

SIN LÍMITES

Recupera quién eres más allá de tu
identidad

Por
Emily Maroutian

© 2025 por Emily Maroutian

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, reimpresa o vendida sin el permiso previo por escrito de Emily Maroutian, excepto en el caso de citas breves incluidas en artículos o reseñas.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Esta copia gratuita en PDF de *Unbound* está autorizada por Emily Maroutian para su uso público. Puede leerla y compartirla libremente en su forma original, sin modificaciones. Queda estrictamente prohibido reimprimir, modificar o vender este archivo o cualquier parte del mismo sin el permiso por escrito del autor.



Maroutian Entertainment
Los Ángeles, California
www.maroutian.com

Otros libros de [Emily Maroutian](#)

Manifesting Me: Desbloquea hoy el poder de tu yo futuro

Cuarenta: una recopilación de 300 reflexiones personales

Tu yo empoderado: actividades, ejercicios y pasos para vivir
una vida empoderada

Por si nadie te lo ha dicho: Pasajes de sabiduría y aliento

Aventuras en el pensamiento: abre tu mente más allá de las
limitaciones aprendidas

El libro del alivio: pasajes y ejercicios para aliviar las emociones
negativas y crear más tranquilidad en el cuerpo

Treinta: una recopilación de citas personales, consejos y
lecciones

La energía de las emociones: los diez entornos emocionales y
cómo dan forma al mundo que nos rodea

El proceso del yo: una exploración de la relación entrelazada
entre la identidad y el entorno

Una segunda opinión: teorías y observaciones sobre la vida y el
comportamiento humano

- Índice -

Una invitación	9
Sin etiquetar	16

Parte 1: Elementos de la identidad

Identidad / Estereotipo	27
Preferencia / Juicio	50
Autorreflexión / Proyección	74
Compasión / Separación	94

Parte 2: El poder de la elección

Apreciación o comparación	111
Cooperación o competencia	128
Autenticidad o uniformidad	144
Expansión o contracción	164

Parte 3: Expandir el yo

El yo con los demás	183
Nosotros y ellos	203
El devenir	226
Sin límites	250

La libertad es inevitable para la mente
que no está dispuesta a defender su condicionamiento.

Una invitación:

Este libro es una invitación a abrir tu mente al autodescubrimiento y la exploración. Juntos, nos embarcaremos en un viaje a través de las complejas y multifacéticas dimensiones del yo y del otro: el *yo*, el *tú* y el *nosotros*. ¿Quién eres tú? ¿Quién soy yo? ¿Quiénes somos como comunidad, grupo o sociedad? ¿Cómo influye la identidad en nuestra liberación o limitación?

Estas preguntas tienen el potencial de fomentar una comprensión más unificada. Una en la que los límites de las etiquetas y las categorías comienzan a desvanecerse, revelando la amplia gama de experiencias humanas que desafían la clasificación simple.

Como dice el refrán, ningún hombre es una isla. Por lo tanto, ninguna identidad se define de forma aislada. No hay *yo* sin *tú*. No hay *tú* sin *yo*. El *yo* en mí se define mejor cuando se encuentra con el contraste de *tú*. Llegamos a conocernos a nosotros mismos no solo a través del autoanálisis, sino también a través de la interacción. A través de la reflexión. A través del contraste. Arriba se define a través de su relación con abajo. Dentro se define por su relación con fuera. Ser definido como una «cosa» es también ser definido como NO otra cosa. *Yo soy esto, lo que también significa que no soy aquello.*

El *yo* en mí se define mejor cuando se encuentra con la

Emily Maroutian

presencia de *ti*. Tu diferencia agudiza mi claridad de mí mismo. Tu verdad me invita a examinar la mía. Tu forma de ser revela nuevas facetas de la mía. Otras personas nos ofrecen espejos de nuestras identidades e es; las partes y aspectos que hemos elegido consciente e inconscientemente. A través de cada encuentro, nos enfrentamos a una elección: ¿debemos seguir manteniendo y reforzando nuestras respuestas, o debemos buscar el cambio?

Cada conversación, cada desacuerdo, cada reacción inesperada es una ventana. Cada uno pregunta: ¿Quién eres aquí? ¿Quién eres ahora? ¿Cómo quieres mostrarte? ¿Qué identidad está presente? ¿Quieres seguir mostrándote de esta manera? ¿Cómo cambiaría tu vida si te mostraras de otra manera?

Dado que nuestras identidades nos han sido otorgadas por nuestras familias, culturas, tradiciones y sociedad, es posible que ni siquiera estemos dispuestos a hacernos esas preguntas. Cuanto más defendemos nuestras identidades, más fácilmente nos dejamos influir, moldear y controlar por esas entidades. Al aflojar un poco nuestro control, al cuestionar nuestro condicionamiento, creamos el espacio necesario para descubrir quiénes somos realmente debajo de todo eso.

No estamos destinados a vivir dentro de cámaras de eco de uniformidad. Estamos destinados a chocar suavemente, a

Sin ataduras

rozarnos unos a otros, a estirarnos, suavizarnos y reconsiderarnos. A vernos más claramente a través del espejo de los ojos de los demás. Eso no significa perdernos en los demás. Significa encontrarnos a nosotros mismos a través de las relaciones, las experiencias y la comprensión compasiva.

No estamos contruidos en soledad. Estamos contruidos en el espacio entre el yo y el otro, entre hablar y escuchar, entre retener y soltar. Y cuando aprendemos a ver ese espacio no como una amenaza, sino como un puente, dejamos de intentar definirnos en oposición a los demás.

Comenzamos a definirnos en relación, no a través de la comparación, sino a través de la conexión. Entendemos que la diferencia no es un llamado a una mayor uniformidad. La diferencia es un componente necesario para la existencia. No necesita ser cambiada ni eliminada. Es el núcleo y la esencia de toda la vida.

Este libro es un viaje hacia la conciencia de uno mismo. No se trata de decirte *qué* pensar, sino de animarte a cuestionar lo que ya piensas. Cuestiona lo que te han enseñado. Cuestiona las suposiciones que has hecho sobre los demás. Cuestiona las formas en que te has definido a ti mismo. Con el cuestionamiento llega la claridad, y con la claridad llega la liberación.

Unbound trata esencialmente sobre la libertad. El tipo de

Emily Maroutian

libertad que va más allá de los estereotipos, las tradiciones y las expectativas sociales. No se trata de rechazar la identidad o eliminar las distinciones. Se trata más bien de examinar nuestras construcciones heredadas y decidir cuáles conservar, remodelar o descartar. Se trata de pasar de definiciones rígidas a posibilidades fluidas. No a través de la fuerza, ni de la vergüenza, ni de la culpa, sino solo a través de la curiosidad y la apertura mental.

Pequeños cambios en nuestra percepción de nosotros mismos y de los demás pueden romper años de ciclos de juicio y división, allanando el camino para una comprensión y una cooperación más profundas. Dado que la transformación no se limita al individuo, este efecto dominó puede crear olas de cambio que se extienden más allá de las vidas individuales y llegan a las familias, las comunidades e incluso las sociedades.

Mientras lees estas páginas, te animo a que te mantengas receptivo. No todos estos conceptos te resultarán cómodos. Algunos desafiarán las creencias que has mantenido durante décadas. Sin embargo, si mantienes la curiosidad, descubrirás que la libertad de pensar más allá del condicionamiento conduce a una comprensión más profunda de ti mismo y del mundo que te rodea.

Sin embargo, nada de esto pretende forzar un cambio. Eres libre de abstenerte de cualquier idea abstracta que

Sin ataduras

presente este libro. No tienes que «hacer» nada. Este libro es un concepto que puedes «probar» como si fuera una chaqueta nueva. Mira cómo te queda. ¿Cómo te sientes con él? ¿Te sientes identificada? ¿Quieres quedártelo o se lo pasas a alguien que pueda sacarle más partido? Es posible que estos conceptos no sean adecuados para todo el mundo, y eso está bien. Este libro no es para ellos. Es para aquellos lo suficientemente «irracionales» como para creer que, de hecho, podemos cambiar el mundo, una persona a la vez. Que incluso una sola persona vale la pena si llega a influir en su pequeño rincón del mundo.

En última instancia, este es un viaje hacia la plenitud, en el que redescubrimos la conexión que siempre hemos compartido y nos adentramos con valentía en un mundo que ya no está limitado por el miedo, la división y las etiquetas. Juntos, podemos descubrir lo que hay más allá de ellas, que es un mundo expansivo de relaciones, compasión y posibilidades.

A medida que pases estas páginas, descubrirás que las etiquetas no son simplemente palabras. Son muros. A veces nos mantienen a salvo. A veces nos mantienen pequeños. A veces nos mantienen separados. Este libro te invita a derribar esos muros, no para borrar tu identidad, sino para recordar quién eres más allá de lo que te han dicho que seas.

Para que quede claro: este libro no te pide que tolere el

Emily Maroutian

odio de los demás. No te pide que te quedes callado ante la crueldad o el daño. Te pide que comprendas qué es lo que construye los muros entre nosotros y qué es posible más allá de ellos. No tienes que abrir los brazos a todas las creencias que existen. El objetivo aquí no es excusar el daño. Es ver las heridas que hay debajo, los sistemas personales que lo alimentan, el miedo que lo moldea, para que no lo llesves contigo.

Por muy tentador que sea intentar cambiar a los demás, este libro trata más bien sobre tu propio trabajo de identidad. No puedes liberar a nadie que no esté preparado para vivir una vida de libertad. No puedes liberar a nadie que encuentre seguridad o comodidad en sus propias limitaciones . Tu poder reside en ti, en cómo moldeas tu propia vida y cómo te muestras al mundo. Ese trabajo es solo tuyo. No puedes hacer el trabajo de otra persona por ella, ni puedes forzar su transformación. Solo puedes convertirte más en ti mismo. Y al vivir esa verdad, es posible que invites a otros a encontrar la suya. No a través de la fuerza, la vergüenza, la presión o la agresión, sino a través del ejemplo de lo que es posible. Permíteles inspirarse lo suficiente como para comenzar su propio viaje. No puedes recorrerlo por ellos, pero puedes dar ejemplo de un nuevo estándar.

No subestimes el poder de vivir con autenticidad y

Sin ataduras

libertad. Es contagioso. Cuando eres fiel a ti mismo y permaneces presente en tus interacciones, te conviertes en una puerta abierta para los demás. Quizás nunca sepas quién ha cambiado gracias a tu presencia, o quién ha ablandado su corazón porque te mostraste tal y como eres. El verdadero cambio se produce en espacios invisibles, donde un corazón honesto abre espacio para que otro se abra. Esto constituye la base de un cambio duradero.

Este libro es la práctica esencial de «sé el cambio que deseas ver en el mundo». Así que pasa la página y deja que este sea el momento en el que des un paso adelante, sin ataduras, sin máscaras y sin miedo a ser tú mismo.

-Emily Maroutian

Agosto de 2025

Sin etiquetar

Los seres humanos somos organizadores natos. Nuestro cerebro está programado para clasificar, categorizar y etiquetar el mundo que nos rodea. Esta capacidad instintiva nos permite dar sentido a nuestro entorno y navegar por la vida de forma más eficaz. No solo favorece nuestra supervivencia, sino que también garantiza nuestra utilidad y productividad en la sociedad.

Imagina que entras en una habitación llena de objetos diversos. Tu cerebro comenzaría instantáneamente a identificar y etiquetar lo que ve: una silla, una mesa, un libro o una lámpara. Este proceso de categorización rápido y subconsciente nos permite movernos por el mundo de forma rápida y predecible. Sin él, cada experiencia sería un encuentro desorientador con lo desconocido. Nuestro cerebro tendría que utilizar una cantidad significativa de

energía para volver a aprender cada elemento y su uso previsto.

Desde el punto de vista neurológico, el cerebro conserva energía a través de un hábito e e y la repetición. Cuando nos encontramos con algo nuevo, nuestro cerebro lo categoriza en relación con una categoría previamente establecida. Se hace preguntas a un nivel intuitivo, profundamente enterradas en nuestro subconsciente. ¿Cómo encaja esto en lo que ya sé? ¿Cómo me beneficia? ¿Podría ser perjudicial para mí? ¿Quiero involucrarme con ello o dejarlo estar? ¿Es una amenaza para mi bienestar o un recurso útil?

Recordamos experiencias pasadas e información aprendida anteriormente para clasificar nuevas experiencias. Este atajo mental, a menudo denominado «heurística», es esencial para nuestra supervivencia. La categorización no tiene por qué ser perfecta ni siquiera correcta; simplemente debe ser «suficientemente buena» para la supervivencia. Desafortunadamente, esto deja demasiado margen para el error.

Nuestros antepasados dependían de su capacidad para identificar rápidamente las amenazas. Por ejemplo, un crujido entre los arbustos podía significar *lobo*, *peligro*, ¡*corre!* Este proceso instintivo y automático garantizaba su

supervivencia, ya que les permitía responder rápidamente sin perder un tiempo valioso analizando cada detalle del sonido o la ubicación. No necesitaban evaluar el sonido con precisión, solo necesitaban sobrevivir. Los hechos no eran un factor determinante. Es mejor equivocarse con respecto al lobo en los arbustos mientras se huye de un conejo que suponer que es un conejo y equivocarse, y ser devorado. Por lo tanto, el crujir de una e los arbustos se etiquetó como una amenaza.

Este mismo mecanismo sigue sirviéndonos en la vida moderna. Sin embargo, los arbustos han sido sustituidos por edificios y los lobos por otras personas. Si no tenemos mucho cuidado, estas líneas pueden difuminarse y convertirnos en jaulas que nos mantienen atrapados, no solo por cómo definimos a los demás, sino también por cómo nos vemos a nosotros mismos.

La mayoría de las categorías comienzan a formarse en nuestra mente antes de que podamos entender lo que significan. Algunas se asignan silenciosamente dentro de nuestros hogares: «Tú eres el responsable», «el difícil», «el gracioso». Otras son asignadas en voz alta por nuestro entorno más amplio: «Eres una chica», «Eres armenio», «Eres cristiano». Aunque no hay nada intrínsecamente malo

Sin ataduras

o incorrecto en ninguna de estas etiquetas, vienen acompañadas de un conjunto predeterminado de comportamientos y expectativas. Si tus acciones se salen de estas expectativas, es probable que haya consecuencias desagradables.

Es perfectamente aceptable aceptar una etiqueta o una identidad si te enorgullece o amplía tu sentido de identidad. Este libro no trata de rechazar lo que te anima o simplifica tu vida, sino de cuestionar lo que te limita y cómo esas etiquetas pueden dividir y disminuir nuestra humanidad compartida.

Por ejemplo, una cosa es tener la etiqueta de cristiano; y otra muy distinta es llevar consigo la de «antimusulmán». Una afirma tu propia fe. La otra niega la de otra persona. Una no tiene por qué equivaler automáticamente a la otra. Aquí es donde las etiquetas pueden pasar de centrarse en uno mismo a centrarse en los demás.

Algunas etiquetas son personales. Otras son culturales. Otras son autoimpuestas. Pero todas hacen lo mismo: nos reducen a algo más simple, algo más fácil de entender. Y con el tiempo, si las escuchamos lo suficiente, empezamos a creer que son toda la historia de quiénes somos.

Por otro lado, las etiquetas pueden ser muy beneficiosas

Emily Maroutian

en el mundo actual, con importantes avances tecnológicos y médicos. Por un lado, simplifican la comunicación y la comprensión. Cuando un médico diagnostica a alguien con hipertensión, esa etiqueta comunica un fenómeno biológico complejo en un solo término. En lugar de describir el proceso fisiológico, «Tus vasos sanguíneos se están contrayendo, lo que provoca un aumento de la presión y afecta a tu frecuencia cardíaca», utilizamos el término «hipertensión». Esta etiqueta facilita la discusión, la comprensión y el tratamiento de la afección. Del mismo modo, etiquetas como maestro, artista o ingeniero nos ayudan a comprender rápidamente el papel o la experiencia de alguien en la sociedad. Nos ahorra tiempo y energía condensar el significado en una o dos palabras.

En muchos sentidos, las etiquetas son vitales. Agilizan nuestras interacciones e es y nos permiten funcionar dentro de una sociedad altamente compleja. Sin ellas, explicar incluso los conceptos más simples se convertiría en una tarea abrumadora. Sin embargo, lo que es eficiente para el cerebro no siempre es beneficioso para la sociedad, la humanidad o nuestras vidas personales.

Si bien las etiquetas nos ayudan a comprender, también pueden limitar y distorsionar nuestra comprensión. Cuando

Sin ataduras

las aplicamos sin pensar o sin ser conscientes, las etiquetas pueden resultar perjudiciales. Crean estereotipos que reducen a las personas a representaciones simplificadas y exageradas. En lugar de ver a una persona tal y como es, la juzgamos basándonos en creencias previas sobre su género, etnia, religión o función en nuestras vidas. Una sola etiqueta puede eclipsar la profundidad y la complejidad de un ser humano, dividiéndonos en lugar de unirnos.

Esta tendencia a basarse en estereotipos fomenta el juicio y obstaculiza la compasión. Cuando definimos a alguien por su etiqueta en lugar de por su individualidad, perdemos de vista su humanidad. Pasamos por alto las áreas «grises», los matices del ser humano. Un estereotipo actúa como una barrera, impidiéndonos ver las experiencias y emociones compartidas que nos unen. Crea una mentalidad de «nosotros contra ellos», reforzando las divisiones que nos aíslan en nuestras correspondientes categorías.

El autoetiquetado también puede convertirse en una jaula mental. Cuando nos identificamos en exceso con una etiqueta, a menudo restringimos nuestras elecciones y nuestro comportamiento para encajar dentro de sus límites. Por ejemplo, alguien que se identifica como «tímido» puede

Emily Maroutian

evitar las oportunidades de hablar, incluso cuando se siente seguro de sus capacidades. Una persona que se etiqueta a sí misma como «la graciosa» puede reprimir su lado más serio o vulnerable, por temor a que contradiga su identidad percibida.

Estas limitaciones autoimpuestas pueden impedir el crecimiento y la exploración. Cuando nos limitamos a una etiqueta, negamos la fluidez y la complejidad de nuestra naturaleza. Nos quedamos estancados en patrones de comportamiento que nos hacen sentir seguros y predecibles, pero que quizá ya no nos sirvan.

Liberarnos de estas etiquetas autoimpuestas requiere valentía y curiosidad. Una voluntad de salir de nuestra zona de confort y aceptar todos los aspectos de quienes somos. Se trata de utilizar las herramientas de la conciencia y el desapego para liberarnos de las prisiones mentales que nos hemos impuesto a nosotros mismos debido a la familia, la sociedad, la cultura, la religión, la política o la comunidad.

Deseamos tanto identificar y simplificar el mundo que nos rodea que hemos creado problemas complejos que nuestra propia mente no puede resolver. Hemos creado y caído en nuestra propia trampa mental e . La clave aquí, entonces, es trabajar con la mente misma.

Sin ataduras

Nuestra perspectiva influye en lo que percibimos. Si buscamos defectos en alguien, los encontraremos. Si nos centramos en nuestras diferencias, estas se destacarán claramente. El cerebro es muy hábil para encontrar pruebas que respalden lo que busca. Pídele que encuentre razones para no gustarte a ti mismo y te dará una lista. Pídele que encuentre razones para no gustarte otra persona y te dará otra lista.

Las preguntas que nos hacemos, las etiquetas que utilizamos, los aspectos en los que nos enfocamos y los pensamientos que creemos contribuyen a nuestra conexión o desconexión, éxito o fracaso, amor o miedo. Por eso es importante la conciencia. Porque, aunque la necesidad del cerebro de etiquetar nos ayuda a comprender más rápidamente, nuestra mente consciente tiene el poder de ralentizar, cuestionar y reexaminar. Nos permite ver más allá de la superficie y apreciar las complejidades que hacen que cada persona, experiencia y momento sean únicos.

El hecho es que las etiquetas no solo viven en el lenguaje. Viven en la memoria, en las emociones, en el cuerpo. No solo las pensamos, las llevamos con nosotros. Con el tiempo, se entrelazan con nuestra forma de hablar, lo que esperamos, lo que tememos y cómo amamos. Dejamos

Emily Maroutian

de notar la diferencia entre quiénes somos y quiénes nos han dicho que seamos. Por eso la conciencia es una herramienta esencial, no solo para percibir el mundo con mayor claridad, sino también para reconectarnos con nosotros mismos.

La buena noticia es que, aunque el cerebro está programado para ser eficiente, también es capaz de adaptarse y cambiar. Con la práctica, podemos entrenarnos para ir más allá de las etiquetas y relacionarnos con el mundo de una manera más consciente e inclusiva. El mismo cerebro que busca etiquetas puede ser guiado para buscar una comprensión y una conexión más profundas. Solo se requiere tu voluntad, tu curiosidad y tu participación.

Las etiquetas siempre formarán parte de nuestras vidas; de eso no hay duda, pero no tenemos por qué permitir que definan o dicten cómo nos vemos a nosotros mismos o a los demás. No tienen por qué controlar nuestras elecciones o nuestras perspectivas. Al abrir nuestras mentes y cuestionar las limitaciones de estos atajos mentales, podemos empezar a vernos a nosotros mismos, al mundo y a los demás a través de una lente de curiosidad, comprensión y cooperación. Ahí es donde comienza la libertad, no en borrar las etiquetas, sino en aflojar su control sobre

Sin ataduras

nosotros. Cuando recordamos que somos más que las palabras que se utilizan para describirnos, comenzamos el verdadero trabajo de convertirnos en quienes realmente somos.

