somos mucho más que un rol familiar y social.

¿Y vos cómo te presentás?, ¿y quién sos?

Es de entender que somos mucho más allá de un rol, de una posición social, de un estudio, siempre es un poco más allá. Es vivir como la persona que sos, como el ser que venís a ser, sin copias y sin limitaciones. Cuando hablo de ser, hablo de una versión que va más allá del cuerpo físico, más allá de tu nombre e identidad social, una versión que tiene que ver con la trascendencia. Es decir, la conjugación de tu género, tu identidad, tu personalidad, tu apariencia, ese todo que somos palpitando desde el centro de nuestro pecho.

No estoy hablando de religión, de espiritualidad, sino del reconocimiento de la existencia de la propia vida, del ser único e irrepetible que soy. Hasta ahora no encontré en toda la historia alguien igual a mí. Soy única e irrepetible en millones y millones de años, soy única aquí y ahora escribiendo este libro, soy única e irrepetible como madre de mis hijos y como hija de mis padres, podría seguir diciendo que soy única e irrepetible en cada espacio que ocupo, pero creo que con estos ejemplos te basta y te sobra.

Para poder reconocer esto, es necesario pasar por distintas situaciones y se aprende en el transcurso del tiempo y de forma lenta. Generalmente, no es con una vida fácil, dulce y sin complicaciones, sino que se da a través de dolores, desencuentros y frustraciones. Es en esos momentos cuando tenés dos caminos: seguir definiéndote, haciendo y siendo como lo has hecho hasta

ahora, o girar 180 grados para encontrarte con tu mejor versión; depende únicamente de vos. Nadie ni nada pueden darte placer, felicidad, bienestar, alegría o estados de plenitud de forma permanente en esta realidad, ni un gran amor, ni tus hijos, ni la familia o el título que tanto anhelas... Nadie ni nada pueden darte la felicidad que vos no tengas dentro.

Todo lo que te cuento lo aprendí y deseo transmitirlo. No puedo hacer el trabajo por vos, pero puedo ayudarte a que veas otras partes del camino, que experimentes otras realidades y que empieces a creer en vos. Que hagas todas esas cosas que querés hacer hoy y que postergás para mañana; que decidas hoy el cambio; que dejes de quejarte del trabajo, de la vida que llevás y de todo eso que te quejás a diario. Es de suma importancia que recuerdes que solo tenés esta vida para experimentar lo que es vivir, disfrutar, sonreír, caminar, cantar, llorar, respirar, gritar y mucho más. Por eso, NO vivas la vida de otros, ni con las normas de otros. NO dejes de vivir tu vida por y para otros. NO exijas a otros vivir por vos, ni con tus normas, ya que cada experiencia es individual.

Es importante saber que todo es mucho más grande de lo que nuestros ojos ven, es mucho más complejo y vasto de lo que podemos entender. Siempre estás viendo solo una porción de esa totalidad... Si no te gusta lo que ves ¡movete! Vos elegís qué mirar.

Somos seres creadores de nuestra realidad, nos movemos, buscamos y entendemos nuestro bienestar, reconocemos la

incomodidad y también podemos hacer algo con ello, movernos es una buena opción. Cuando hablo de movimiento, hablo de cambiar formas, actitudes, hábitos y estilo de vida. Si no está funcionando, ¿para qué lo sostengo?

Nos han criado de una forma estática, desde el miedo al cambio, desde el miedo a las crisis... sinónimos de que algo no está bien. La idea es poder dar una vuelta de hoja y usar otra lupa para leer, pues si hay crisis hay una novedad que nos invita a ser conocida, a ser experimentada, a vivirla y algo de nosotros que está reclamando ser conocido, ser escuchado, ser auténtico.

Te daré un ejemplo de nuestra vida en la insatisfacción. Tenemos un cuerpo hermoso que miramos todos los días, pero que no nos gusta, siempre está muy gordo, muy flaco, muy flácido, muy alto, muy bajo, con muchas caderas o pocas... y la lista sigue; podría decir que puede llegar a ser interminable. Ocultamos este cuerpo que nos permite disfrutar y experimentar todo lo que nos rodea.

Dejamos de hacer actividades, vestarnos y hasta comer, por todo eso que, por todo eso que le falta o le sobra... Y nos vamos quedando con las ganas, con la frustración, el enojo y el dolor, nos vamos volviendo infelices. Pero el cuerpo sigue ahí. Tenemos la posibilidad de cambio y no la usamos.

Podríamos ver muchos más ejemplos de la vida en la insatisfacción, en quejarse una y otra vez del trabajo y no hacer nada con eso, en quejarse del matrimonio o pareja y seguir sosteniéndolo una y otra vez. ¿Por qué digo vida

en la insatisfacción? Porque en todos y cada uno de los ejemplos tenemos las posibilidades de cambio; siempre existe la posibilidad de cambiar, pero no la tomamos; por el contrario, preferimos quejarnos.

Antes de comenzar a desarrollar cada capítulo es importante que sepas que todos los temas expuestos son desde una mirada, la mía, y desde donde yo me paro a mirar. Recordá que también vos tenés la posibilidad de cambiar el foco o lugar desde donde quieras mirar.



El poder está en vos!

Vos elegís qué mirar...

Nunca es tarde para volver a comenzar...

Nunca es tarde para ser FELIZ.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.