Parte 1:

Elementos de la identidad

Identidad / Estereotipo

En el momento en que nacemos, se nos asigna un nombre, una cultura, una religión, un rol de género, un estatus social y se nos clasifica por raza o nacionalidad. Estas etiquetas tienen como objetivo proporcionar claridad y estructura. Nos ayudan a desenvolvernó en el mundo al darnos un sentido de pertenencia y dirección. Además, definir roles, comportamientos y posibilidades ofrece un contexto para comprendernos a nosotros mismos y a los demás.

Sin embargo, aunque estas etiquetas son útiles al principio, pueden llegar a ser limitantes cuando se aplican de manera rígida. Comienzan como herramientas para simplificar la vida, pero con el tiempo pueden restringir el crecimiento personal y el autodescubrimiento. Su objetivo

Emily Maroutian

es guiarnos en el mundo, pero a menudo se convierten en definiciones estrictas que nos confinan. Dicta quiénes debemos ser en lugar de permitirnos descubrir quiénes somos realmente o quiénes preferiríamos ser.

Por ejemplo, ¿qué pasa si tenemos dos características contradictorias dentro de nuestra identidad? ¿Qué pasa cuando ya no encajamos en cajas rígidas? ¿Qué pasa si tenemos dos verdades o creencias aparentemente opuestas? ¿Qué pasa si somos musulmanes y homosexuales, republicanos y proabortistas, demócratas y proarmas? ¿Qué pasa si no encajamos del todo en la rígida definición de nuestras etiquetas?

¿Qué pasa si nuestra alegría no se ve como se supone que debe verse, o si nuestro dolor no sigue el guion del duelo o el trauma? ¿Qué pasa si no nos comportamos como se espera que se comporten las «víctimas»? ¿Qué pasa si los roles que se nos asignaron ya no pueden contener la complejidad en la que nos hemos convertido? ¿Elegimos una verdad sobre otra? ¿Ocultamos un aspecto de nosotros mismos para seguir perteneciendo a nuestras comunidades? ¿Reprimimos, negamos, avergonzamos o exiliamos aspectos de quienes somos para convertirnos en una versión más digerible para los demás?

Sin ataduras

Las identidades rígidas no dejan lugar a la contradicción, no sin repercusiones. Exigen coherencia por encima de la honestidad. Pero los seres humanos no somos coherentes. Somos complejos, evolucionamos y, a menudo, somos contradictorios por naturaleza. Sin embargo, el problema no es que seamos complejos, sino que nos han enseñado que la complejidad es confusa o, peor aún, inaceptable. En lugar de mostrar a los demás un e de que la mayor parte del mundo existe en una zona gris, seguimos el guion y elegimos un bando. Y así, nos reducimos para adaptarnos a lo que les resulta familiar a los demás. Queremos pertenecer. Queremos que nos comprendan. Por eso, reorganizamos nuestra identidad para encajar.

Dado que no nacemos con una identidad completa, la construimos con el tiempo a través de las creencias que heredamos, las tradiciones que practicamos y nuestras experiencias generales. Desde una edad temprana, absorbemos las ideas de los demás (padres, maestros, compañeros, medios de comunicación y sociedad) y, inconscientemente, construimos un sentido del yo a partir de estas influencias externas. De manera subconsciente, analizamos nuestro entorno y nos hacemos algunas preguntas cruciales: ¿Qué parte de mí me ayuda a sentirme

Emily Maroutian

más aceptado? ¿Qué me hace sentir menos excluido? ¿Cómo puedo mejorar mi capacidad de adaptación?

Esto nos lleva a preguntarnos: ¿qué parte de nuestra identidad es realmente nuestra? Si hubiéramos nacido en otro país o hubiéramos sido criados por otros padres, probablemente tendríamos creencias diferentes y viviríamos según valores distintos. Este simple hecho revela que gran parte de lo que nos identifica no es fijo ni intrínseco. Es algo que tomamos prestado, adoptamos y reforzamos gracias al entorno que nos rodea. Rara vez nos detenemos a cuestionar estas capas, por lo que se consolidan como «verdades» que rigen nuestras identidades y, por lo tanto, nuestras vidas.

Nuestro sentido de la supervivencia está profundamente conectado con estas identidades porque están arraigadas en nuestras familias, comunidades y nuestro sentido de seguridad y pertenencia dentro de ellas. Cuestionar nuestra identidad pone en riesgo nuestro sentido de pertenencia dentro de nuestros entornos. Por eso seguimos aferrándonos a identidades y comunidades que nos limitan o confinan. No estamos tan dispuestos a cambiar porque el cambio se siente como una especie de muerte.

Pero, ¿y si no se trata de una muerte en absoluto? ¿Y si

Sin ataduras

se trata de un regreso? Un regreso a algo más suave, más verdadero, algo que existía antes de que el mundo nos dijera quiénes debíamos ser. Dejar ir no tiene por qué significar perdernos a nosotros mismos. Puede significar encontrarnos por fin a nosotros mismos sin el ruido ni las etiquetas.

Sí, puede parecer el final de algo, pero a menudo lo que termina es la actuación. La simulación. La versión de nosotros mismos que fue moldeada por completo por las expectativas y la supervivencia. Y lo que comienza en su lugar es real. No es pulido. No es universalmente aceptado. No es fácil de explicar. Pero es real.

Esa es la invitación, no a abandonar la identidad, sino a recuperar la autoría. A elegir lo que se queda. A liberar lo que ya no encaja. A cuestionar, no como un acto de rebelión, sino como un acto de reverencia por la verdad que intenta surgir dentro de nosotros. Porque cuanto más comprendemos lo mucho que hemos heredado , más poder tenemos para crear algo nuevo. Y eso no es el final. Es el comienzo.

¿Qué es la identidad?

La identidad es la historia interna que nos contamos a

Emily Maroutian

nosotros mismos sobre quiénes somos. Está compuesta por las creencias que tenemos, los roles que desempeñamos, los rasgos que valoramos y los patrones que repetimos. Es la respuesta a la pregunta «¿Quién soy?», ya sea susurrada en voz baja o gritada al mundo.

Pero la identidad no es solo una cosa. Es una estructura en capas, construida a lo largo del tiempo a partir de nuestra educación, cultura, relaciones, traumas, victorias y los significados que les hemos dado. Algunas partes son elegidas. Otras son heredadas. Algunas son reacciones al dolor. Otras son sueños que aún no hemos hecho realidad.

En esencia, la identidad es tanto la lente como el ancla. Da forma a nuestra visión del mundo y nos proporciona una sensación de continuidad a medida que avanzamos por él. Pero cuando nos aferramos demasiado a ella, también puede convertirse en una jaula. Cuando confundimos quiénes somos con quiénes hemos tenido que ser, limitamos las posibilidades de quiénes podríamos llegar a ser.

Quizás hayas sido el pacificador de tu familia, el que siempre superaba las expectativas, el callado, el fuerte. No por un e de que realmente fueras así, sino porque era lo que se necesitaba para obtener amor, seguridad, paz o aprobación.

Sin ataduras

Con el tiempo, esos roles se convirtieron en tu identidad. Empezaste a creer que ser «el responsable» o «el que nunca necesita ayuda» era simplemente quien eras. Pero eso solo eran respuestas. Adaptaciones. Te ayudaron a sobrevivir en entornos que no dejaban espacio para tu yo completo.

El problema no es que desempeñaras un papel, sino que nadie te dijo que podías superarlo. Que podías elegir una forma diferente de ser una vez que el peligro hubiera pasado. Y esa elección es donde comienza tu verdadera identidad. Porque tú no eres la elección, tú eres quien elige. Tú eres quien decide. Tú eres quien elige. La verdadera libertad está contenida en este entendimiento.

La verdadera identidad no se encuentra en lo que nos han dicho; se encuentra en lo que queda cuando empezamos a decir la verdad. No es una etiqueta. No es una actuación. No es un papel. Es el ser que hay debajo de todo eso. Y una vez que llegamos a esa conclusión, todo lo demás se convierte en una elección, no en una prisión. Tomamos conciencia de nuestra capacidad para elegir quiénes somos y cómo avanzamos a partir de ahí.

Las etiquetas amplían o restringen:

Emily Maroutian

Las etiquetas pueden mejorar nuestras identidades y nuestras vidas al ofrecernos un sentido de pertenencia y conexión. Las etiquetas nos proporcionan comunidad y apoyo cuando encontramos a otras personas que las comparten. Tienen el potencial de enriquecer nuestras vidas al fomentar la unidad y el entendimiento. Hay valor en sentir orgullo por una etiqueta con la que te identificas, ya que puede añadir profundidad a tu sentido del yo.

Las etiquetas también pueden conllevar definiciones automáticas y limitantes. Cuando escuchas palabras como «esposa», «hindú» o «italiano», tu mente forma inmediatamente una imagen de quién *debería* ser esa persona, en qué *debería* creer y cómo *debería* comportarse. Si el individuo no se ajusta a estas expectativas, puede crear incomodidad, conmoción o incluso conflicto. Sin saberlo, confinamos a las personas dentro de las cajas de nuestras suposiciones, esperando que estén a la altura de nuestra versión de su etiqueta, ya sea positiva o negativa.

Esta dinámica no solo limita a los demás, sino que también crea tensión en nuestras relaciones. Al imponer expectativas de roles, cargamos a los demás con la tarea de cumplir con nuestras ideas de quiénes deberían ser. Al hacerlo, limitamos su libertad, así como nuestra propia

Sin ataduras

capacidad para verlos y comprenderlos verdaderamente. Lo mismo ocurre con nosotros mismos.

El filósofo y autor Søren Kierkegaard capturó esta paradoja cuando dijo: «Una vez que me etiquetas, me niegas». Cuando los demás proyectan etiquetas predefinidas sobre nosotros, disminuyen nuestra individualidad. Ya no nos ven como somos, sino como la imagen creada por sus expectativas. Este es el lado restrictivo de las etiquetas. Es algo que debemos tener en cuenta al elegir nuestras etiquetas. Se trata de un delicado equilibrio entre ampliar y restringir nuestro sentido del yo.

Tus creencias sobre las etiquetas pueden liberarte o limitarte. Tienen el poder de liberarte o mantenerte encerrado en una caja. Lo mismo ocurre con la forma en que tus creencias afectan a los demás. Sin embargo, puedes deshacerte de los estereotipos y las definiciones limitantes asociadas a las etiquetas. Puedes permitirte experimentar todo el espectro de la vida. De esta manera, el mundo se vuelve más grande, más amplio y lleno de posibilidades. Este es el camino hacia la verdadera libertad: eliminar las barreras impuestas por las etiquetas y aceptar la infinita complejidad de quienes somos.

La trampa de la simplificación:

Si bien la identidad es profundamente personal, los estereotipos son la forma que tiene la sociedad de simplificarla. Son definiciones e es preestablecidas basadas en rasgos externos, como los roles de género, la raza o la profesión. Los estereotipos son convenientes para el cerebro, que busca atajos para comprender el mundo. Pero estos atajos son limitantes. Reducen a individuos complejos a categorías simplificadas en exceso, despojándolos de su profundidad y humanidad.

Los estereotipos no solo afectan a la forma en que percibimos a los demás, sino que también moldean nuestra percepción de nosotros mismos. Un niño al que se le dice que debe ser bueno en los deportes puede llevar la etiqueta de débil durante toda su vida simplemente porque no lo es. Una mujer a la que se le dice repetidamente que es «callada» puede evitar hablar, creyendo que su voz no importa. Estas etiquetas se convierten en profecías autocumplidas, no porque sean ciertas, sino porque se consideran ciertas.

Con el tiempo, los estereotipos se convierten en algo más que suposiciones; empezamos a llevarlos puestos. Interiorizamos los juicios, las expectativas y los roles que se

Sin ataduras

nos han asignado, y estos comienzan a moldear nuestra forma de comportarnos, lo que creemos que es posible e incluso cómo nos valoramos a nosotros mismos. Sin darnos cuenta, avanzamos por la vida respondiendo no a quienes somos realmente, sino a quienes creemos que se supone que debemos ser.

El orgullo por una etiqueta puede hacernos sentir empoderados. «Soy la persona confiable» o «Soy la triunfadora». Sin embargo, también puede atraparnos. Podemos sentir la presión de mantener esa identidad, incluso cuando ya no nos sirve. Podemos temer que salirnos de ella decepcione a los demás o perturbe nuestro sentido de identidad. Etiquetarnos a nosotros mismos puede ser tan limitante como los estereotipos sociales. Cuando nos definimos por una característica o un rol, limitamos nuestras posibilidades, incluso cuando nos percibimos como personas complejas o con múltiples facetas.

De hecho, es fácil caer en la trampa de vernos a nosotros mismos como complejos y a los demás como simples. Si tuviera un mal día y reaccionara de forma grosera con alguien, podría darme el beneficio de la duda porque estaba teniendo un mal día. No haría que esa breve experiencia formara parte de mi personalidad. Sin embargo, la otra

Emily Maroutian

persona podría hacerlo. Podría verlo como «esta generación tiene malos modales» o «los armenios son groseros». Las mujeres son desconsideradas». Seré estereotipada como parte de un grupo al que aparento pertenecer. No seré solo yo, como individuo, la responsable de mis propias acciones. Todo un grupo de personas será incluido en ese juicio.

Nos concedemos a nosotros mismos el matiz de ser multifacéticos, mientras que reducimos a los demás a estereotipos. Este doble rasero nos ciega ante nuestra humanidad compartida y crea una mentalidad de «nosotros contra ellos» que alimenta la división y los malentendidos.

Los estereotipos no son solo herramientas sociales, sino que moldean e mente la identidad. Influyen en cómo nos presentamos al mundo, en lo seguros que nos sentimos al ser vistos y en cuánto estamos dispuestos a revelar de nosotros mismos. Y aunque no podamos controlar cómo nos perciben los demás, podemos recuperar el poder de decidir qué interiorizamos. Cuando lo hacemos, comenzamos a dar un cambio sutil pero radical: pasamos de ser definidos por el mundo a definirnos a nosotros mismos dentro de él.

Vivir a través de los roles:

Consideremos los roles que desempeñamos: padre,

Sin ataduras

pareja, artista, líder. Estos roles determinan cómo nos vemos a nosotros mismos, pero ¿qué sucede cuando cambian? ¿Cuando la relación termina, los hijos crecen o el arte ya no nos inspira? ¿Nuestra identidad desaparece con ellos? Si nuestro sentido del yo está ligado a cosas que pueden cambiar, ¿quiénes somos cuando esas cosas desaparecen? Si otras personas determinan quiénes somos en función de los roles que desempeñamos con ellas, ¿somos libres de ser nosotros mismos? ¿Alguna vez eres verdaderamente «tú»? ¿Existe un «tú» sin otro?

Puede que te conozcas a ti mismo a través de una profesión o un trabajo, pero ¿qué pasa cuando pierdes el trabajo o ya no te gusta la profesión? ¿Quién eres entonces? ¿Dónde ha ido a parar tu identidad? ¿Dejas de ser tú mismo si ya no ejerces la abogacía, escribes libros o das clases? ¿Eres la suma de todas tus partes? ¿Qué pasa cuando esas partes cambian? ¿Qué pasa cuando cambia nuestro rol?

Los roles están profundamente entrelazados con nuestras identidades, pero no son fijos, sino dinámicos y evolutivos. No son la esencia de quienes somos. A menudo son proyecciones de las expectativas familiares o sociales. Por ejemplo, se espera que un padre sea cariñoso, desinteresado y sacrificado. Se espera que un jefe sea

Emily Maroutian

decisivo, autoritario y seguro de sí mismo. Si bien estos rasgos pueden coincidir con las tendencias naturales de algunas personas, también pueden resultar restrictivos para quienes no encajan en el molde.

La presión por ajustarse a los roles puede sofocar la autenticidad. Una madre que persigue sus propias pasiones puede ser tachada de negligente. A un hombre que expresa vulnerabilidad se le puede decir que no es un «verdadero» hombre. Estos juicios no solo limitan al individuo, sino que también refuerzan definiciones estrechas de lo que debe ser un rol.

Una vez que creemos que somos el rol, comenzamos a vivir para él. Medimos nuestro valor por lo bien que lo desempeñamos. Reprimimos las partes de nosotros mismos que no encajan en él. Incluso cuando el rol se vuelve pesado, seguimos llevándolo porque lo hemos vinculado a nuestros valores, nuestra identidad y nuestras relaciones. Tememos un e que, al salir de él, nos volvamos irreconocibles, poco queridos o incluso abandonados. Así que nos quedamos dentro de la versión de nosotros mismos que nos parece aceptable, incluso cuando ya no nos parece verdadera.

Sin embargo, los roles no son estáticos, sino que evolucionan a medida que cambia nuestra vida. Un maestro

puede dejar el aula para volver a ser estudiante. Un atleta puede pasar a ser entrenador. Un cuidador puede necesitar cuidados él mismo. Estos cambios pueden resultar desestabilizadores, como si perdiéramos una parte de nuestra identidad. Pero también ofrecen la oportunidad de redefinir quiénes somos dentro de nuestra propia identidad.

No es necesario eliminar el rol; tal vez solo sea necesario redefinirlo. A veces, simplemente hay que ampliarlo para que abarque más aspectos de quienes somos. Un hombre no tiene que rechazar su masculinidad para sentirse completo; puede redefinirla para incluir la conciencia emocional, la amabilidad y la vulnerabilidad. Una líder no tiene que dejar de liderar; puede liderar con empatía en lugar de control, y con colaboración en lugar de autoridad. Cuando ampliamos un rol en lugar de huir de él, nos permitimos crecer dentro de él. Hacemos espacio para que nuestra plena humanidad respire.

Quizás, entonces, somos los observadores de estos cambios, la conciencia que permanece constante mientras las circunstancias, los roles, y las identidades cambian a nuestro alrededor. Esta perspectiva nos invita a ver la identidad no como algo fijo o perdido, sino como algo fluido. Algo que se adapta constantemente a lo nuevo

mientras se aferra a un núcleo inmutable de conciencia de sí mismo.

Identidad en movimiento:

Cuando permitimos que los factores externos nos controlen, cedemos nuestro poder. Una ruptura, la pérdida del trabajo o una transición en la vida pueden parecer una crisis de identidad, pero también pueden ser una oportunidad para hacernos algunas preguntas profundas: ¿Quién soy sin estas cosas? ¿En qué quiero convertirme? ¿Estoy simplemente reaccionando a la vida?

Quizás la respuesta sea que no somos identidades fijas, sino seres en constante cambio y evolución. Quizás nuestras identidades estén siempre en movimiento. Cuando dejamos de lado la necesidad de encajar en un molde o de encasillar a los demás, experimentamos una sensación de libertad más profunda. Esta libertad se siente como respirar aire fresco después de estar en un espacio cerrado; amplía nuestras perspectivas y nos permite vernos a nosotros mismos y a los demás con mayor claridad.

En la práctica, significa cuestionar los roles y las etiquetas que hemos aceptado y preguntarnos si nos sirven para ser quienes queremos ser. Significa darnos permiso

Sin ataduras

para explorar nuevos intereses, adoptar diferentes roles y redefinir nuestros valores. También implica extender esta gracia a los demás, sin juzgarlos y manteniendo la curiosidad por sus complejidades.

Al soltar, abrimos la puerta a infinitas posibilidades de conexión, crecimiento y comprensión. Comenzamos a vernos a nosotros mismos y a los demás no como etiquetas, sino como expresiones vivas y palpitantes de posibilidades. Podemos abrazar todo el espectro de lo que somos y extender la misma comprensión a quienes nos rodean.

Entonces, ¿quién eres? ¿Eres los roles que desempeñas, las creencias que tienes y las etiquetas que has adoptado? ¿O eres la esencia fluida y en evolución que permanece mientras estos roles y etiquetas cambian? ¿Eres algo más profundo de lo que perciben los demás? Estas preguntas nos desafían a mirar más allá de la superficie y a reconectarnos con la esencia de quienes somos.

Al vincular nuestra identidad a algo más grande que las definiciones externas, podemos abrazar la libertad de crecer, adaptarnos y redescubrirnos continuamente, independientemente de cómo se vea eso o de cómo lo perciban los demás. Esto nos recuerda que la vida no se trata de ser definido, sino simplemente de *ser*. Se trata de *la*

vida, la energía, el flujo y el movimiento.

La identidad como creación:

¿Y si la identidad no fuera solo algo que creamos, sino que también creara? La identidad no es solo un disfraz que nos ponemos, es activa. No está enterrada bajo la vida, está entretrejida en ella. Cada vez que le decimos al mundo quiénes somos, cada vez que actuamos según una creencia sobre nosotros mismos, no solo estamos revelando nuestra identidad, sino que la estamos construyendo. Estamos dando forma al mundo que nos rodea a través de nuestra comprensión de nosotros mismos. Nos movemos por el mundo basándonos en cómo nos vemos a nosotros mismos.

El yo no es solo un fósil que desenterramos del pasado. Es un plano que escribimos para el futuro. La persona que creemos ser se convierte en el arquitecto de nuestra realidad. Si creemos que no valemos nada, construiremos una vida que lo confirme. Si creemos que somos poderosos, construiremos una vida que lo refleje. La identidad no es solo un espejo, también es un proyector. No espera a que la realidad la valide. Crea una realidad que se ajusta a ella. Quienes creemos que somos se convierte en el límite o el punto de partida de lo que nos permitimos tener, ser o

hacer.

Quiénes creemos que somos, nuestro «yo soy», no solo da forma a nuestro comportamiento, sino también al mundo en el que vivimos. Esta creencia actúa como un filtro, una lente. Colorea lo que vemos, cómo interpretamos a los demás y cómo nos interpretamos a nosotros mismos. Si tu lente dice: «No soy suficiente», entonces todo se convierte en evidencia de esa creencia. Los cumplidos se sienten sospechosos. Las oportunidades parecen inalcanzables. El rechazo parece inevitable. Las personas que nos rodean comienzan a cumplir sus roles en nuestra historia. Pero cuando la lente cambia a «Soy completo» o «Se me permite cometer errores», entonces la misma vida comienza a verse diferente. Ese es el poder creativo de la identidad. No solo estamos respondiendo a la vida, la estamos formando. La estamos «activando» a través de nuestras identidades y comportamientos.

La mayoría de los cambios se producen cuando ajustamos nuestro comportamiento, pero la transformación se produce cuando liberamos la identidad que creó ese comportamiento en primer lugar. Puedes trabajar para romper el hábito, lo que normalmente no tiene éxito, o puedes liberar la parte de ti mismo que necesita el hábito

Emily Maroutian

para sentirse completo, validado, amado o seguro.

Podemos pasar años tratando de solucionar los síntomas sin abordar nunca la causa raíz. Podemos leer todos los libros, tomar todos los cursos y seguir sintiéndonos estancados, porque nada cambia hasta que cambia la identidad. Pero cuando dejamos atrás el antiguo «yo soy», aquel que necesitaba protección, validación o control, abrimos la puerta a una nueva forma de vivir. No es una versión mejorada de la misma historia, sino una historia completamente diferente.

Ponerlo en práctica:

Conviértete en el autor de tu identidad

Observa al narrador: Durante un día completo, toma conciencia de la narración interna que utiliza «yo soy...». Cada vez que lo detectes, ya sea «estoy cansado», «soy demasiado», «no soy bueno en esto», haz una pausa. Pregúntate: ¿Es esto una verdad o un hábito? ¿Es esta una identidad que quiero llevar adelante? No intentes cambiar los pensamientos todavía. Solo observa. La conciencia es el primer acto de liberación. Es el primer paso.

Sin ataduras

Desafía una etiqueta: Elige una etiqueta personal y escribe en tu diario cómo ha moldeado tu comportamiento.

Pregúntate: ¿Qué haría de manera diferente si no me identificara con esta etiqueta? ¿Quién soy con esta etiqueta? ¿Cómo se espera que actúe o me comporte a través de ella? ¿Quiero conservarla? ¿Qué significaría ampliarla o eliminarla por completo?

Observa sin suposiciones: Durante un día, evita conscientemente suponer la identidad o las creencias de alguien basándote en su apariencia, ocupación o afiliaciones políticas o religiosas. En su lugar, haz preguntas o mantén la curiosidad por saber quiénes son realmente. Reflexiona sobre cómo esto cambia tus interacciones. A veces es más sencillo liberar a los demás de sus identidades antes de poder liberarnos a nosotros mismos. Adquirir el hábito de liberar a los demás de sus estereotipos afectará también a la forma en que empiezas a verte a ti mismo. No importa dónde empieces a practicarlo; lo que importa es que lo practiques.

Preguntas para la autorreflexión:

¿Quién soy sin el ruido de las etiquetas?

¿Qué identidad he heredado inconscientemente a través de la cultura, la familia, la religión o la supervivencia que puede que ya no me parezca verdadera? (Observa lo que sientes que te ha sido impuesto en lugar de lo que has elegido libremente).

¿Qué afirmaciones del tipo «yo soy» moldean silenciosamente la forma en que me veo a mí mismo hoy en día? (Ejemplos: «No soy digno de ser amado», «Soy el responsable», «Soy demasiado», etc. ¿De dónde provienen? ¿Siguen siendo útiles para ti? ¿Cómo te limitan?)

Cuando imagino liberarme de una de esas identidades, ¿qué emociones surgen: miedo, alivio, resistencia, dolor? (Permítete sentir el costo de aferrarte y el riesgo de soltar).

¿En qué identidad estoy listo para crecer ahora? ¿Qué nuevo «yo soy» se alinearía con la vida que quiero crear? (No tiene por qué ser grandioso. Solo tiene que ser verdadero).

¿Cómo cambia mi forma de ver a los demás cuando me siento seguro y arraigado en quien soy? (¿Juzgo menos?

Sin ataduras

¿Compito menos? ¿Conecto más? ¿Soy más divertido, abierto y amable?)

¿Alguna vez he confundido un estereotipo con la identidad de alguien o con la mía propia? ¿Qué pasó cuando profundicé más? (Explora una experiencia en la que tu percepción cambió).

Si dejo atrás lo que me enseñaron a ser, ¿en quién podría convertirme? (Permítete reflexionar sobre ello).

Preferencia / Juicio

Los seres humanos notamos de forma natural las diferencias entre nosotros y en nuestro entorno. Observamos las diferencias entre las personas, los lugares y las cosas como parte de nuestra forma de entender el mundo. Ya sea el color de la piel de alguien, el idioma que habla o las tradiciones que sigue, reconocer las diferencias forma parte de nuestra naturaleza. Esta capacidad nos ayuda a desenvolvernó en espacios desconocidos y a desarrollar una comprensión más profunda.

Junto con esas distinciones, también desarrollamos preferencias, inclinaciones hacia las experiencias, las personas y las ideas que nos resultan familiares, seguras o agradables. Estas preferencias están determinadas por nuestra educación, cultura, valores y recuerdos. Con el

tiempo, comenzamos a favorecer ciertas expresiones de la vida sobre otras, a menudo sin cuestionar de dónde provienen esas inclinaciones e es.

Cuando hemos construido nuestra identidad, nuestras preferencias suelen reflejar algo más que un simple gusto. Reflejan cómo nos han moldeado. Por qué nos elogiaban, por qué nos castigaban, en qué teníamos que convertirnos para pertenecer a nuestras comunidades. Las preferencias parecen inocentes, pero a menudo conllevan el peso de la identidad.

Cuando las preferencias se asocian al juicio, pierden su utilidad. Consideremos la diferencia entre decir «Prefiero los ojos color avellana» y «Los ojos color avellana son mejores que los ojos azules». La primera frase expresa un gusto personal; la segunda implica una jerarquía de valores. Sugiere que una característica es naturalmente superior a otra, lo que crea conflictos y comparaciones innecesarios.

En el momento en que comenzamos a asignar significado a las diferencias que observamos en los demás etiquetándolas como mejores o peores, correctas o incorrectas, entramos en el ámbito del juicio. Lo que comenzó como una observación neutral se convierte en una jerarquía sutil. No solo notamos lo que preferimos, sino que

lo clasificamos. Y al hacerlo, comenzamos a separarnos, limitarnos y aislarnos de lo que no entendemos.

El problema no es la preferencia; todos tenemos preferencias. Se forman a través de nuestras experiencias con el mundo exterior y con los demás. Desde los alimentos que disfrutamos hasta la ropa que nos parece más atractiva, nuestras preferencias dan forma a cómo nos mostramos al mundo. Son expresiones personales de gusto, formadas por una combinación de biología, educación y experiencia. Todos tenemos una multitud de preferencias repartidas entre diversos temas.

Puede que prefieras la pizza a las hamburguesas, un coche negro a uno blanco, los pantalones a las faldas, un día frío a uno caluroso, un mesero amable a uno grosero. Cada experiencia cambia y da forma a nuestras preferencias. Más de esto. Menos de aquello. Pero, ¿qué pasa cuando estas preferencias se convierten en juicios? ¿Cuando nuestros gustos y aversiones personales ya no son solo nuestras elecciones, sino que se convierten en estándares con los que medimos a los demás?

Las preferencias dicen: «Esto es lo que me parece bien». Los juicios dicen: «Esto es lo que debería estar bien para todos». Uno deja espacio para la diferencia; el otro busca el

Sin ataduras

acuerdo, a menudo de forma inconsciente. Este cambio del gusto personal al valor impuesto puede tener consecuencias reales, especialmente cuando refuerza las suposiciones sobre las personas, las culturas o las formas de ser.

Aquí es donde comienzan a tomar forma nuestros prejuicios internos. Cuando consideramos constantemente que nuestras preferencias son superiores, empezamos a creer que nuestra forma de hacer las cosas es la correcta. Esta creencia se convierte entonces en una lente a través de la cual evaluamos a los demás, no solo como diferentes, sino como equivocados, inferiores o incluso amenazantes.

Lo que comienza como un juicio silencioso puede arraigarse rápidamente en el pensamiento colectivo, reforzado por la cultura, los medios de comunicación y la historia. Y sin darnos cuenta, comenzamos a confundir la familiaridad con la verdad, y la diferencia con el peligro.

Creación de juicios de valor:

La capacidad de percibir las diferencias está profundamente arraigada en nuestra biología. Nuestros antepasados dependían de su capacidad para reconocer las diferencias en su entorno como mecanismo de supervivencia. Identificar patrones distintivos, como los

cambios en el clima o el comportamiento de los animales, les ayudaba a adaptarse y prepararse para los retos. Del mismo modo, percibir las diferencias entre las personas, como amigos frente a adversarios o aliados frente a desconocidos, era crucial para garantizar la seguridad y construir comunidades.

Esta tendencia a categorizar y diferenciar es una función de la necesidad del cerebro de procesar rápidamente grandes cantidades de información. Al clasificar el mundo en categorías distintas, el cerebro conserva energía y nos permite tomar decisiones rápidas.

En la antigüedad, esta habilidad permitía evaluar rápidamente el peligro y las oportunidades. Distinciones como la ropa o los acentos desconocidos podían indicar la presencia de otra tribu, lo que ayudaba a los primeros humanos a determinar si debían acercarse o evitar una situación.

Si bien este proceso era vital para la supervivencia, también sembró las semillas de los prejuicios y las suposiciones que más tarde influirían en nuestra comprensión. Lo que comenzó como una habilidad neutral y necesaria para reconocer las diferencias se convirtió en una forma de juzgar y clasificar las diferencias. No solo

veíamos una diferencia, sino que empezamos a medirla. Y ahí es donde comenzó la fractura: no en el acto de observar, sino en los significados y valores que asignábamos a lo que observábamos.

Un juicio de valor se produce cuando asignamos un valor o significado a algo basándonos en nuestras creencias, preferencias o normas culturales. A diferencia de las observaciones neutrales, los juicios de valor reflejan interpretaciones subjetivas que pueden crear jerarquías y divisiones. Por ejemplo, decir «este cuadro es mejor que aquel» no es una afirmación objetiva, sino un juicio de valor basado en el gusto personal o en los estándares sociales de lo que hace que el arte sea valioso. Del mismo modo, afirmaciones como «esta cultura es más avanzada» o «esta profesión es más importante» son juicios de valor que a menudo reflejan prejuicios e ideas más que verdades objetivas. ¿Mejor en qué sentido? ¿Qué estándares estamos utilizando como medida del éxito?

Los juicios de valor influyen en cómo percibimos el mundo e interactuamos con los demás. Crean jerarquías innecesarias al elevar una cosa mientras disminuyen silenciosamente otra. Alguien podría afirmar que un médico es más «importante» que un recolector de basura. Pero yo le

Emily Maroutian

invitaría a imaginar un mundo sin recolección de basura. Se puede vivir toda la vida sin necesitar nunca un médico, pero intente vivir en una ciudad durante un mes sin recolección de basura. De repente, la definición de «importante» comienza a cambiar. Eso no significa que los médicos no sean esenciales. Significa que no necesitamos clasificar las contribuciones para reconocer su valor.

Las diferentes funciones satisfacen diferentes necesidades, y cada una ocupa su lugar en la sociedad. Alguien podría considerar que una profesión es superior a otra, no porque una sea intrínsecamente mejor, sino porque se ajusta a sus valores personales. Quizás provenga de una larga estirpe de médicos, o tal vez le hayan enseñado que la medicina es la única profesión verdadera.

Estos juicios personales a menudo no se cuestionan. Y, sin embargo, determinan nuestra forma de abordar las relaciones, las elecciones profesionales y las oportunidades en la vida.

El miedo a la diferencia:

La distinción es un hecho que no requiere ningún significado adicional. El hecho de que las personas tengan diferentes colores de piel no es diferente de reconocer que

Sin ataduras

las flores florecen en varios tonos de color. La distinción existe, pero no tiene por qué implicar separación o desigualdad. No hay ningún significado ni valor, solo un hecho. ¿Es una rosa mejor que un lirio? ¿En qué sentido? ¿Según los estándares de belleza de quién?

Las distinciones se convierten en semillas de división cuando les asignamos valor al decidir que un color de piel, un idioma o un sistema de creencias es superior a otro. Creamos una separación que alimenta una mentalidad de «nosotros contra ellos», fomentando los prejuicios, el miedo y el conflicto. El reto para nosotros, entonces, es separar los hechos de los significados que les imponemos. Porque una vez que se añade significado, la percepción ya no es neutral, sino que se filtra. No vemos solo lo que hay, sino lo que nos han enseñado a ver.

Rara vez vemos a las personas tal como son. Las vemos tal como aparecen a través del lente de nuestra identidad. La percepción no es una ventana limpia. Es un reflejo del yo, proyectado en el mundo. Si no eres como yo, eres «otro». Posiblemente peligroso. Una amenaza para mi identidad. ¿Eres mejor que yo? ¿Menos que yo? ¿Peligroso para mí?

La distinción da lugar a la variedad sin convertirla en jerarquía. Pero cuando nuestra identidad se siente

Emily Maroutian

amenazada, cuando no estamos seguros de nuestro propio valor o pertenencia, esas mismas distinciones se convierten en juicios. La mente se apresura a etiquetar, clasificar y separar en un intento por restablecer el control.

Contrariamente a la creencia popular, la discriminación no se debe solo a la ignorancia. A veces se debe al miedo. Es el miedo a que la existencia de otra persona invalide la nuestra. A que su verdad borre la nuestra. A que su forma de ser desafíe nuestro derecho a existir. Pero ese miedo solo existe cuando la identidad es frágil, cuando depende de la comparación para sobrevivir.

La identidad religiosa o de género de otra persona no amenaza la nuestra, a menos que nuestra propia identidad no sea segura. La mera existencia de algo que es diferente a nosotros no daña inherentemente nuestra propia existencia. Nuestra mente crea la amenaza como un intento de preservar y proteger nuestra identidad. Eso no quiere decir que no existan amenazas reales, solo que esas amenazas reales a menudo se crean como respuesta a una amenaza «percibida» que no existe en primer lugar.

Sin embargo, cuando la identidad está arraigada, no teme a la diferencia. No libra una guerra contra la diferencia. No crea leyes contra la diferencia. La acoge como

una experiencia alternativa e . Por lo tanto, para trascender la discriminación, no solo necesitamos nuevas creencias sobre los demás, sino también una relación sana con nosotros mismos. Porque cuando dejamos de defender quiénes somos, ya no sentimos la necesidad de atacar a los demás por ser quienes son.

Volviéndonos hacia nuestro interior:

Este proceso de atribuir significado a las diferencias no se limita a cómo vemos a los demás; a menudo también se vuelve hacia nuestro interior, moldeando cómo nos vemos a nosotros mismos. Comparamos nuestras características, habilidades o rasgos distintivos con los de los demás. Y al hacerlo, a veces decidimos que no somos lo suficientemente buenos. Esta discriminación interna crea una jerarquía dentro de nuestra propia mente, en la que nos colocamos por debajo de los demás basándonos en las deficiencias que percibimos.

Por ejemplo, es posible que veas los logros de otra persona y pienses: «¿Por qué no puedo tener tanto éxito?», o que observes la apariencia de alguien y pienses: «Nunca seré tan atractivo como ellos». Estas comparaciones se derivan de notar las diferencias, pero se vuelven

perjudiciales cuando atribuimos juicios negativos a nuestras propias diferencias. En lugar de celebrar lo que nos hace únicos, utilizamos estas diferencias como medida de insuficiencia o fracaso.

Esta mentalidad puede disminuir la autoestima y obstaculizar el crecimiento personal. Al concentrarnos en lo que nos falta en comparación con los demás, pasamos por alto nuestras fortalezas y contribuciones. Las mismas diferencias que nos definen se convierten en fuentes de duda en lugar de razones para apreciarnos a nosotros mismos.

Este tipo de juicio interno a menudo nos lleva a buscar a alguien más para situarlo por debajo de nosotros. Si la comparación con aquellos que percibimos como «por encima» de nosotros nos hace sentir pequeños, es posible que, inconscientemente, busquemos a aquellos que consideramos «por debajo» de nosotros para restaurar nuestro sentido de la valía.

Es un mecanismo de defensa sutil, a menudo tácito, pero profundamente arraigado. Construimos jerarquías invisibles en nuestra mente porque intentamos equilibrar la balanza de nuestra propia insuficiencia. Así es como se mantiene el ciclo del juicio, no solo hacia el exterior, sino

Sin ataduras

también hacia el interior. Nos juzgamos a nosotros mismos, herimos nuestros propios sentimientos y luego juzgamos a los demás para compensar el dolor que sentimos. Y al hacerlo, reforzamos los mismos sistemas de separación de los que deseamos escapar.

Para contrarrestar esto, debemos practicar la autocompasión y replantearnos la forma en que vemos nuestras diferencias. En lugar de considerarlas defectos, podemos verlas como aspectos de nuestra individualidad. Y si están encerradas en una identidad que no permite la sanación y la integridad, debemos examinar esos aspectos de la identidad y cambiarlos, ya sea liberándolos o reescribiéndolos.

Es importante aceptar nuestras diferencias sin juzgarlas. Podemos cultivar una relación más sana con nosotros mismos y desarrollar un mayor sentido de autoestima dentro del conjunto de la humanidad. Esto, a su vez, creará una relación más sana con los demás. Ya no utilizaremos a los demás como excusa para sentirnos mejor o peor con nosotros mismos.

No hay nada mejor ni peor, solo diferente. Imagínate que estás escuchando una sinfonía. Cada instrumento tiene un sonido distinto, pero juntos forman una melodía

Emily Maroutian

cohesionada y hermosa. Las diferencias entre los instrumentos son esenciales para la belleza de la melodía. El violín no es superior a la flauta. Ambos son necesarios para la sinfonía. Del mismo modo, cuando vemos nuestras diferencias individuales sin juzgarlas, podemos apreciar su contribución al conjunto de la humanidad.

En el mejor de los casos, reconocer las diferencias puede enriquecer nuestras vidas. Las diferencias entre nosotros — nuestras culturas, perspectivas y experiencias — ofrecen oportunidades de aprendizaje y crecimiento. Proporcionan una visión más amplia de la humanidad y fomentan el respeto mutuo. Por ejemplo, reconocer los distintos sabores e es de los alimentos de todo el mundo nos permite celebrar la riqueza de la diversidad cultural. Reconocer las diferentes tradiciones creativas, como la música, el cine y el arte, amplía nuestra apreciación de la creatividad y la expresión. Adoptar los avances en medicina, tecnología e innovación puede mejorar nuestra propia forma de vida.

Cuando celebramos las diferencias, creamos un entorno en el que se valora y se respeta la variedad. Esta mentalidad nos permite ir más allá de la tolerancia y adentrarnos en un espacio de curiosidad y conexión genuinas. Las diferencias ya no se ven como amenazas, sino como oportunidades

para ampliar nuestra comprensión del mundo y de los demás.

Preferencias sin juicios:

Muchas de las divisiones que experimentamos en el mundo son creadas por el ser humano. La nacionalidad, las fronteras, la religión, la política, el dinero y las economías son construcciones creadas por los seres humanos para organizar la sociedad. Estas construcciones no son intrínsecamente problemáticas, pero los significados y valores que les atribuimos a menudo sí lo son.

Se podría argumentar que algunas diferencias no son creadas por el ser humano. Sí, yo tengo los ojos color avellana y tú los tienes azules. Esa es una diferencia real y natural. Pero, ¿es eso una justificación para un conflicto? ¿Es uno intrínsecamente mejor que el otro? ¿Según quién? Estas diferencias, aunque reales, solo adquieren significado cuando les imponemos ese significado. Los ojos color avellana no son «mejores» ni «peores» que los azules; simplemente son diferentes. Cuando convertimos estas distinciones en juicios, creamos una separación donde no es necesaria.

Además, no todas las preferencias provienen del deseo.

Emily Maroutian

Algunas provienen de la defensa. A veces no elegimos las cosas por deseo, sino por lo que nos hace sentir seguros. Nos alineamos con ideas, personas, estéticas o comportamientos que refuerzan nuestra percepción de quiénes creemos que somos. No porque nos lleguen al alma, sino porque protegen nuestra imagen. Nuestro ego se aferra a lo que preserva la identidad y se resiste a lo que la amenaza. Es entonces cuando las preferencias se convierten en juicios; cuando la diferencia de alguien se convierte en una prueba de que estamos equivocados. O peor aún, en una prueba de que quizá no existimos como creemos.

Cuanto más inseguros estamos de nuestro propio valor, más rígidos nos volvemos con respecto a lo que nos gusta, lo que permitimos y lo que aceptamos. Nuestras preferencias pasan de buscar la alegría a buscar el control. «Esta es la única forma correcta». «Este es el único tipo de persona buena». «Esta es la única creencia válida».

Usamos las preferencias como una espada. No para expresar la verdad, sino para proteger un frágil sentido del yo. Sin embargo, cuando nos sentimos arraigados en quienes somos, nuestras preferencias se vuelven más matizadas. Dejan de necesitar dominar. Ya no necesitamos que los demás estén de acuerdo para sentirnos bien.

Simplemente podemos decir: «Esto es lo que prefiero», y dejarlo así.

Una preferencia sanada es algo silencioso. No grita. No avergüenza. Se mantiene abierta, como una puerta, no como un muro. Cuando reconocemos que las preferencias son subjetivas, abrimos la puerta a la comprensión y la aceptación. Podemos permitir que los demás tengan sus preferencias sin sentir la necesidad de defender las nuestras. Esta mentalidad fomenta el respeto mutuo y estimula la curiosidad por las diversas perspectivas y gustos que existen en el mundo.

No clasificamos a los demás por el color de su cabello o de sus ojos. ¿Por qué los separamos por el color de su piel? La gente no separa a los miembros de su familia con cabello castaño de los que tienen cabello rubio. ¿Se sientan en mesas diferentes durante las fiestas familiares? ¿Realmente «vemos» una diferencia en ellos? Entonces, ¿por qué el color de la piel es una razón aceptable para la separación?

Esto plantea otra pregunta fundamental: ¿cuánta diferencia es aceptable antes de que alguien se convierta en «otro»? ¿Cuál es el umbral de la «alteridad»? ¿Cuánta diferencia se nos permite preferir sin que se nos etiquete e e como fundamentalmente diferentes? ¿Pueden nuestras

Emily Maroutian

preferencias ser diferentes sin que nosotros seamos diferentes? ¿Pueden nuestro color de ojos, color de piel o creencias diferir sin crear una división? ¿Dónde está la línea? ¿Quién la traza? ¿Por qué todos hemos decidido seguirla ciegamente?

La verdad es que nuestras diferencias no tienen por qué definir nuestro valor. Son parte de nosotros, pero no determinan nuestro valor. Por cada aspecto de tu identidad, hay alguien en el mundo que tiene el opuesto. Si eres blanco, hay alguien que es negro. Si eres mujer, hay alguien que es hombre. Si te inclinas por el comunismo, hay alguien que se inclina por el capitalismo. Si eres heterosexual, hay alguien que es homosexual.

En otra parte del mundo, cada uno de estos rasgos puede verse desde una perspectiva totalmente diferente. Lo que aquí es aceptable, allí puede no serlo. Lo que allí se elogia, aquí puede ser juzgado. Todo es relativo al lugar en el que te encuentras y a las personas con las que estás.

Por eso es esencial tomar conciencia cuando empezamos a juzgar. Cuando nos damos cuenta de que nos sentimos divisivos y críticos, podemos hacer una pausa y reflexionar sobre nuestros pensamientos. ¿Por qué sentimos la necesidad de etiquetar una cosa como mejor que otra? ¿Qué

Sin ataduras

dice este juicio sobre nuestras propias inseguridades o prejuicios ? Al cuestionar nuestras suposiciones, podemos empezar a dismantlar las jerarquías que hemos creado en nuestra mente.

Este proceso requiere humildad y conciencia de uno mismo. Nos pide que reconozcamos las formas en que hemos sido condicionados para ver el mundo y que desafíemos esas perspectivas. Nos invita a sustituir el juicio por la curiosidad, a hacer preguntas en lugar de declaraciones y a ver las diferencias como oportunidades de crecimiento en lugar de amenazas.

Cuando aceptamos las preferencias sin juzgarlas, creamos un espacio para que todos podamos prosperar. Nos permitimos a nosotros mismos y a los demás existir como individuos únicos, sin la carga de la necesidad de conformarnos o competir. En este espacio, las diferencias se convierten en fuentes de belleza e inspiración, no en motivos de odio o división.

La atención plena es clave:

Navegar por la línea entre la distinción y la discriminación requiere autoconciencia e intención. Implica cuestionar nuestras suposiciones y desafiar los prejuicios

Emily Maroutian

que hemos absorbido. Cuando notamos una diferencia, podemos hacer una pausa y preguntarnos: ¿Estoy simplemente observando esta distinción e , o le estoy atribuyendo un valor? ¿Qué significa esta diferencia para mí y por qué? ¿Estoy etiquetando una cosa como mejor o peor que otra? ¿Estoy atribuyendo valor a algo basándome en mis preferencias personales?

Cuando te sorprendas haciendo un juicio de valor, haz una pausa y replantéatelo como una observación neutral. Por ejemplo, sustituye «Ese estilo de música es malo» por «Ese estilo de música no me gusta. Prefiero...».

Practicar la atención plena de esta manera nos permite separar las preferencias personales de las jerarquías impuestas. También abre la puerta a una mayor comprensión y empatía. Puede que no te guste ese estilo de música, pero no pasa nada si a otros sí les gusta. Al reconocer que nuestros juicios son subjetivos, creamos un espacio para que las perspectivas y experiencias de los demás coexistan junto a las nuestras.

Al practicar la atención plena, podemos entrenarnos para ver las diferencias como oportunidades en lugar de amenazas. Podemos apreciar la individualidad sin caer en juicios o prejuicios. Esta práctica no solo enriquece nuestras

Sin ataduras

interacciones, sino que también fortalece nuestra capacidad para construir comunidades inclusivas.

Cuando aprendemos a celebrar las diferencias sin discriminar, cambiamos nuestro enfoque de la separación a la conexión e . Comenzamos a ver la humanidad en cada persona, reconociendo que, aunque podamos diferir en algunos aspectos, compartimos una esencia común. Esta perspectiva fomenta la empatía, el respeto y la colaboración.

Las diferencias no son el problema; nunca lo han sido. El problema es el significado que les damos. Al separar los hechos de los juicios, podemos transformar las diferencias en oportunidades de crecimiento y aceptación. Al hacerlo, honramos la complejidad del mundo y la belleza de su diversidad sin perder de vista la humanidad compartida que nos une a todos.

Ponerlo en práctica:

Claridad sin separación

Encuentre la diferencia: Observe un área de su vida en la que tiende a compararse con los demás (por ejemplo, la apariencia, el estilo de vida o los logros). Observe las diferencias sin emitir juicios de valor. Practique decir: «Esto

Emily Maroutian

es diferente, no mejor ni peor». No pasa nada si esta persona tiene algo que yo no quiero. No pasa nada si esta persona tiene un aspecto diferente al que estoy acostumbrado. Está bien si esta persona vive su vida de manera diferente a mí. Eso no lo hace correcto o incorrecto, solo diferente. Ambos podemos existir.

Practica la distinción consciente: durante un día, observa las etiquetas internas que le pones a las personas, ideas o comportamientos, especialmente aquellas que te hacen sentir «mejor que» o «peor que». En lugar de reaccionar, pregúntate: ¿Es esto una preferencia? ¿Un miedo? ¿Una defensa? ¿Un valor? El objetivo no es juzgar el juicio. Es sacarlo a la luz y ver si sigue sirviendo a tu integridad. ¿Quieres seguir pensando así? ¿Cómo te sirven esos pensamientos? ¿Te sirven realmente? ¿Mejoran tu vida o solo hacen que tu ego se sienta mejor consigo mismo?

Distingue entre preferencia y juicio: Enumera tres de tus preferencias y luego pregúntate: ¿Juzgo a los demás que prefieren algo diferente? ¿Por qué sí o por qué no? Observa los juicios y reformúlalos como diferencias neutrales. ¿Puedes soportar la incomodidad de las preferencias de

Sin ataduras

otras personas? ¿Puedes permitir que sean así sin intentar cambiarlas?

Preferencia sin comparación: Cuando te encuentres con las preferencias de otra persona que difieren de las tuyas, practica preguntarte: ¿Qué puedo aprender de su preferencia? ¿Cómo me abre o enriquece mi visión del mundo?

Rastrea una preferencia: elige una preferencia fuerte que tengas, sobre estilo de vida, comportamiento, valores o apariencia, y rastrea su origen con delicadeza. Pregúntate: ¿de dónde viene? ¿Sigue siendo mía? ¿Se trata de un deseo o de miedo y defensa? El objetivo no es cambiarla, solo comprenderla. La conciencia convierte la rigidez en elección.

Preguntas para la autorreflexión:

¿Qué me hace ser yo?

¿De qué manera he confundido mis preferencias con los juicios de los demás? (Explora dónde la elección personal se convirtió en una comparación silenciosa).

Emily Maroutian

¿Alguna vez he confundido la diferencia de alguien con una amenaza a mi identidad? (¿Qué habría sido posible si, en cambio, lo hubiera abordado con curiosidad?)

¿En qué aspectos sigo definiéndome por lo que no soy, en lugar de por lo que realmente soy? (¿Puedo pasar de la separación a la claridad?)

¿Qué nuevas distinciones estoy listo para hacer sobre quién soy y quién no soy? (No en oposición a los demás, sino en consonancia con mi propia verdad).

¿Cuáles de mis preferencias siento que provienen de la alegría y cuáles siento que provienen del miedo o la autoprotección? (Observa lo que se siente expansivo frente a lo que se siente defensivo).

¿Alguna vez he juzgado a alguien simplemente por tomar una decisión diferente a la que yo habría tomado? (¿Qué parte de mí se sintió amenazada por su diferencia?)

¿En qué aspectos mis preferencias se convierten en reglas

Sin ataduras

rígidas sobre mí mismo, los demás o el mundo? (¿Esas reglas me ayudan a sentirme más libre o más limitado?)

¿Qué estándares personales he confundido con verdades universales? (¿Dónde he confundido la comodidad con lo correcto?)

¿Qué estoy tratando de demostrar o preservar a través de mis preferencias? (¿Qué identidad refuerzan? ¿Y esa identidad sigue siendo mía? ¿Quiero conservarla? ¿Por qué?)

¿Puedo permitir que alguien viva de manera diferente sin necesidad de etiquetarlo como incorrecto? (¿Qué lo hace difícil? ¿Qué lo hace posible? ¿En qué tengo que tener razón? ¿Puedo dejarlo pasar y permitirles vivir su vida?)

Autorreflexión/Proyección

Experimentamos la vida a través del filtro de nuestras propias identidades. A través del prisma de nuestro pasado, nuestro dolor y nuestra programación. Dependiendo de lo que hayamos experimentado, ese prisma puede aclarar o distorsionar lo que vemos. Puede acercarnos a nuestra verdad o alejarnos de ella. Ahí es donde la autorreflexión y la proyección se separan.

La autorreflexión es la práctica de mirar hacia dentro con honestidad, curiosidad y compasión. Es la voluntad de examinar nuestros propios pensamientos, comportamientos y patrones emocionales sin juzgar. Es cómo crecemos, cómo sanamos, cómo encontramos la verdad de quiénes somos bajo el ruido.

La proyección, por otro lado, es lo contrario. En lugar de

Sin ataduras

mirar hacia dentro, proyectamos nuestro mundo interior en otra persona y luego procedemos a juzgarla o avergonzarla por ello. Utilizamos a los demás como pantallas para nuestro dolor no reconocido o no procesado.

Si nos avergonzamos de algo de nosotros mismos, es posible que lo juzguemos en otra persona. Si nos sentimos impotentes, es posible que critiquemos a aquellos que consideramos más poderosos. Si llevamos un dolor sin procesar, es posible que llamemos a otra persona «demasiado emocional». Esto no se debe a que seamos crueles, sino a que nos negamos a verlo en nosotros mismos.

El dolor no examinado debe ir a alguna parte, o de lo contrario destruirá nuestra psique. Así que la elección inconsciente es avergonzar a otra persona. Proyectarlo en otra persona, juzgar, ridiculizar y tal vez incluso destruir ese aspecto en los demás.

La proyección se produce cuando nos negamos a reflexionar sobre nosotros mismos. Es más fácil ver el problema fuera de nosotros que enfrentarnos a él dentro de nosotros. Pero esa facilidad no solo es temporal, es una ilusión. Lo que comienza como una defensa puede convertirse rápidamente en un patrón. Uno que distorsiona nuestra percepción, daña nuestras relaciones y nos

Emily Maroutian

mantiene atrapados en las historias de nuestro pasado.

Todos lo hemos hecho y todos hemos estado en ambos lados. Es muy humano proyectar el dolor no resuelto en los demás. Es la forma que tiene la mente de protegerse de la autodestrucción. Sin embargo, si no prestamos atención, no nos daremos cuenta de que está sucediendo. Seguiremos reaccionando. Seguiremos culpando. Seguiremos defendiéndonos de amenazas pasadas. Amenazas que ya no existen. Amenazas que tal vez nunca existieron.

Esta es una invitación a mirar más de cerca. A reconocer la diferencia entre lo que ves y lo que proyectas. A hacerte las preguntas difíciles: ¿Estoy reaccionando a este momento o a algo más antiguo, más profundo, quizás sin resolver dentro de mí? ¿Estoy viendo a esta persona con claridad o a través de la niebla de mis propias heridas?

El objetivo no es avergonzarnos a nosotros mismos. Dado que la proyección está causada por la vergüenza, eso solo empeorará las cosas. El objetivo es liberarnos a través de la compasión y la comprensión. Porque cuanto más practicamos la compasión, menos poder tiene la proyección sobre nuestras vidas. Cuanto más nos volvemos hacia nuestro interior con aceptación, más podemos aceptar a los demás.

Proyecciones dañinas:

Las proyecciones negativas suelen servir como una forma de exteriorizar nuestro propio dolor, inseguridades o defectos. En lugar de mirar hacia nuestro interior y abordar la causa raíz de nuestras dificultades, desplazamos el foco hacia los demás, culpándolos de e ar lo que sentimos o percibimos como incorrecto. Si bien esto puede proporcionar un alivio temporal del malestar, en última instancia profundiza la división entre nosotros y quienes nos rodean, dañando las relaciones y creando conflictos innecesarios.

En las relaciones personales, las proyecciones pueden adoptar muchas formas:

Celos: una pareja que lucha en secreto con sentimientos de atracción fuera de la relación puede acusar a su pareja de ser infiel. No porque haya pruebas, sino porque no puede aceptar ese deseo dentro de sí misma.

Control: alguien que teme ser controlado puede interpretar las sugerencias o preguntas inofensivas de su pareja como intentos de dominarlo. Reacciona a la defensiva o con retraimiento, protegiéndose de una amenaza que vive más en la memoria que en la realidad.

Emily Maroutian

Inseguridad: una persona que se siente poco inteligente puede menospreciar las ideas de su pareja, analizando cada palabra, proyectando su miedo oculto a la insuficiencia en lugar de asumirlo.

Ira: Una persona que cree que siempre debe estar tranquila puede sentirse provocada por la expresión sana de ira de otra persona. Puede acusarla de ser «demasiado» cuando ha renegado de esa parte de sí misma.

Victimismo: alguien que lucha por asumir cualquier responsabilidad por sus propias acciones puede sentirse constantemente victimizado. Puede ver manipulación o falta de respeto donde no las hay, porque eso le exime de afrontar su contribución al problema.

Cuando nos comportamos así, no estamos reaccionando a lo que está sucediendo, sino a lo que *ha* sucedido. La mente almacena los recuerdos emocionales como si fueran marcadores. Cuando un momento presente se parece a una herida del pasado, la mente no solo lo recuerda, sino que lo reactiva. Trae a la superficie la vieja historia, el viejo sentimiento y la vieja identidad que lo vivió. Vuelve a su anterior método de supervivencia porque tuvo éxito en el pasado.

Vemos un tono en la voz de alguien y escuchamos a

Sin ataduras

nuestro padre crítico. Sentimos un retraso en la respuesta de alguien y recordamos haber sido ignorados. Sentimos distancia y revivimos el abandono. Puede que nada de eso sea cierto en ese momento. Pero es cierto en el cuerpo. Y el cuerpo no sabe la diferencia entre un recuerdo y un momento que se siente como un recuerdo.

Cuando no nos damos cuenta de esto, empezamos a protegernos de los fantasmas. Nos enojamos con nuestra pareja por lo que otra persona hizo en nuestro pasado. Atribuimos intenciones que nunca existieron. Rechazamos a los demás antes de que ellos nos rechacen a nosotros. Así es como funciona la proyección: es un ataque preventivo disfrazado de autoprotección.

Pero la verdad más profunda es esta: no solo nos estamos protegiendo del dolor, estamos protegiendo la identidad que nació de ese dolor. Esa es la parte que intentamos mantener viva. La parte que dice: «Yo fui quien sufrió el maltrato. Yo fui quien no fue elegida. Yo fui quien tuvo que hacerse fuerte, cautelosa, invisible o perfecta».

Cuando dejamos de identificarnos con ese yo, dejamos de necesitar repetir su historia. La autorreflexión rompe el círculo vicioso. Nos permite hacer una pausa antes de reaccionar. Nos permite salvar nuestras relaciones en lugar

Emily Maroutian

de proyectar el pasado en el presente; en lugar de proyectar nuestros propios sentimientos y heridas sin resolver en los demás.

La proyección no solo perjudica a aquellos a quienes culpamos, sino que también limita nuestra propia capacidad de crecer y desarrollarnos. Cuando utilizamos a los demás como chivos expiatorios, evitamos asumir la responsabilidad de nuestras propias acciones, decisiones y creencias. Esta evasión puede parecer más fácil en el momento, pero al final nos mantiene estancados.

Culpar a los demás nos priva de la oportunidad de reflexionar, aprender y mejorar. Nos impide abordar las verdaderas fuentes e es de nuestro malestar y nos lleva a mirar constantemente hacia afuera en lugar de hacia adentro. Esto no solo nos hace sentir víctimas, sino que también le da a otra persona la responsabilidad de solucionar nuestros problemas, dejándonos a merced de las decisiones de los demás. La proyección nos deja impotentes, y solo nosotros podemos recuperar nuestro poder volviendo a nosotros mismos.

Ilusiones de idolatría:

Idolatría a los demás puede parecer un acto positivo,

Sin ataduras

una expresión de admiración o respeto. Pero, en realidad, es otra forma de proyección. Cuando colocamos a alguien en un pedestal, no lo vemos tal como es, sino a través del prisma de nuestros propios deseos, aspiraciones o necesidades insatisfechas. Creamos una versión idealizada de esa persona, asignándole rasgos y cualidades que pueden no coincidir con su verdadero yo.

Cuando idolatras a alguien, proyectas en él tu idea de lo que es la perfección. Puedes pensar: «Lo tiene todo resuelto» o «Su vida es mucho mejor que la mía». Pero esta percepción es incompleta. Solo ves la superficie, las partes de su vida que decide compartir o la imagen que ha cultivado. Bajo la superficie, puede que luche con las mismas dudas, miedos e inseguridades e es que cualquier otra persona.

Por ejemplo, piensa en cómo a menudo idolatramos a figuras públicas como celebridades, líderes o personas influyentes. Admiramos sus logros, su carisma o sus vidas aparentemente perfectas. Pero esta admiración a menudo viene sin una comprensión completa de su humanidad. No vemos sus luchas privadas, sus momentos de vulnerabilidad o los sacrificios que han hecho. En cambio, creamos una narrativa sobre quiénes son, una narrativa

moldeada más por nuestras propias necesidades que por su realidad.

Proyectamos en ellos nuestras esperanzas, deseos o necesidades insatisfechas. La imagen que creamos es un reflejo de lo que deseamos ver, no necesariamente de quiénes son. Del mismo modo, cuando juzgamos a alguien por sus decisiones, como criticar a alguien que lucha contra una adicción, estamos proyectando en ellos nuestros propios prejuicios y mecanismos de defensa. Podemos sentirnos superiores porque no compartimos su hábito, pero eso no significa que estemos libres de nuestros propios mecanismos de defensa dañinos. No somos superiores a los demás simplemente porque tengamos un patrón o hábito diferente para lidiar con el dolor.

Idealizar a los demás también puede dañar nuestras relaciones. Cuando vemos a alguien como perfecto, depositamos en él expectativas poco realistas. Podemos sentirnos traicionados cuando no está a la altura del ideal que hemos creado, aunque ese ideal nunca haya sido realmente suyo. Esto puede provocar decepción, resentimiento o desilusión, no porque haya cambiado, sino porque nunca lo vimos realmente tal y como era.

La idolatría también crea distancia. Cuando elevamos a

Sin ataduras

alguien por encima de nosotros mismos, lo separamos de su humanidad. Lo vemos como «otro», como algo inalcanzable, en lugar de como un individuo con defectos y complejidades. Esta separación puede impedir una conexión y un entendimiento genuinos.

Tanto si menosprecias a alguien como si lo admiras, no estás conectando con la verdad de quién es. En cambio, lo ves a través del prisma de tus propias proyecciones, independientemente de si son positivas o negativas. Sigues juzgándolo en función de tus propias experiencias, valores y creencias.

Reconectarse con uno mismo y con los demás:

La conexión genuina requiere ver a las personas tal como son, no como queremos que sean. Esto significa reconocer su humanidad, sus fortalezas y sus luchas, sus éxitos y sus fracasos. Significa aceptar que, al igual que nosotros, son obras en progreso. Al dejar de lado la idealización y la crítica, abrimos la puerta a relaciones más profundas y auténticas. No podemos conectar con una ilusión; debemos estar dispuestos a ver a los demás tal y como son. Si queremos una conexión genuina, debemos estar dispuestos a ver la verdad.

Emily Maroutian

Lo mismo se aplica a la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Cuando idolatramos a los demás, a menudo nos comparamos con un estándar imposible y terminamos sintiéndonos peor automáticamente. Esta comparación nos deja en un estado de ilusión. Al reconocerlo conscientemente, nos liberamos de la carga de la comparación y creamos espacio para la autoaceptación. Nadie es perfecto, y eso está bien.

La libertad para conectar verdaderamente con los demás comienza con la autorreflexión. Requiere reconocer nuestras proyecciones y comprender cómo influyen en nuestra percepción de los demás. La autorreflexión consiste en hacerse preguntas difíciles: ¿Qué revela esta reacción dentro de mí? ¿Dónde está mi herida sin curar? ¿Dónde siento vergüenza? ¿Estoy proyectando mis miedos, inseguridades o deseos en otra persona?

Estas preguntas, aunque difíciles, sirven como puerta de entrada al crecimiento y la intimidad. Cuando culpamos a los demás, nos desconectamos de ellos. Creamos un bloqueo defensivo que no permite que se produzca el proceso de relación. Sin eso, no hay relación.

Sanarte a ti mismo es la forma más poderosa de romper el ciclo de la proyección y conectar profundamente con los

Sin ataduras

demás. Cuando abor das tus propias heridas, dejas de utilizar a los demás como chivos expiatorios de tu dolor. En cambio, cultivas la empatía y la compasión, no solo por ti mismo, sino también por los que te rodean. Este trabajo interior transforma tus relaciones, permitiéndote conectar sin las barreras de la proyección.

Cuando reconoces tu propia humanidad —tus defectos, tus luchas y tus triunfos— empiezas a ver a los demás bajo la misma luz. Esta perspectiva fomenta el entendimiento y el respeto mutuos. Te permite dejar de lado la necesidad de controlar o juzgar a los demás y, en cambio, aceptarlos tal y como son.

Al liberarte del ciclo de la proyección, creas espacio para la autenticidad y la conexión. Dejas de necesitar que los demás encajen en tu narrativa y, al hacerlo, les liberas para que vivan su verdad. Solo reconociendo tus propias proyecciones puedes permitir que los demás sean ellos mismos. Su libertad proviene de estar libres de tus expectativas, proyecciones y juicios. Tu libertad proviene de la autorrealización.

En última instancia, la autorreflexión te libera tanto a ti como a los que te rodean. Te permite verte a ti mismo con claridad y extender esa claridad a los demás. Cuando

Emily Maroutian

aprendes a perdonarte a ti mismo , también te vuelves más indulgente con los demás. Así es como creamos un cambio duradero en nuestras relaciones, sanando nuestra relación con nosotros mismos.

Los roles que desempeñan:

Lo que sentimos por nosotros mismos se refleja en nuestras relaciones con los demás. Inconscientemente elegimos a aquellos que validan nuestra percepción de nosotros mismos. Si has adoptado la identidad de «el que siempre es abandonado», entonces, sin saberlo, te sentirás atraído por las personas que se van. O interpretarás su ausencia, su silencio, sus límites, como prueba de que se están yendo, incluso cuando no es así. Les asignarás el papel que ya has escrito. No porque quieras que te hagan daño, sino porque la historia te resulta familiar. Previsible. Segura, a su manera dolorosa.

Esta es la trampa de una identidad elegida. Una vez que hayas decidido quién eres, ya sea el abandonado, el invisible, el solucionador, el fuerte, empezarás a moldear inconscientemente tus relaciones para que se ajusten a ello. Atraerás a personas que confirman la historia o proyectarás el papel en personas que ni siquiera saben que están en tu

Sin ataduras

obra. Pasarás por alto la amabilidad en favor de la frialdad porque se ajusta mejor al guion. Sabotearás el amor porque confirma tu creencia de que no eres digno de ser amado. Alejarás a las personas y lo llamarás prueba de que nadie se queda. Mientras tanto, no estás buscando conexión; estás buscando consistencia, incluso si no quieres el resultado.

La identidad que formaste nunca tuvo que ver con la verdad. Tenía que ver con la supervivencia. Y la supervivencia no pregunta: «¿Esto es bueno para mí?». Pregunta: «¿Esto me es conocido?». Porque lo conocido se siente más seguro que lo desconocido, incluso cuando duele.

Pero, ¿qué pasa cuando dejas de necesitar que la historia sea cierta? ¿Qué pasa cuando decides que ya no eres el abandonado? ¿O el que siente que es demasiado? ¿O que nunca es suficiente? Todo el elenco de personajes cambia. Los roles se disuelven. El patrón se rompe. Empiezas a ver a las personas tal y como son, no como necesitan ser para mantener vivo tu dolor.

Es entonces cuando la sanación se vuelve posible. No porque los demás hayan cambiado, sino porque dejaste de necesitar que desempeñaran un papel en una obra que ya no quieres representar. Y eso también es un acto de libertad.

Para ambos.

Romper el ciclo:

En realidad, no vemos a las personas; vemos nuestras historias y creencias pasadas. Aquellas que hemos sobrevivido, aquellas que nos han destrozado. Esa es la ilusión. Cuando proyectamos, no estamos interactuando con la realidad; estamos interactuando con nuestro recuerdo de la realidad. No estamos respondiendo a la persona en *ese* momento. Estamos respondiendo a un fantasma de nuestro pasado que nos lastimó, ignoró, abandonó o rechazó. Y estamos tratando, a menudo sin darnos cuenta, de mantener a salvo a la versión antigua y herida de nosotros mismos tratando a la persona que tenemos delante como la amenaza del pasado.

Eso es lo que realmente es la proyección. No es solo culpa; es protección incompleta. Es la mente diciendo: ya he estado aquí antes y no salí ileso. Así que defendámonos primero. Acusemos antes de que nos acusen. Alejémonos antes de que nos dejen atrás. Asegurémonos de que esta vez sea diferente.

Pero esta es la verdad: ya no eres esa versión. No eres el niño que intenta ser elegido. No eres el niño que intenta ser

Sin ataduras

suficiente. No eres el olvidado, el abandonado, el indigno. Puede que sigas llevando su dolor dentro de ti, pero también tienes el poder de sanarlo. Tienes la capacidad de ofrecerles la compasión y la comprensión que nunca recibieron de las personas que les causaron sus heridas. Ese es tu poder.

El ciclo se rompe en el momento en que te das cuenta de que la amenaza a la que estás reaccionando ya no existe. Solo vive en la memoria. Y la memoria no es un mapa de la verdad, es un registro del dolor. No necesitas seguir defendiendo tu identidad si esa identidad se construyó para sobrevivir. No necesitas demostrar quién eres si ya no quieres ser quien tuviste que convertirte. Esa versión de ti no es mala. Era brillante. Encontró una manera de mantenerte a salvo cuando nadie más lo hizo. Pero ya no necesita estar al mando.

La autorreflexión te devuelve la llave. Te permite hacer una pausa y preguntarte: ¿Me estoy protegiendo de esta persona o de un pasado del que ya no necesito protegerme? Cuando puedes responder a eso con honestidad, con ternura, con compasión, la ilusión comienza a desvanecerse. Empiezas a ver a las personas no como enemigos o salvadores, sino como seres humanos. Seres humanos

Emily Maroutian

imperfectos, hermosos y complejos. Igual que tú.

Dejas de necesitar que ellos formen parte de tu dolor.
Dejas de necesitar reescribir el pasado a través del presente.
Aceptas el momento tal y como es, no por lo que te
recuerda. Y ahí es donde comienza la libertad. No en un
comportamiento perfecto. No en dominar cada
desencadenante. Sino en reconocer que ya no eres la
persona a la que le sucedió el dolor. Tú eres quien elige lo
que sucede a continuación.

Ponerlo en práctica:

La pausa que cura

Detecta la culpa: Presta atención a los momentos en los que
te sientes tentado de culpar a otra persona por tus
sentimientos. Pregúntate: ¿Se trata de ellos o está revelando
algo sobre mí? ¿Hay algo más profundo aquí? Anota tus
ideas. ¿De qué se trata realmente esta discusión o conflicto?
¿Realmente estamos peleando por el papel higiénico
olvidado o esto está desencadenando viejos sentimientos de
abandono y de no ser escuchado?

Autoevaluación de la autocompasión: Cuando te sientas

Sin ataduras

crítico con otra persona, haz una pausa y pregúntate: ¿Qué necesito en este momento? ¿Hay alguna necesidad que no se esté satisfaciendo? ¿Puedo satisfacerla yo mismo? Ofrécete lo que buscas, ya sea comprensión, descanso o validación.

Utiliza la pausa de proyección: la próxima vez que sientas que estás reaccionando con fuerza ante alguien, haz una pausa. Antes de hablar o actuar, pregúntate: ¿son estos mis sentimientos los que estoy proyectando en la otra persona? ¿Hay algo que me da miedo aceptar dentro de mí mismo? ¿Es más fácil lidiar con ello proyectándolo externamente en lugar de internamente? Tómate un respiro. Luego responde, no desde el pasado, sino desde tu yo actual.

Recupera el espejo: elige una interacción reciente que te haya afectado y escríbela en tu diario.

No la analices. Explórate a ti mismo. Pregúntate: ¿Qué sentí? ¿Qué creencia sobre mí mismo se activó? ¿Qué versión de mí estaba presente en ese momento? ¿Qué habría visto en cambio la versión sanada de mí mismo? Esta práctica ayuda a convertir las proyecciones en autoconciencia, y la autoconciencia en transformación.

Emily Maroutian

Preguntas para la autorreflexión:

¿A qué estoy respondiendo realmente?

Cuando me siento provocado por las palabras o acciones de alguien, ¿me detengo a preguntarme si realmente se trata de ellos o de algo sin resolver en mí? (¿Qué herida podría estar tocando esto?)

¿Qué historia tengo sobre mí mismo que se proyecta una y otra vez en los demás? (¿Esa historia sigue reflejando a la persona en la que me estoy convirtiendo o solo a la persona que he sido?)

¿Alguna vez he malinterpretado una situación o intención porque la estaba filtrando a través del dolor del pasado? (¿Qué me ayudó a darme cuenta de que no era lo que pensaba?)

¿Qué versión de mí mismo protejo cuando arremeto, me retraigo o me cierro en las relaciones? (¿Es el yo herido? ¿El yo abandonado? ¿El que sigue pidiendo ser elegido?)

¿Cuándo veo a las personas con más claridad? ¿Cuando me

Sin ataduras

siento seguro y completo, o cuando me siento frágil y con miedo? (¿Cómo influye mi estado de ánimo en mi percepción?)

¿Qué patrones se repiten en mis interacciones y qué revelan sobre mi narrativa interna? (¿Qué papel estoy desempeñando inconscientemente, una y otra vez?)

Compasión / Separación

La forma en que tratamos a las personas que no nos gustan es a menudo un reflejo de la forma en que tratamos a las partes exiliadas o ocultas de nosotros mismos. La compasión, en su esencia, es un estado interior antes de convertirse en un gesto exterior. Comienza con la forma en que respondemos a nuestro propio dolor, a nuestra propia historia, a nuestra propia humanidad. Si enfrentamos nuestra vergüenza con juicio, nos costará mucho tratar a los demás con amabilidad. Pero cuando aprendemos a tratarnos con delicadeza, cuando comenzamos a aceptar las partes que hemos rechazado, abrimos la puerta a una conexión más profunda. No solo dentro de nosotros, sino con el mundo que nos rodea.

La separación no comienza con la política o la identidad; comienza con la desconexión del yo. Cuanto más fragmentados estamos por dentro, más dividimos

Sin ataduras

inconscientemente el mundo en «yo» y «ellos», «seguro» e «inseguro». Exiliamos a los demás porque nos recuerdan las partes de nosotros mismos que hemos exiliado. Los culpamos, criticamos o rechazamos porque aún no hemos hecho las paces con nosotros mismos.

Pero la compasión no requiere igualdad. No borra las diferencias ni nos pide que estemos de acuerdo. Nos pide que veamos con claridad. Que miremos más allá de la superficie y veamos el hilo conductor que nos une a todos, que es el anhelo de ser vistos, de estar seguros, de ser amados. Cuando sanamos la separación interior, dejamos de proyectarla hacia el exterior. Dejamos de necesitar que los demás reflejen solo las partes de nosotros mismos que hemos aceptado. Dejamos de dividir el mundo en partes que podemos tolerar y partes que debemos rechazar.

La verdadera compasión nace cuando recordamos que todos llevamos algo dentro. Que detrás de cada comportamiento hay una historia, y detrás de cada historia hay una herida, un miedo o una necesidad. Y aunque no siempre aprobemos sus decisiones, podemos reconocer su humanidad, al igual que estamos aprendiendo a reconocer la nuestra.

La separación es el hábito del yo herido; la compasión es

Emily Maroutian

una práctica del yo integrado. A medida que sanamos, comenzamos a ver a las personas no como amenazas o extraños, sino como seres humanos. Igual que nosotros. Imperfectos, complejos, heridos, esforzándose. Y en ese reconocimiento, construimos el puente que nos vuelve a unir.

Las raíces de la separación:

La separación comienza en nuestro interior. Antes de dividir el mundo e e en categorías, antes de etiquetar a alguien como «otro», nuestro mundo interior ya se ha dividido. De niños, aprendemos qué partes de nosotros son aceptables y cuáles no. Aprendemos qué nos hace merecedores de amor y qué nos acarrea castigo, qué nos aporta seguridad y qué nos lleva al rechazo. Poco a poco, sin darnos cuenta, comenzamos a fragmentarnos.

Reprimimos nuestra tristeza si incomoda a alguien. Silenciamos nuestra ira si nos mete en problemas. Ocultamos nuestra curiosidad si amenaza las reglas. Poco a poco, exiliamos partes de nosotros mismos solo para pertenecer. No porque estemos rotos, sino porque somos adaptables. Un niño hará lo que sea necesario para mantener la conexión, incluso si eso significa desconectarse

de sí mismo.

Estas partes exiliadas no desaparecen. Viven en segundo plano, esperando. Y, a menos que se reconozcan e integren, acabarán manifestándose en nuestras relaciones. Nos sentiremos provocados por la tristeza de alguien porque nos recuerda la tristeza que no se nos permitió expresar. Rechazaremos la ira de alguien porque refleja la rabia que nos enseñaron a temer en nosotros mismos. Envidiaremos la libertad de alguien porque todavía no nos hemos perdonado a nosotros mismos por tener que permanecer pequeños.

Cuando no nos hemos reconciliado con nuestras propias partes e es rechazadas, las proyectamos en los demás. Las etiquetamos como excesivas, demasiado sensibles, demasiado enojadas, demasiado ruidosas. No porque lo sean, sino porque nunca se nos permitió ser así. Y así, lo que no podemos permitirnos a nosotros mismos, no lo permitiremos en los demás. Ahí es donde comienza la separación, no a través de la ideología, sino a través de una identidad sin sanar.

Las personas a las que rechazamos o juzgamos a menudo representan las partes de nosotros mismos con las que no hemos hecho las paces. Y hasta que no lo

Emily Maroutian

reconozcamos, seguiremos intentando arreglar el mundo exterior en lugar de sanar el mundo interior. Crearemos división donde necesitamos integración.

Pero cuando empezamos a volvernos hacia nuestro interior con compasión, cuando les decimos a esas partes exiliadas: «Ya pueden volver a casa», algo cambia. Nos suavizamos. Dejamos de necesitar que los demás sean diferentes para poder sentirnos bien. Dejamos de exigir la uniformidad como condición para la conexión. Dejamos de utilizar a los demás como campos de batalla para nuestra propia guerra interior.

Porque eso es en lo que se convierte: una guerra. No ruidosa y obvia, sino sutil y silenciosa. El tipo de guerra que vive en nuestras reacciones. En la forma en que criticamos a alguien por ser «demasiado emocional» cuando nunca nos hemos permitido llorar. En la forma en que resentimos la confianza de alguien porque nunca nos hemos dado permiso para sentirnos poderosos. En la forma en que nos aferramos a la aprobación de alguien porque aún no hemos aprendido a aprobarnos a nosotros mismos.

Las demás personas se convierten en el escenario donde nuestras partes no resueltas representan sus historias. El perfeccionista que hay en nosotros necesita que los demás

Sin ataduras

fracasen para que podamos sentirnos competentes. La parte abandonada necesita que los demás se queden, incluso cuando eso nos cueste nuestra dignidad. La parte avergonzada necesita a alguien a quien culpar, a quien castigar, a quien cargar con lo que nos negamos a sentir.

Sin darnos cuenta, comenzamos a asignar a las personas los roles que hemos estado ensayando durante años. El villano, el traidor, el juez, el salvador. No porque eso es lo que son, sino porque eso es lo que nuestra narrativa interna necesita que sean. No nos relacionamos con la persona que tenemos delante. Nos relacionamos con la parte de nosotros mismos que representan. Creemos que estamos discutiendo con un amigo, una pareja, un desconocido en Internet, pero en realidad estamos discutiendo con nuestras necesidades insatisfechas, nuestro dolor no expresado, nuestro pasado sin resolver.

Por eso es importante la sanación. No solo por nuestra tranquilidad, sino por la forma en que nos mostramos al mundo. Cuando hacemos espacio para nuestro propio dolor, dejamos de exigir a los demás que lo carguen por nosotros. Cuando ofrecemos compasión hacia nuestro interior, dejamos de utilizar nuestras heridas como arma hacia el exterior. La guerra no termina cuando los demás

cambian, sino cuando dejamos de utilizar a otras personas para resolver e mente nuestro dolor.

La verdadera pertenencia comienza cuando hacemos espacio para todo nuestro ser. Y cuando lo hacemos, también comenzamos a hacer espacio para los demás. No porque ellos hayan cambiado, sino porque nosotros lo hemos hecho.

Falta de autocompasión:

La falta de compasión por los demás proviene de la falta de autocompasión. Un niño que se culpa a sí mismo por el abuso o el acoso que sufre puede crecer sin empatía por otras víctimas. En lugar de responsabilizar al abusador, que puede ser un padre u otra persona a la que la psique del niño quiere proteger, el niño se culpa a sí mismo. El niño se centra en su propia «debilidad» o carencia, y cree que tener un rasgo diferente le habría salvado del abuso. Asume la responsabilidad de su propio abuso, aunque no haya sido culpa suya. Al hacerlo, no desarrolla compasión ni empatía por sí mismo. Por lo tanto, no desarrolla compasión ni empatía por otras víctimas.

«No debería haberte abusado» se convierte en «No deberías haberte puesto en esa situación en primer lugar».

«No debería haberla violado» se convierte en «No debería haber estado bebiendo». «No debería haberle dicho cosas e es» se convierte en «No debería haberla enfadado».

Esta línea de pensamiento absuelve al abusador de sus propias acciones y coloca la responsabilidad en manos de la persona que recibe el abuso. Por lo general, la desarrolla una persona que se siente responsable de su propio abuso.

Cuando reprenden a los demás, en realidad se están reprendiendo a sí mismos. Cuando juzgan a los demás, en realidad se están juzgando a sí mismos. Su falta de empatía hacia los demás es una falta de empatía hacia sus yo más jóvenes y heridos.

Si no hubiera sido tan pequeño, si no hubiera sido tan estúpido, si no hubiera abierto mi boca, si no hubiera provocado su ira, si no hubiera sido tan confiado, si no hubiera tomado esa copa, si no hubiera confiado en él. Fui yo. Hice algo que provocó mi propio abuso o dolor.

Y así, el yo es lo suficientemente sabio como para separar la parte responsable y mantenerla en el exilio, lejos de nuestra conciencia. Dado que es una conclusión dolorosa, «fue culpa mía», nuestra conciencia prefiere no pensar más en ello. Cuando se encuentra con el victimismo de otras personas, activa nuestras partes protectoras, y eso

Emily Maroutian

se manifiesta en forma de ira, crítica o juicio.

La desconexión del yo crea una proyección sobre el otro e . Si he rechazado una parte de mí mismo, instintivamente la rechazaré en ti. No puedo aceptar en ti lo que no he aceptado en mí mismo. Por eso la compasión no es solo una práctica externa. Es un estado interno. Cuanto más acogemos las partes rechazadas y exiliadas de nosotros mismos, más espacio hacemos para los demás.

La compasión fluye más fácilmente cuando estamos en armonía con nosotros mismos, cuando nos sentimos completos, tranquilos y centrados. Cuando estamos integrados. En ese estado, no nos sentimos fácilmente amenazados por los demás. No intentamos demostrar, defender ni controlar. Podemos permitir que las personas sean quienes son sin que eso signifique nada para nosotros, porque no se trata de nosotros. La forma en que otras personas eligen vivir sus vidas no tiene nada que ver con nosotros. Sus experiencias son propias.

Sin embargo, cuando estamos desalineados, cuando no estamos integrados, cuando nos sentimos inseguros de quiénes somos, comenzamos a separarnos. Comenzamos a culpar. Comenzamos a necesitar que los demás nos validen o nos reflejen solo para poder sentirnos seguros.

Sin ataduras

Necesitamos que sean como nosotros. Los necesitamos de nuestro lado para sentir que estamos en el lado correcto.

Por otro lado, cuanto más aceptamos nuestras propias contradicciones, más compasión sentimos por las de ellos. Cuanto más aceptamos las partes rechazadas de nosotros mismos, menos castigamos a las personas que nos las recuerdan.

La verdadera compasión no consiste en estar de acuerdo. No se trata de tolerar comportamientos dañinos o borrar los límites. Se trata de ver con claridad sin deshumanizar. Se trata de mantenerse arraigado en uno mismo mientras se reconoce el hilo conductor que se comparte con otra persona.

Cuando recuerdo mi propio sufrimiento, puedo honrar el tuyo. Cuando recuerdo mi propia sanación, puedo hacer espacio para la tuya. Así es como la conexión comienza de nuevo, no a través de la igualdad, sino a través del reconocimiento y la compasión.

Practicar la compasión en un mundo dividido:

Es fácil hablar de la compasión como una virtud, un valor, un ideal. Pero en la práctica, la compasión suele ser incómoda. Nos pide que permanezcamos abiertos cuando

Emily Maroutian

queremos cerrar. Que sigamos sintiendo curiosidad cuando nos sentimos a la defensiva. Que busquemos la comprensión cuando sería más fácil juzgar.

La verdadera compasión no solo se manifiesta en grandes gestos o actos públicos de bondad. Se manifiesta en los momentos tranquilos, cuando decidimos no tomarnos algo como algo personal. Cuando respiramos hondo, en lugar de hacer suposiciones. Cuando nos recordamos a nosotros mismos que el comportamiento de alguien puede estar determinado por un dolor que no podemos ver. No para excusarlo, sino para humanizarlo.

Este tipo de compasión no es pasiva. Es activa. Es una decisión que tomamos, a veces una y otra vez, para mantenernos conectados con nuestra propia humanidad y con la humanidad de los demás. Incluso cuando es difícil. *Especialmente* cuando es difícil.

Pero solo podemos ofrecer ese tipo de compasión cuando hemos hecho espacio para ella dentro de nosotros mismos. Si seguimos en guerra con nuestras propias emociones, nos costará hacer espacio para las de los demás. Si seguimos tratando de demostrar nuestro valor, veremos a los demás como una amenaza para él. Si no nos hemos permitido la gracia, no sabremos cómo ofrecerla. Lo que no

hemos recibido, no nos sentimos seguros de darlo.

Por eso la compasión comienza en nuestro interior. No como un concepto, sino como una práctica. Como un hábito de volvernos hacia nosotros mismos en lugar de alejarnos. De notar nuestro dolor en lugar de adormecerlo. De aceptar nuestras contradicciones sin vergüenza. Cuanto más a menudo hagamos esto por nosotros mismos, más naturalmente comenzará a extenderse hacia el exterior. No como un esfuerzo, sino como un desbordamiento.

Porque cuando te sientes seguro dentro de tu propia piel, dejas de necesitar controlar todo lo que te rodea. No necesitas la uniformidad para sentirte seguro. No te asustas ante la diferencia. No ves el desacuerdo como un peligro. Puedes permanecer presente, arraigado y abierto. No porque los demás se hayan ganado tu compasión, sino porque has creado un hogar para ella dentro de ti mismo.

En un mundo dividido por creencias, elecciones y experiencias, la compasión se convierte en un puente. Un recordatorio de que, aunque nuestras heridas puedan parecer diferentes, provienen del mismo dolor. El mismo anhelo de ser conocidos. De estar seguros. De ser amados. Y cuando recordamos eso, algo cambia. Dejamos de necesitar ganar. Empezamos a querer comprender. Dejamos de

Emily Maroutian

preguntarnos «¿quién tiene razón?» y empezamos a preguntarnos «¿podemos encontrarnos en un punto intermedio?», «¿podemos encontrar un terreno común?». Porque no necesitamos estar de acuerdo para sentirnos conectados. Necesitamos reconocer que, bajo todo el ruido, toda la pretensión, todos los roles, somos humanos. Y eso siempre es suficiente para volver a intentarlo.

Ponerlo en práctica:

Limpiar el espejo

La pausa del espejo: Cuando alguien te provoque incomodidad, ya sea por su comportamiento, sus decisiones o sus creencias, haz una pausa. En lugar de reaccionar, pregúntate: ¿Qué parte de mí se siente inquieta? ¿Hay vergüenza o juicio aquí? ¿Qué parte de mí me recuerdan? ¿Es esta una parte sin sanar? Usa esa incomodidad como un espejo para examinarte a ti mismo, no como un juicio hacia ellos. Deja que te muestre dónde sigues en guerra contigo mismo. Realiza un trabajo con tu sombra. Acoge las partes de ti mismo que sientes que no son dignas de ser amadas, ofréceles amor y compasión.

Sin ataduras

Compasión desde dentro hacia fuera: elige una parte de ti mismo que te haya costado aceptar, tal vez tu ira, tu tristeza o tu miedo, y dedica cinco minutos de silencio a ofrecerle compasión. Dile lo que te hubiera gustado que alguien te hubiera dicho a ti. O escríbele una carta en tu diario.

Ofrécele la compasión que nunca recibió de los demás.

Cuando empiezas a practicar este tipo de bondad interior, naturalmente empiezas a ofrecerla a los demás.

Observa sin estar de acuerdo: Esta semana, cuando te encuentres con alguien cuya perspectiva no compartas, ponte a prueba para permanecer presente sin necesidad de corregir, educar o estar de acuerdo. Solo observa.

Pregúntate: ¿Qué dolor pueden estar llevando consigo? Si han elegido esta perspectiva, debe servirles como protección. ¿Qué pueden estar protegiendo? Que tu objetivo sea comprender, no controlar.

Da lo que necesitabas: piensa en un momento en el que te sentiste invisible, ignorado o incomprendido. Luego elige a alguien de tu vida para ofrecerle eso. Escucha sin interrumpir. Valida sin apresurarte a corregir. Deja que la compasión que anhelabas se convierta en la compasión que

Emily Maroutian

ahora ofreces a los demás. Sé la persona que necesitabas.

Preguntas para la autorreflexión:

¿Qué estoy dispuesto a ver en los demás?

¿Cuándo me resulta más difícil sentir compasión por alguien? (¿Qué parte de mí reflejan o desafían?)

¿Qué historias me cuento a mí mismo que crean distancia entre los demás y yo? (¿Los etiqueto antes de comprenderlos?)

¿Qué necesito que sean los demás para sentirme bien? (¿Y qué dice eso sobre lo que no he aceptado plenamente en mí mismo?)

¿Qué se vuelve posible cuando dejo de necesitar tener razón y, en cambio, estoy dispuesto a estar presente? (¿Qué se abre dentro de mí y entre nosotros?)

Cuando alguien me molesta, ¿qué parte de mí está despertando? (¿Es una parte rechazada? ¿Un recuerdo? ¿Una herida?)

Sin ataduras

¿A quién he convertido inconscientemente en un símbolo de algo que he rechazado en mí mismo?

¿Dónde sigo sintiéndome inseguro con la diferencia, no porque sea dañina, sino porque desafía una parte de mí con la que no he hecho las paces?

Cuando me encuentro juzgando o separándome de alguien, puedo preguntarme: ¿Cómo me sentiría si lo viera primero como un ser humano?

¿Qué significa mostrar compasión sin abandonarme a mí mismo? (¿Dónde está el equilibrio entre la empatía y el respeto por uno mismo?)

¿Dónde necesito sentirme seguro antes de poder abrirme a los demás? (¿Qué parte de mí todavía se siente insegura al aceptar a los demás? ¿Por qué?)

Parte 2:

El poder de la elección

Apreciación o comparación

Solo podemos enfrentarnos al mundo con la misma profundidad con la que nos hemos enfrentado a nosotros mismos. Cuando nos separamos de partes de nosotros mismos, vemos a los demás a través de ese mismo prisma fracturado. Confundimos su reflejo con nuestra verdad. Proyectamos. Defendemos. Dividimos.

La primera parte de este libro trataba sobre ver claramente esa división. Se trataba de notar la separación entre uno mismo y los demás, y comprender cuánto de ello nace de heridas sin sanar. Vimos las formas en que la separación puede disfrazarse de seguridad, y cómo la compasión puede derribar los muros que hemos construido para protegernos.

Pero la conciencia es solo el comienzo. Una vez que vemos la división, nos queda una elección. Podemos seguir

viviendo según los patrones que nos mantienen pequeños, o podemos dar un paso hacia la incomodidad del cambio.

Ambos caminos son familiares a su manera : uno nos mantiene en un dolor conocido, el otro nos lleva hacia posibilidades desconocidas.

La segunda parte trata sobre ese avance. Trata sobre lo que sucede cuando empezamos a elegir de forma diferente, no solo en nuestros pensamientos, sino en cómo nos vemos a nosotros mismos, cómo vemos a los demás y cómo medimos el valor. Se trata de notar la atracción de la desconexión y elegir conectar de todos modos. Se trata de dejar de compararnos y aprender a alejarnos del juicio. Se trata de aflojar el control de la escasez para que la diferencia ya no nos amenace, sino que nos expanda más allá de lo que hemos conocido.

La primera elección:

Como dice el refrán, la comparación es un ladrón de la alegría. Pero no solo roba, sino que distorsiona. Se cuela en nuestros pensamientos y nos susurra que lo que tenemos, quiénes somos o cómo vivimos no es suficiente. Desvía nuestra atención hacia fuera y hacia arriba, buscando a alguien que tenga más, haga más o parezca mejor. Y cuando

lo encuentra, activa nuestra herida.

«¿Por qué yo no?». Esa pregunta parece inofensiva. A veces incluso suena motivadora. Pero debajo de ella se esconde un mensaje sutil: «Estoy atrasado. Me falta algo. Estoy perdiendo e mente. Me estoy perdiendo algo». Esos mensajes minan la autoestima porque la mente construye un marcador mental en el que la alegría de otra persona se convierte automáticamente en tu fracaso; donde la luz de otra persona proyecta una sombra sobre la tuya.

Las comparaciones nos empequeñecen. No porque los demás sean demasiado grandes, sino porque olvidamos lo grandes que somos nosotros. Nos hacen centrarnos en lo que nos falta. Nos obligan a centrarnos en la carencia. Empezamos a medirnos con imágenes, plazos o ideales que nunca fueron pensados para nosotros. Adoptamos el camino de otra persona como nuestra vara de medir y nos preguntamos por qué nuestras vidas no coinciden.

¿Y si cambiáramos nuestra perspectiva? ¿Y si, en lugar de comparar, empezáramos a apreciar? La comparación busca clasificar; la apreciación busca comprender. Cuando comparamos, nos fijamos en lo que nos divide: lo que ellos tienen y nosotros no, lo que percibimos como mejor, más fácil o más bonito. Nos perdemos la historia que hay detrás

Emily Maroutian

de su superficie. Ignoramos el precio que pueden haber pagado. Y olvidamos que ellos también se están comparando con alguien más.

La apreciación nos invita a hacer una pausa y mirar de nuevo, no para menospreciarnos, sino para honrar lo que es. Para ver el camino único que cada uno de nosotros recorre. Para reconocer que nuestro valor no se mide por los logros, la velocidad o la visibilidad. Es un e que se mide por la verdad. Por cuánto de nosotros mismos estamos dispuestos a aportar. ¿Cómo puede un árbol compararse con un río? ¿Cómo puede una montaña envidiar al cielo? Ambos desempeñan funciones diferentes pero igualmente esenciales en la naturaleza, y lo mismo ocurre con todos nosotros.

Apreciar es ver con claridad. No solo a ellos, sino también a ti mismo. Es darse cuenta de que el éxito de otra persona no significa tu fracaso. Que la belleza de otra persona no significa tu invisibilidad. Que el amor de otra persona no significa que tú no seas digno de ser amado. La apreciación es lo que ocurre cuando dejamos de preguntarnos «¿por qué ellos y no yo?» y empezamos a afirmar «sí, ellos y yo también».

La trampa de la comparación:

La comparación surge de nuestro deseo de validación. Queremos saber dónde estamos, cómo nos comparamos y si lo estamos haciendo «lo suficientemente bien». Este instinto puede que en su día sirviera como motivación para la supervivencia, empujándonos a mejorar y competir. Pero en la vida moderna, a menudo se convierte en una fuente de insatisfacción.

Las redes sociales amplifican esta tendencia, ofreciendo una selección de lo más destacado de las vidas de otras personas que utilizamos como referencia para la nuestra. Nos desplazamos por las fotos de los logros, los viajes o las relaciones de otras personas, y, de repente, nuestras propias vidas nos parecen más pequeñas en comparación. Ellos comen mejor, disfrutan de mejores vacaciones y compran artículos más caros. Entonces, ¿qué significa eso para mí?

Este ciclo de comparación nos roba la capacidad de apreciar lo que tenemos y quiénes somos en este momento. No tiene en cuenta nuestro pasado, nuestro crecimiento ni nuestro recorrido. Reemplaza la presencia por la presión. Convierte las bendiciones en puntos de referencia. Convierte la alegría en una actuación. Convierte la vida en una competencia. Ahora, nada es agradable a menos que

puedas mantenerte al día o adelantarte a los demás. A menos que todos los demás puedan ver que tú también eres igual de valioso.

La verdadera pregunta es: ¿mantener el ritmo con quién? ¿Superar qué? Siempre hay alguien que tiene más. ¿Cuándo termina? ¿Dónde traza la línea la comparación? ¿Cuándo es suficiente, realmente suficiente? ¿Cuándo puedes finalmente descansar y decir: «Sí, he llegado; he terminado. Ahora puedo ser feliz»? ¿Hay un lugar de descanso final que no sea la tumba?

Cuando esta mentalidad se extiende más allá de nuestras vidas personales, se filtra en nuestra visión de los demás en general. Empezamos a comparar grupos de personas entre sí, asignándoles un valor basado en estándares arbitrarios. Esto puede dar lugar a prejuicios, estereotipos y divisiones, todos ellos arraigados en la falsa creencia de que las diferencias e es deben clasificarse en lugar de celebrarse.

Creamos escalas invisibles que comparan culturas, apariencias, carreras, estilos de vida e incluso dificultades, como si el valor fuera algo que se debe ganar o demostrar. Como si la humanidad fuera una competencia para ver quién se gana el derecho a ocupar un lugar en este mundo.

Sin ataduras

Aquí es donde la comparación se vuelve peligrosa. Conduce al sesgo. A los estereotipos. A sistemas que premian la uniformidad y castigan la diferencia. Y todo ello se basa en la falsa creencia de que el valor debe medirse, que solo hay una cantidad limitada y que alguien debe estar por encima mientras otro queda por debajo. Pero el valor no se mide en una escala. Se mide en la presencia. En la verdad. En el espacio en el que podemos estar juntos sin necesidad de competir entre nosotros.

La identidad como vara de medir:

En el fondo de muchas comparaciones no solo hay admiración o envidia, sino identidad. Es la creencia silenciosa de que quien eres no es suficiente cuando te comparas con quien son ellos. Que tu propio ser — tu momento, tu estilo, tu historia — de alguna manera se queda corto cuando se compara con el de otra persona.

No solo comparamos lo que tienen los demás. Comparamos quiénes son. Su personalidad. Sus relaciones. Su visibilidad e . Su naturalidad. Y debajo de eso se esconde la pregunta: ¿su identidad hace que la mía se sienta menos valiosa?

Si crees que tú eres el exitoso, el fracaso percibido de

Emily Maroutian

otra persona puede parecerte una confirmación. Pero el éxito de otra persona puede parecerte una amenaza. Si te identificas como el ignorado, el reconocimiento de otra persona puede hacer que tu dolor se vuelva más evidente. No solo miramos a los demás; comparamos nuestra historia con la forma en que ellos se muestran al mundo. Su vida se convierte en una vara de medir para la nuestra.

Cuando la identidad se construye de manera inconsciente, puede atraparnos en un bucle de comparaciones. Porque cada vez que alguien prospera fuera del papel que nos hemos asignado, desafía los cimientos que hemos construido. Si siempre he sido el que lucha y alguien con un pasado similar comienza a prosperar, ¿qué significa eso para la historia que he estado contando? Si siempre he sido «el guapo», ¿qué pasa cuando llega otra persona y recibe más atención? Si he construido mi valor sobre ser el mejor, ¿qué pasa cuando ya no estoy en la cima?

La comparación es más dolorosa cuando amenaza la identidad. Por eso nos lo tomamos tan a pecho. No se trata solo de ellos. Se trata de lo que revelan en nosotros, de lo que no hemos aceptado sobre nosotros mismos, de aquello a lo que hemos vinculado nuestro valor y de lo que todavía creemos que tenemos que ganarnos. Pero hay otra manera.

Sin ataduras

Cuando la identidad se basa en la integridad en lugar del rendimiento, ya no necesitamos competir. Ya no necesitamos defender un frágil sentido del yo. La belleza, el éxito, la alegría o la tranquilidad de otra persona no nos quitan nada. Simplemente reflejan otra forma de ser humano. Otro camino. Otra verdad.

No estás atrasado. No llegas demasiado tarde. No estás compitiendo. Estás en tu camino. Y tu camino no tiene por qué parecerse al de los demás para ser sagrado. No eres un reflejo de la historia de nadie más. Eres una narrativa completa y compleja por ti mismo. Así que, cuando te invada la comparación, vuelve a ti mismo. Pregúntate: ¿Qué parte de mí se siente amenazada? ¿Qué identidad se ve desafiada? ¿Y si ya no necesitara proteger esa historia? ¿Y si pudiera simplemente dejarla ir? Ahí es donde comienza la libertad. No volviéndote más como ellos, sino recuperándote plenamente a ti mismo.

El poder del agradecimiento:

El aprecio cambia nuestro enfoque de la competencia a la conexión. Suaviza el impulso de clasificar y lo reemplaza con la voluntad de recibir. De ser testigo. De honrar. El aprecio dice: «Hay espacio para todos nosotros». Nos invita

Emily Maroutian

a ver la belleza no como un recurso limitado, sino como un lenguaje con muchos dialectos. El tuyo. El mío. El nuestro.

Cuando apreciamos algo o a alguien, no necesitamos compararlo con nosotros mismos. No necesitamos preguntarnos quién es mejor, más rápido, más exitoso o más valioso. En cambio, declaramos: «Esto tiene valor. Y aquello también». Ese reconocimiento abre la puerta a la empatía, a la curiosidad y al crecimiento compartido.

El aprecio nos ayuda a ver las diferencias como ofertas en lugar de amenazas. Una opinión diferente se convierte en una oportunidad para comprender. Un estilo de vida diferente se convierte en una invitación para aprender. Un camino diferente se convierte en un espejo que nos muestra qué más es posible.

Por ejemplo, pensemos en la diversidad cultural. En lugar de comparar una tradición con otra en términos de cuál es «mejor», «más verdadera» o «más evolucionada», la apreciación nos invita a mirar más profundamente. A preguntarnos: ¿Qué significa esto para ellos? ¿Qué puedo aprender de esto? ¿Qué belleza existe aquí que nunca antes había visto? ¿Cómo amplía esto mi experiencia como ser humano?

Este cambio de perspectiva no borra las diferencias. Las

Sin ataduras

eleva. Nos lleva del juicio a la reverencia, de la alteridad a la pertenencia. Y al hacerlo, profundiza nuestra conexión e , no solo con las personas, sino con todo el espectro de la experiencia humana.

Pero la apreciación no es solo externa. Transforma la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Cuando dejamos de compararnos, creamos un espacio para notar lo que ya es bueno, ya es valioso, ya es digno dentro de nosotros. Comenzamos a ver nuestra singularidad no como algo que hay que arreglar o demostrar, sino como algo que hay que proteger y nutrir. Empezamos a honrar nuestro tiempo, nuestro camino, nuestro proceso. Dejamos de preguntarnos «¿Cuándo seré suficiente?» y empezamos a declarar «Ya lo soy».

El agradecimiento nos arraiga en la verdad. Silencia el ruido de las expectativas y nos devuelve al centro. Nos recuerda que no necesitamos superar a los demás para sentirnos parte de algo. No necesitamos atenuar la luz de los demás para ver la nuestra.

Se nos permite celebrar a los demás. Se nos permite celebrarnos a nosotros mismos. Y se nos permite coexistir sin compararnos.

Pasar de la comparación a la apreciación:

Cuando estamos atrapados en la comparación, utilizamos la diferencia como línea divisoria. Clasificamos una forma de vida por encima de otra. Un estilo, un idioma, un sistema de creencias, un cuerpo, una tradición se etiquetan como superiores, mientras que los demás quedan rezagados. Pero la apreciación disuelve esa línea. Dice: Hay más de una forma de ser. Hay más de un camino hacia la verdad. Hay más de un tipo de belleza o éxito.

El cambio de la comparación a la apreciación no es una decisión que se toma de una sola vez, sino un proceso gradual. Es una práctica. Un retorno. Una reorientación silenciosa del pensamiento y la atención. Nos pide que seamos conscientes de dónde ponemos nuestro enfoque y que seamos intencionales en cómo interpretamos lo que vemos.

La comparación suele ser automática. Se cuela antes de que nos demos cuenta, convirtiendo la admiración en envidia, la observación en inseguridad y la curiosidad en autocrítica. Pero podemos interrumpir ese patrón. Podemos elegir afrontar esos momentos con conciencia.

En lugar de preguntarnos «¿cómo estoy a la altura?», podemos preguntarnos «¿qué me está mostrando esto sobre

lo que valoro?». En lugar de pensar «ojalá tuviera lo que ellos tienen», podemos pensar «¿qué hay en mí que se despierta con lo que veo en ellos?». Podemos utilizar la comparación, la envidia o los celos como una oportunidad para mirar dentro de nosotros mismos. Para reflexionar sobre nosotros mismos. Para trabajar con nuestras propias heridas de falta de valía. Solo entonces podremos liberarnos de los aspectos de nuestra identidad que crean envidia o celos en primer lugar.

Cada experiencia nos ofrece un punto de claridad. ¿Quiero más o menos de esto? ¿También deseo lo que ellos tienen y cómo puedo conseguirlo? ¿Quiero ser más como ellos o menos como ellos? ¿Esta experiencia ha ampliado mi mente o la ha reducido? ¿Me ofrece claridad? ¿Me ofrece un contraste a través del cual puedo comprenderme mejor a mí mismo? ¿Cómo me ha servido? ¿Puedo apreciarla aunque no me haya gustado la experiencia?

Apreciar no significa ignorar nuestros deseos; significa honrarlos sin convertirlos en heridas. Significa reconocer que la expresión de belleza, éxito o alegría de otra persona puede ser un espejo de nuestros anhelos, no una amenaza a nuestra valía. Es un reflejo de lo que es posible, no un recordatorio de lo que nos falta.

Emily Maroutian

El agradecimiento nos invita a entrar en el mundo de otra persona sin perder el nuestro. Nos anima a mantenernos arraigados en nosotros mismos sin dejar de estar abiertos a la inmensidad de los demás. Es una forma de aprender, no solo sobre ellos, sino sobre quiénes somos en relación con ellos.

También se trata de encontrar formas de apreciar lo que existe dentro de nosotros. Nuestra propia autenticidad, belleza y habilidades contribuyen a la inmensidad de la humanidad. Merecemos reconocerlo también en nuestros corazones y mentes. Y cuando lo hacemos, dejamos de compararnos con los demás. Dejamos de participar en una jerarquía de valores. Dejamos de necesitar que alguien esté por encima o por debajo de nosotros.

Este cambio, como todos los cambios curativos, lleva tiempo. Requiere paciencia. Requiere delicadeza. Pero con cada momento de conciencia, aflojamos el control de la comparación y volvemos a algo mucho más poderoso: la capacidad de ver con claridad, honrar plenamente y amar sin condiciones. No solo a los demás, sino también a nosotros mismos.

Ponerlo en práctica:

Sin ataduras

Apreciar todo

Da la vuelta a la comparación: la próxima vez que te sorprendas comparando tu vida con la de otra persona, haz una pausa. En lugar de preguntarte «¿por qué no tengo eso?», pregúntate «¿qué despierta esto en mí? ¿Qué parte de mí quiere crecer, expresarse o ser vista?». Deja que la admiración se convierta en un espejo, no de lo que te falta, sino de lo que también es posible para ti.

Crea un ritual diario de agradecimiento: cada día durante una semana, escribe tres cosas que aprecies: una sobre ti mismo, otra sobre otra persona y otra sobre tu vida. No lo pienses demasiado. Que sea sencillo, sincero y específico. Esta pequeña práctica desvía tu atención de lo que te falta y la vuelve a centrar en lo que está vivo. Te ayuda a ver que tú también tienes muchas experiencias valiosas en tu vida.

Gratitud por tu camino: Escribe tres cosas de tu vida que valores o aprecies, sin compararlas con las de nadie más. ¿Cómo te han moldeado tus experiencias? ¿Incluso aquellas que fueron desagradables o molestas? ¿Cómo te han convertido en quien eres hoy? Siéntate con gratitud y

Emily Maroutian

recuérdate a ti mismo que tu viaje es único y tuyo.

Celebra a otra persona: elige a una persona de tu vida y celebra intencionadamente su éxito sin comparaciones. Envíale un mensaje amable o exprésale tu admiración en persona. Reflexiona sobre cómo te sientes al animar a alguien sin menospreciarte a ti mismo.

Elogia a alguien durante un minuto al día: dedica un minuto de tu día a expresar tu agradecimiento a otras personas en tus redes sociales. Envíales felicitaciones por un logro reciente o elogia su vestimenta. Asegúrate de que sea sincero. Expresa las cosas que te gustan de los demás.

Preguntas para la autorreflexión:

¿Qué es lo que ya tengo?

¿Qué me hace sentir que me estoy quedando atrás y con quién o con qué me comparo en esos momentos? (¿Qué identidad se ve desafiada o disminuida?)

Cuando veo a alguien tener éxito, ¿me siento inspirado, desanimado, envidioso o algo completamente diferente?

Sin ataduras

(¿Qué puede estar indicando ese sentimiento en mí?)

¿Qué parte de mí sigue creyendo que la alegría, la belleza o el éxito de otra persona significan que hay menos para mí?
(¿Esa creencia se basa en la verdad o en el miedo? ¿De quién la heredé?)

¿Qué admiro en los demás que tal vez me da miedo reconocer en mí mismo? (¿Qué parte de mí pide ser vista, expresada o cultivada?)

¿Qué es lo que deseo y que ya tengo de alguna forma, pero aún no he aprendido a apreciar? (¿Dónde he pasado por alto mi propia plenitud?)

Cuando me siento profundamente conectado conmigo mismo, ¿cómo cambia eso mi forma de ver a los demás?
(¿Me comparo menos? ¿Celebro más? ¿Me siento más a gusto?)

Cuando me siento feliz conmigo mismo y con mi vida, ¿soy más alentador y agradecido con los demás o menos? (¿Qué dice eso sobre mi estado de ánimo actual?)

Cooperación o competencia

Desde una edad temprana, la identidad se entrelaza con el rendimiento. Se nos elogia por ganar, se nos reconoce por destacar y se nos valida cuando somos los primeros. Y así, sin darnos cuenta, comenzamos a construir nuestro sentido del yo en contraste con los demás. Debemos ser mejores, más rápidos y más inteligentes. Sin embargo, ¿y si la identidad no fuera algo que utilizamos para ganar a los demás, sino algo con lo que contribuimos?

La cooperación con los demás no requiere que pierdas tu individualidad. Te invita a utilizarla. A ofrecer lo que eres al servicio de algo más grande. No para desaparecer en la uniformidad, sino para entretejer tu singularidad en el colectivo.

Los seres humanos siempre han sobrevivido gracias a la

Sin ataduras

cooperación. No porque todos pensáramos igual, sino porque no lo hacíamos. Una persona cazaba; otra recolectaba. Una lideraba; otra enseñaba. Una era soldado; otra, curandera. Diferentes roles, diferentes mentes, un objetivo común.

Esto no es solo una reliquia del pasado; es cómo prosperamos incluso ahora. Las familias perduran gracias al apoyo mutuo y a la diversidad de roles. Las comunidades florecen cuando se satisfacen las necesidades de forma conjunta. La innovación florece cuando se unen perspectivas diversas para resolver problemas que nadie podría resolver por sí solo. La verdadera fuerza no se encuentra en el aislamiento. Se encuentra en la interconexión; en la forma en que nuestras vidas, mentes y esfuerzos se apoyan mutuamente.

La cooperación no nos pide que renunciemos a quienes somos. Nos pide que aportemos todo lo que somos, de forma consciente y voluntaria. No para competir por el valor, sino para crear valor juntos. Porque no solo crecemos a través de la independencia, sino también a través de la interdependencia. Y cuando dejamos de utilizar la identidad para separarnos de los demás, empezamos a ver lo profundamente que estamos destinados a pertenecer los

unos a los otros.

El poder de la cooperación:

La historia de la humanidad se cuenta a menudo como una historia de competencia: naciones en guerra, empresas que luchan por la supremacía e individuos que se esfuerzan por sobresalir. Nos han condicionado a ver la vida como una serie de competiciones, en las que ganar significa e e que otra persona debe perder. Se nos repite constantemente que «solo sobreviven los más fuertes». Sin embargo, el hombre al que a menudo se le atribuye ese concepto transmitió en realidad un mensaje diferente.

En *El origen del hombre* (1871), Charles Darwin escribió: «Las comunidades que contaran con el mayor número de miembros empáticos serían las que mejor prosperarían». Consideraba que rasgos como la cooperación, la empatía y el altruismo, y no solo la fuerza, eran las claves para la supervivencia y el florecimiento de una especie.

¿Y si la verdadera medida del éxito no fuera derrotar a los demás, sino trabajar juntos para lograr algo más grande de lo que cualquiera de nosotros podría lograr por sí solo? Algo de lo que todos pudiéramos beneficiarnos.

La cooperación es la base de toda comunidad próspera,

de todo avance científico y de todo movimiento de progreso social. Cuando elegimos la cooperación en lugar de la competencia, creamos un entorno en el que florece la innovación, se profundiza la empatía y se hace posible el éxito colectivo.

Una de las razones por las que la competencia parece tan arraigada es porque se nos ha enseñado la escasez. Ya sea en materia de riqueza, reconocimiento o recursos, se nos enseña a pensar que debemos luchar por nuestra parte o correr el riesgo de quedarnos atrás. Esta mentalidad de escasez alimenta la rivalidad y la desconfianza, convirtiendo a los posibles colaboradores en adversarios. Cuando creemos en esta historia, se crea una mentalidad de «nosotros contra ellos» que se centra en la «alteridad» del otro. Los trata como un obstáculo que se interpone en el camino de lo que deseamos o necesitamos. La diferencia se trata como una amenaza, no como un recurso.

La cooperación no significa uniformidad, sino contribución. Significa encontrar la fuerza en nuestras diferencias. En un equipo exitoso, cada miembro desempeña un papel único. Una sinfonía requiere múltiples instrumentos para crear armonía, no solo un violín tocando solo. Del mismo modo, la sociedad funciona mejor cuando

Emily Maroutian

nuestros diversos talentos, perspectivas y fortalezas se unen en un propósito común.

La verdadera unidad no es uniformidad, sino diversidad trabajando conjuntamente hacia un objetivo común. Cuando las personas aportan sus perspectivas únicas, las soluciones se vuelven más innovadoras e inclusivas. Imaginemos un grupo de personas que intentan resolver un problema complejo. Si todas piensan de la misma manera, pueden quedarse estancadas en el mismo ciclo de ideas. Sin embargo, cuando se escuchan diferentes opiniones, surgen nuevos caminos que ninguna persona podría haber imaginado por sí sola.

Piensa en cómo prosperan los ecosistemas gracias a la interdependencia. Los árboles proporcionan oxígeno, las abejas polinizan las flores y los ríos transportan el agua que nutre toda la vida. Ninguna parte del sistema puede existir de forma aislada; es su cooperación la que crea el equilibrio y permite que la vida florezca. Del mismo modo, la cooperación humana crea redes de apoyo mutuo que nos sostienen y nos elevan.

A lo largo de la historia, los momentos más transformadores han surgido de personas que se han unido por un propósito común. Incluso en la vida cotidiana,

podemos ver cómo la unidad nos fortalece. Una familia que se apoya mutuamente en los momentos difíciles sale fortalecida y más resistente. Un equipo de trabajo que colabora en lugar de competir crea un entorno de confianza e innovación. El poder de la cooperación no elimina la individualidad, sino que la potencia, permitiendo que cada persona aporte sus puntos fuertes mientras se siente valorada y comprendida dentro del conjunto.

La identidad como colaboración:

Los roles que desempeñamos en la vida —líder, ayudante, rebelde, sanador— suelen estar determinados por la identidad. Pero cuando la identidad se vuelve rígida, puede hacernos competir en lugar de colaborar. Empezamos a definirnos por contraste: si yo soy el fuerte, entonces tú debes ser el débil. Si yo soy el experto, entonces tú debes ser el estudiante. No puedo tener cualidades positivas a menos que destaquen frente a las negativas de los demás. Sin darnos cuenta, nuestro sentido del yo se vincula a la comparación, y la colaboración empieza a parecer una amenaza.

Sin embargo, la identidad no tiene por qué aislarnos. Cuando vemos nuestras identidades no como roles fijos que

Emily Maroutian

contrastan con los de los demás, sino como contribuciones vivas, creamos un espacio para que los demás también contribuyan. Empezamos a ver también su valor. Dejamos de necesitar serlo todo y empezamos a permitirnos formar parte de un todo mayor.

Piensa en el poder de la diversidad en el cerebro. Cada parte de tu mente tiene una función diferente: lógica, emoción, memoria, intuición. Por sí solas, cada parte es limitada. Pero juntas, forman una especie de ecosistema interno, un todo inteligente que toma decisiones con más fuerza que cualquier parte por sí sola. Lo mismo ocurre en las comunidades. Cuando reunimos diferentes mentes, antecedentes, habilidades y experiencias, no solo obtenemos más ideas, sino que obtenemos mejores ideas. Creamos una especie de inteligencia colectiva, una sabiduría compartida que solo surge a través de la conexión y la unidad.

Aquí es donde la identidad se transforma, no a partir del orgullo individual, sino de un propósito compartido. Empezamos a ver que nuestra forma única de pensar, ser y hacer no está destinada a competir con los demás, sino a complementarlos. El artista necesita a la musa. El visionario necesita al ejecutor. El experto necesita al investigador. Cada uno aporta algo esencial al conjunto.

Sin ataduras

Y si somos sinceros, muchos de nosotros estamos cansados de fingir que podemos hacerlo todo. Cansados de defender nuestro valor estando solos. La verdadera identidad no necesita aislamiento para sentirse real. Se vuelve más poderosa en relación cuando encuentra su lugar en la armonía más amplia. No estamos destinados a convertirnos en marcas autónomas. Estamos destinados a convertirnos en una sinfonía: cada voz, cada papel, cada nota se suma a la riqueza del conjunto. No para eclipsarnos unos a otros, sino para crear juntos algo hermoso.

Cuando la competencia se vuelve perjudicial:

La competencia puede tener su lugar. Puede motivarnos, agudizar nuestras habilidades e impulsarnos a crecer. Pero cuando se convierte en una mentalidad dominante, puede crear aislamiento y agotamiento. Si vemos la vida solo como una carrera, nos perdemos la belleza del viaje y la oportunidad de conectar con quienes corren a nuestro lado.

En un mundo hipercompetitivo, es fácil interiorizar la creencia de que descansar, reducir el ritmo o colaborar significa quedarse atrás de manera e . Esta creencia alimenta el agotamiento. La presión por superar a los demás puede

Emily Maroutian

convertirse en un bucle sin fin de «nunca es suficiente», en el que ningún logro resulta satisfactorio porque siempre hay alguien más arriba en la escalera imaginaria.

Este aislamiento no solo se siente a nivel individual, sino que se extiende a las organizaciones y comunidades. Un lugar de trabajo en el que los empleados compiten constantemente entre sí fomenta el resentimiento en lugar de la resiliencia. En lugar de celebrar las victorias colectivas, las personas se preocupan más por el reconocimiento individual, lo que debilita al equipo en su conjunto. Por el contrario, un lugar de trabajo colaborativo fomenta el respeto mutuo, el intercambio de ideas y el sentido de pertenencia, lo que conduce a una mayor innovación y al éxito a largo plazo.

Cuando la competencia se convierte en una norma cultural, impregna las instituciones e influye en el funcionamiento de las sociedades. Los sistemas educativos, por ejemplo, pueden centrarse más en las clasificaciones y las calificaciones de los exámenes que en fomentar la creatividad, la colaboración y el aprendizaje holístico. Los estudiantes pueden sentirse valorados solo por sus calificaciones, y no por sus perspectivas o talentos únicos. El énfasis en «superar la curva» crea una división entre las

personas etiquetadas como «ganadoras» y las consideradas «fracasadas».

El éxito logrado a través de la competencia suele ser efímero. Puede parecer una victoria solitaria que no se puede compartir con nadie. La cooperación, sin embargo, crea legados que perduran. Una empresa que promueve la colaboración no solo genera beneficios, sino que crea una cultura en la que las personas se sienten empoderadas y valoradas. Una familia que se apoya mutuamente en las dificultades se fortalece, profundizando sus lazos de confianza y resiliencia. Una sociedad que prioriza el bienestar colectivo sobre el beneficio individual se vuelve más compasiva y duradera.

El verdadero progreso requiere cambiar el enfoque de «¿Quién gana?» a «¿Cómo podemos beneficiarnos todos?». Cuando sustituimos la rivalidad por la colaboración, creamos entornos en los que cada individuo puede aportar sus puntos fuertes y sentirse apoyado en sus puntos débiles. La belleza de la cooperación es que no disminuye los logros individuales, sino que los amplifica y los hace más posibles.

Reimaginar el éxito:

Para aceptar la cooperación, también debemos redefinir

Emily Maroutian

el éxito, no como una escalada en solitario, sino como un devenir compartido. Sin embargo, el mito de la persona «hecha a sí misma» está muy arraigado. A menudo nos inundan las historias de emprendedores que lo lograron «por su cuenta». Sin embargo, detrás de cada historia de éxito hay una red silenciosa de personas que animaron, enseñaron y crearon espacio. Alguien que compró el producto, utilizó el servicio, creó la aplicación, etc. Incluso nuestros actos más audaces están moldeados por los hilos invisibles de la comunidad. Reconocer esto no es menospreciar nuestros esfuerzos, es decir toda la verdad. Una verdad que incluye la conexión y la contribución de los demás.

Cuando ampliamos nuestra definición de éxito para incluir las relaciones, la contribución y el crecimiento compartido, algo se suaviza. Dejamos de necesitar ser los mejores y empezamos a querer formar parte de algo significativo. Dejamos de preguntarnos cómo salir adelante y empezamos a preguntarnos cómo podemos avanzar juntos.

Eso no significa perder la identidad. Significa evolucionarla. Pasar de «Soy lo que logro» a «Soy lo que apporto». De «Debo hacer esto solo» a «Somos mejores

Sin ataduras

cuando lo hacemos juntos». La cooperación no borra quiénes somos. Crea un espacio para que todos podamos expresarnos más plenamente. Nos recuerda que nuestra individualidad no es una barrera para la conexión, sino un puente. Prosperamos en ecosistemas, no en imperios.

Cuando dejas de lado la necesidad de estar solo, descubres que nunca estuviste destinado a ello. Estabas destinado a pertenecer . Estabas destinado a construir. Estabas destinado a compartir el peso, la visión y la victoria.

Eso es el éxito. No competir con los demás, sino colaborar con la vida misma. No tiene por qué ser algo grande o dramático. Podemos empezar poco a poco: colaborando en lugar de compitiendo en el trabajo, acercándonos en lugar de alejarnos en las relaciones personales y eligiendo celebrar los logros de los demás en lugar de envidiarles. Estos pequeños actos de cooperación se propagan y transforman nuestra forma de abordar los retos y los éxitos.

Imaginemos un mundo en el que celebramos la cooperación tanto como la competencia. Donde nuestro instinto es tender la mano en lugar de correr por delante. Esta visión no es ingenua, es necesaria. En un mundo interconectado, nuestra supervivencia y nuestro progreso

Emily Maroutian

dependen de nuestra capacidad para trabajar juntos, no solo por nuestro beneficio individual, sino por el bien colectivo.

En esencia, la unidad tiene que ver con la conexión. Se trata de comprender que la colaboración no nos debilita, sino que refuerza nuestro propósito común y hace posible lo imposible. Cuando las personas sienten que forman parte de algo más grande que ellas mismas, se involucran más en sus comunidades y relaciones.

Nuestras diferencias no son obstáculos que superar, sino activos que enriquecen al conjunto. Esto desplaza el enfoque del «yo» al «nosotros», creando una cultura en la que la empatía, el respeto y la colaboración se convierten en la base de un cambio duradero.

Ponerlo en práctica:

Unidad por encima de la separación

Crear juntos algo: elige una tarea que suelas hacer solo, ya sea en el trabajo, en casa o en tu vida creativa, e invita a otra persona a participar. No porque necesites ayuda, sino porque quieres compartir el proceso. Que sea un experimento de confianza, no de control. Observa lo que se abre cuando ya no es solo tuyo.

Sin ataduras

Reformule el éxito: identifique un área en la que sienta la presión de «ganar» o superar a otra persona. En lugar de verlo como una competencia, pregúntese: «¿Cómo podemos tener éxito los dos aquí?». ¿Hay una opción en la que todos ganen? Tome una medida que fomente el apoyo mutuo en lugar de la rivalidad.

Celebra una victoria colectiva: piensa en un éxito en tu vida que no fuera totalmente tuyo. ¿Quién más ayudó a dar forma a ese resultado? Ponte en contacto con ellos y reconoce su papel. Dales crédito, aunque sea poco. Deja que el éxito se convierta en algo compartido, no acaparado.

Interrumpa la mentalidad de escasez: Cuando se sienta competitivo o relegado, haga una pausa. Pregúntese: ¿Qué historia estoy contando sobre mí valía en este momento? ¿Y si su éxito es la prueba de que el mío también es posible? Deje que la luz de otra persona se convierta en inspiración, no en una amenaza.

Practica ser parte del todo: en tu próximo encuentro grupal (como una reunión de trabajo, una cena familiar o un evento

Emily Maroutian

comunitario), practica suavizar tu necesidad de rendir o demostrar. Preséntate con presencia, no con presión. Ofrece tu parte sin intentar ser el todo. Deja que tu contribución sea suficiente.

Preguntas para la autorreflexión:

¿Quién soy yo en un entorno grupal?

¿Cuándo siento la necesidad de competir en lugar de colaborar? (¿Qué parte de mi identidad se siente amenazada por el éxito compartido? ¿Está bien que otros también ganen? ¿Qué dice de mí que otros ganen?)

¿Qué roles he asumido en la vida que me dificultan pedir ayuda? (¿En quién tuve que convertirme para sentirme valioso? ¿Asumo demasiadas responsabilidades?)

¿En qué aspectos de mi vida relaciono mi valor con ser el mejor, el primero o el que lo hace todo? (¿Qué temo que sucedería si no lo fuera?)

Cuando veo a otra persona tener éxito, ¿qué historia se activa en mí? (¿Afirma mi camino o me hace cuestionarlo?)

Sin ataduras

¿En quién me convierto cuando trabajo en grupo?
(¿Desaparezco, tomo el control, actúo, me retraigo o contribuyo con honestidad?)

¿Qué identidad he construido en torno a la independencia o la autosuficiencia? (¿Sigue sirviéndome o solo me protege?)

¿Cómo se siente mi cuerpo cuando imagino que recibo el apoyo de los demás? (¿Qué resistencia surge?)

Autenticidad o uniformidad

El contraste es fundamental para nuestra forma de entender el mundo. Da forma a nuestras percepciones, refina nuestras definiciones y aporta claridad a una variedad de experiencias. Sin contraste, perdemos la capacidad de diferenciar. Y sin diferenciación, el significado se disuelve.

Consideremos el sencillo concepto de «arriba»: solo existe porque también tenemos «abajo». Del mismo modo, «izquierda» solo tiene sentido en relación con «derecha». El contraste da definición y sustancia a las cosas que vemos, sentimos y creemos.

Este principio se extiende a todo en la vida. Si el mundo consistiera solo en el color blanco, sería indistinguible de la nada. Necesitamos otros colores para definir qué es el

blanco, para darle contexto y significado. Si te presentara un lienzo en blanco como obra de arte, te sentirías confundido. ¿Dónde está el color? ¿Las formas? ¿Los objetos? ¿Qué es «eso»? No hay nada que percibir, apreciar o que provoque ninguna respuesta emocional.

Imagina que entras en un museo lleno de cuadros idénticos. La ausencia de variación haría que la experiencia careciera por completo de sentido. Tu mente no sabría dónde mirar ni qué sentir.

Incluso en nuestras emociones, el contraste da sentido. La alegría sabe más dulce después de la tristeza. La paz se siente más profunda después del caos. No es que el sufrimiento sea necesario, sino que nuestra capacidad para reconocer la profundidad a menudo se forja a través del contraste. Sin él, la experiencia se aplan. La conciencia se embota. El contraste nos permite identificar, comparar y, en última instancia, comprender lo que estamos experimentando.

Estamos diseñados para notar las diferencias. No como un defecto, sino como una función. Así es como aprendemos. Cómo evolucionamos. Cómo comenzamos a comprendernos a nosotros mismos en relación con todo lo demás. Mi voz suena como la mía porque no suena como la

Emily Maroutian

tuya. Mi perspectiva se siente única porque tiene algo más con lo que contrastar: un punto de vista opuesto.

El contraste no es enemigo de la unidad. Es la pincelada que pinta el cuadro completo. Es lo que da color al lienzo de nuestras vidas. Cuando dejamos de temer a la diferencia, comenzamos a descubrir la unidad. Cuando dejamos de clasificar el contraste como mejor o peor, comenzamos a verlo como algo esencial. Es entonces cuando se produce la comprensión. Es entonces cuando algo suave se abre dentro de nosotros y nos damos cuenta de que nada de esto tendría sentido si todo fuera igual.

El contraste no es un defecto que haya que suavizar. Es la forma misma del conocimiento.

Nuestras definiciones:

A lo largo de la historia, el contraste ha dado forma a nuestra definición de conceptos complejos como la cultura, la religión y la identidad. Algunas culturas nativas no tenían una palabra para «religión» porque no estaban expuestas a otros sistemas de creencias. Sus prácticas y tradiciones eran simplemente la vida misma, abarcando todos los aspectos de su existencia. Solo cuando se encontraron con creencias contrastantes surgió la necesidad

de definir «religión». De repente, lo que había sido una forma de vida tácita requería un nombre, un límite, una distinción.

El contraste obliga a la especificidad. Nos obliga a articular lo que es algo mostrándonos lo que no es. Esto puede ser esclarecedor, ayudándonos a ganar claridad y perspicacia. Pero también puede conducir a la separación y la división si empezamos a ver las diferencias e es como barreras en lugar de como oportunidades para el entendimiento.

El contraste enriquece nuestras vidas al proporcionar profundidad y variedad. Imaginemos un mundo en el que todo fuera idéntico, en el que cada árbol, cada persona, cada pensamiento fuera indistinguible. Sería una existencia monótona, desprovista de crecimiento o inspiración. El contraste alimenta la creatividad, la innovación y el progreso. Nos desafía a pensar de forma crítica y a ver el mundo a través de una lente más matizada.

¿Qué cambiaría en el mundo si simplemente imitáramos a todos los demás? ¿Qué sería diferente si todos intentáramos ser iguales? ¿Qué se desarrollaría? ¿Qué evolucionaría? ¿Qué se inventaría o crearía? ¿Qué le pasaría a la humanidad si todos fuéramos exactamente iguales?

Emily Maroutian

¿Qué haríamos con una sociedad de ocho mil millones de médicos u ocho mil millones de pintores abstractos? ¿Quién escribiría los libros, cantaría las canciones, construiría las carreteras, plantaría los alimentos o confeccionaría la ropa? ¿Cómo funcionaría un mundo de uniformidad? No podría funcionar. Nada funciona ni existe sin contraste.

Sin embargo, a pesar de ello, a menudo intentamos moldearnos a nosotros mismos y a los demás para que seamos iguales. Intentamos simplificar las identidades, categorizar a las personas en definiciones claras y crear estándares de lo que es normal, aceptable o ideal. Definimos la belleza a partir de una imagen. Definimos el éxito a partir de un camino estrecho. Definimos el género, la inteligencia, el amor y el valor con expectativas rígidas. Y cuando algo o alguien existe fuera de esas definiciones, se considera incorrecto, en lugar de diferente.

Pero cada definición que creamos nace del contraste. Lo masculino solo existe porque entendemos lo que hemos etiquetado como femenino. La riqueza tiene sentido porque también sabemos lo que es carecer de ella. La civilización se define en contraste con el tribalismo. Ninguna de estas ideas se formó de manera aislada. Surgieron de la comparación. De observar al «otro» y tratar de nombrar al «yo» en

relación con él.

El peligro surge cuando confundimos las definiciones con la verdad. Cuando olvidamos que nuestras ideas de lo normal, lo correcto o lo mejor no son hechos, sino construcciones moldeadas por el tiempo, el lugar, la cultura y el poder. Las definiciones no son neutrales. A menudo son políticas. Reflejan quién tenía la autoridad para decidir qué contaba, qué importaba y qué pertenecía.

Si la cultura dominante define la inteligencia como el rendimiento académico, entonces el niño que es brillante con sus manos pero tiene dificultades en la escuela es considerado poco inteligente. Si la belleza se define por el color claro de la piel, la delgadez o la simetría, entonces todos los que no encajan en ese molde son juzgados según una escala artificial. Estas definiciones no reflejan todo el espectro del potencial humano. Reflejan un contraste que se ha convertido en un arma.

Pero podemos devolver al contraste el lugar que le corresponde como herramienta para el descubrimiento, no para la división. Como una forma de profundizar en el entendimiento, no de minimizar las diferencias. Podemos dejar que amplíe nuestras definiciones en lugar de reducir nuestra humanidad. Porque la verdad es que el contraste no

Emily Maroutian

nos separa. Nos conecta. Nos permite ver el panorama completo. Dar cabida a las múltiples formas de ser humano. Y cuando dejamos de temer a la diferencia, comenzamos a expandirnos, individual y colectivamente. Pasamos de etiquetar a escuchar. De definir a descubrir. Y en ese espacio, algo nuevo se vuelve posible. Algo más libre. Algo sin límites.

Salir de las definiciones:

Lo que consideramos «masculino» o «femenino» no es una verdad universal en todas las culturas o tradiciones. Es principalmente una actuación. Un guion transmitido de generación en generación, reforzado por la repetición, la recompensa y el rechazo.

En Occidente, el cabello largo, las faldas y el maquillaje suelen considerarse femeninos. Pero esa creencia se disuelve en el momento en que salimos de nuestra lente cultural.

Los hombres nativos americanos han llevado el cabello largo como símbolo de fuerza, conexión con el espíritu y orgullo cultural. En Escocia, los hombres llevan faldas escocesas, esencialmente faldas, con dignidad y honor, especialmente durante las ceremonias sagradas. En muchas culturas africanas y sudamericanas, los hombres se pintan la

cara antes de cazar, adornándose con colores y simbolismos que, desde una perspectiva occidental, podrían confundirse con «maquillaje». Ninguna de estas prácticas es femenina. Son culturales. Contextuales. Normales en un lugar. Malinterpretadas en otro.

A principios del siglo XX, en Estados Unidos y en algunas partes de Europa, se solía recomendar el rosa para los niños y el azul para las niñas. Las revistas y las guías para bebés de principios del siglo XX a veces sugerían el rosa para los niños porque se consideraba un color más fuerte y atrevido. El azul, por otro lado, se consideraba delicado y elegante, más adecuado para las niñas.

Los niños pequeños de ambos sexos solían llevar vestidos o túnicas hasta los 6 o 7 años. Esto facilitaba el cambio de pañales y era práctico en una época en la que las normas de vestimenta infantil se basaban más en la comodidad que en el género.

La asociación de colores cambió gradualmente a lo largo de décadas, principalmente a través del marketing de mediados de siglo, la producción en masa y el impulso de los grandes minoristas por una ropa infantil más específica para cada género. Los grandes almacenes y los fabricantes popularizaron la norma moderna de «rosa para las niñas,

azul para los niños» a través de la publicidad a partir de la década de 1940. Eso significa, en esencia, que nuestras normas actuales de masculinidad y feminidad fueron determinadas por los grandes almacenes que querían vender más ropa dividiendo el género por colores. Esto hizo que los padres tuvieran que comprar ropa separada para niños y niñas en lugar de reutilizarla.

Esto es lo que significa decir que el género es una construcción social; no es una realidad fija. Es un conjunto de expectativas. Una coreografía aprendida de apariencia, expresión y comportamiento. «Los niños no lloran». «Las niñas juegan con muñecas». En otras palabras: sigue el guion; desempeña el papel que te han asignado. Pero, ¿quién escribió el guion? ¿Y quién puede editarlo? ¿Y con qué frecuencia?

La verdad es que interpretamos el género tal y como nos han enseñado. Y cuando alguien se desvía del guion, no siempre es porque esté confundido. A veces es porque es libre. Libre de expresarse sin dar explicaciones. Libre de existir sin disculparse. Libre de redefinir la expresión de un hombre, una mujer o algo más allá de ambos.

Aunque la expresión de género puede parecer significativa, incluso sagrada para algunos, no es una

Sin ataduras

verdad universal. Está ligada a la cultura, la religión y la tradición. Sin embargo, las tradiciones pueden evolucionar . Y, en cierto modo, deben evolucionar porque la uniformidad no puede sostener una sociedad durante mucho tiempo. No puede construirla, hacerla crecer ni hacerla avanzar. Un mundo formado por un solo tipo de persona — un solo rol, una sola forma de pensar, una sola forma de ser — se derrumbaría bajo el peso de su propia uniformidad.

La uniformidad puede parecer segura en algunos aspectos, pero no crea nada nuevo. No innova ni evoluciona. Pasar del telégrafo al teléfono y luego al celular requirió pensar fuera de las normas de la sociedad. Cada invento, cada avance, cada obra de arte ha surgido de alguien que pensó de manera diferente, que imaginó algo que aún no existía. La diferencia no solo es útil, es esencial. La estructura misma de la humanidad se basa en el contraste.

Incluso dentro de nosotros mismos, prosperamos gracias a la variedad. Nos vestimos de manera diferente según nuestro estado de ánimo, el clima o la ocasión. Anhelamos diferentes alimentos, exploramos diferentes ideas y nos expresamos a través de diferentes medios. Esa

Emily Maroutian

diversidad interna se refleja en la sociedad. Es lo que nos hace interesantes. Es lo que da textura a la vida.

La uniformidad puede ofrecer orden en algunos casos, pero lo hace a costa de la expresión personal, la libertad y la autenticidad. Aplan a la experiencia humana. Si todos pensáramos igual, luciéramos igual, amáramos igual, soñáramos igual, ¿qué quedaría por descubrir? El mundo sería un lugar aburrido.

Está perfectamente bien si consideras sagrada la expresión de género, si aprecias la tradición, si te parece verdadera y te da seguridad. No se trata de obligarte a renunciar a algo que da sentido a tu vida o identidad. Se trata de dejar espacio para que otros también puedan defender su verdad, aunque no se parezca en nada a la tuya. Se trata simplemente de una invitación a permitir que los demás tengan la misma libertad de vivir con autenticidad y sin miedo, igual que tú vives según lo que te parece correcto.

Porque la uniformidad puede parecer cómoda en teoría, pero en la práctica nos priva del crecimiento. Mata nuestra curiosidad y nuestro potencial. Reemplaza la posibilidad con la previsibilidad. Y los seres humanos no estamos hechos para ser previsibles. Estamos hechos para ser

expansivos, vivos y estar en constante evolución. Por eso, debemos permitirnos evolucionar.

La trampa de la uniformidad:

Si bien el contraste es esencial para la comprensión, también puede conducir a conflictos cuando se malinterpreta o se maneja incorrectamente. Las diferencias en creencias, prácticas o valores a menudo se convierten en puntos de discordia en lugar de oportunidades para la conexión y la comprensión. En lugar de celebrar la autenticidad e , podemos sentirnos amenazados por ella y refugiarnos en la uniformidad como una forma de proteger nuestro sentido del yo.

La uniformidad nos da seguridad porque elimina la necesidad de negociar o transigir. Pero esta seguridad tiene un costo: frena el crecimiento, limita las perspectivas y crea cámaras de eco en las que solo se permite una forma de pensar.

Sin embargo, en determinadas circunstancias, esta seguridad puede ser beneficiosa. Por ejemplo, cuando las personas de un grupo concreto se unen para garantizar la protección de sus derechos, la uniformidad proporciona una voz unificada que puede ser más poderosa que los esfuerzos

Emily Maroutian

individuales. Del mismo modo, las experiencias compartidas, como soportar un trauma común, pueden crear un sentido de solidaridad y comprensión mutua que ofrece consuelo y sanación. Esta forma de uniformidad fomenta la fuerza, la estabilidad y la resiliencia dentro de un grupo. Permite a las personas unirse bajo la misma causa o idea.

En términos generales, la uniformidad crea comunidad, pero también puede reprimir la libre expresión. La conformidad tiene un costo. Por lo general, te pide que cambies partes de ti mismo por pertenecer. Que silencies tus instintos. Que suavices tus aristas. Que te rías cuando no es gracioso, que estés de acuerdo cuando no lo sientes así, que sonrías cuando tienes ganas de gritar. Puedes quedarte en la sala, pero ¿a qué precio? Encajar, cuando requiere el abandono de la auto idad, es una forma de soledad. Puedes estar rodeado de gente y seguir sintiéndote invisible porque no te ven a ti. Ven la versión de ti que funciona lo suficientemente bien como para seguir siendo aceptado.

La autenticidad también tiene un costo. Elegir tu propio camino. Negarte a encogerte para encajar en espacios que nunca se construyeron pensando en ti. Puede aislarte. Es posible que la gente no te entienda. Pueden criticarte,

Sin ataduras

odiarte o abandonarte. Es posible que te encuentres caminando solo, cargando con el peso de tu verdad sin nadie a quien aferrarte.

Sin embargo, estar solo no tiene por qué significar sentirse solo. La soledad puede ser sagrada. Cuando dejas de intentar encajar en un único molde, te das cuenta de que nunca estuviste destinado a pertenecer a un solo grupo. No eres una sola cosa. No eres una sola etiqueta. Eres complejo, fluido y expansivo. Y esa expansividad te permite moverte libremente entre espacios. Conectar sin conformarte. Pertenecer sin disolverte. Mantener tu autenticidad en todas partes.

Floto entre comunidades. Soy armenia. Soy espiritual. Soy poco convencional. Soy filósofa. Soy escritora y poeta. Tengo negocios. Realizo multitud de acciones y tareas en diversos espacios. Me muevo con facilidad por diferentes comunidades e es: artistas, activistas, altruistas, emprendedores, supervivientes de traumas, terapeutas y sanadores. No vivo dentro de un solo adjetivo. Existo en la intersección de todas estas comunidades. Llevo muchas «etiquetas» a la vez. Y no necesito definirme por ninguna de ellas. Porque cuando me presento en una comunidad, no oculto las otras partes de mí. No me convierto en una sola

Emily Maroutian

etiqueta a expensas de mi autenticidad. No puedo dividirme para que los demás se sientan cómodos. Nadie crece a través de la comodidad. Y yo soy un catalizador para el crecimiento.

Ese es el poder silencioso de la autenticidad. Crea un espacio donde no existía ninguno. Te permite encontrar conexiones en tus propios términos. Te permite mantener tu identidad intacta sin dejar de acercarte a los demás. No a través de la asimilación, sino a través de la resonancia. No porque encajas, sino porque estás completo. Y ese tipo de pertenencia es real porque no te pide que desaparezcas para pertenecer. Pertenezco a mí mismo ante todo. Todo lo demás es secundario.

Aceptar el contraste:

El contraste nos invita a aceptar la diversidad y a reconocer que nuestras diferencias no son intrínsecamente divisivas. Son oportunidades para ampliar nuestros horizontes y ver el mundo de formas que quizá nunca hubiéramos considerado. Pero el reto está en encontrar el equilibrio. ¿Cómo podemos aceptar el contraste sin permitir que nos divida? ¿Cómo podemos celebrar las diferencias y fomentar al mismo tiempo un sentido de unidad? La

Sin ataduras

respuesta está en cambiar nuestra mentalidad y pasar de la comparación a la curiosidad. En lugar de ver el contraste como una amenaza, podemos verlo como una invitación a aprender y crecer.

La uniformidad tiene su lugar. Proporciona estabilidad y cohesión, lo que permite que las sociedades funcionen y que las personas sientan un sentido de pertenencia. Pero cuando la uniformidad se vuelve rígida, limita nuestra capacidad de adaptarnos y evolucionar. El contraste, cuando se aborda con una mente abierta, puede complementar la uniformidad al introducir nuevas perspectivas y posibilidades.

En última instancia, el contraste no se trata de oposición. Se trata de relación. Las caras y las cruces pueden mirar en direcciones diferentes, pero juntas forman una sola moneda. La luz y la sombra bailan juntas para crear profundidad. El sonido y el silencio dan forma a la música. La diferencia no es enemiga de la unidad; es la condición para ella.

El contraste nos recuerda que no estamos separados unos de otros, sino que nos definimos en relación con los demás. Mi perspectiva se amplía cuando se encuentra con la tuya. Mi verdad se agudiza cuando se compara con otra. Incluso cuando no estamos de acuerdo, seguimos

Emily Maroutian

dialogando, seguimos conectados por el espacio que hay entre nuestros puntos de vista.

Cuando dejamos de temer la diferencia, comenzamos a verla como lo que realmente es: una invitación. Una invitación a aprender, a escuchar, a ir más allá de lo que conocemos. El contraste no nos debilita. Fortalece nuestra comprensión. Añade color a nuestra visión del mundo. Da cabida a los matices, a la empatía, a la expansión.

Al aceptar el contraste, pasamos de la actitud defensiva a la curiosidad. Del juicio a la apreciación. Dejamos de preguntarnos «¿en qué te diferencias de mí?» y empezamos a preguntarnos «¿qué puedo aprender de tu forma de ver las cosas?». Porque el contraste no solo nos enseña lo que algo es, sino que también nos muestra lo que no es. Nos enseña quiénes somos. Nos refleja a nosotros mismos, no como una identidad fija, sino como una expresión fluida y en evolución de la vida.

Ponerlo en práctica:

Practicar la apertura

Busca el contraste: Durante una semana, fíjate en las áreas en las que la diversidad de pensamiento, experiencia o

Sin ataduras

antecedentes enriquece tu vida (por ejemplo, conversaciones es con personas que desafían tus puntos de vista). Reflexiona sobre cómo el contraste te ayuda a crecer y desarrollarte.

Prueba la uniformidad: identifica un espacio en tu vida en el que la uniformidad te proporcione comodidad o fuerza (por ejemplo, tradiciones familiares compartidas, pertenencia a un equipo). Aporta un aspecto diferente de tu identidad a este espacio y observa cómo es aceptado. Expresa una verdad, comparte una etiqueta, conecta a través de una experiencia diferente. Escribe en tu diario cómo la unidad en estas áreas contribuye a tu sentido de pertenencia, pero también inhibe tu plena expresión.

Deja de lado la necesidad de llegar a un acuerdo: en tu próxima conversación, especialmente si hay opiniones diferentes, practica mantener la conexión incluso cuando no estés de acuerdo. En lugar de preparar tu réplica, intenta decir: «Cuéntame más sobre por qué te sientes así». Tu objetivo debe ser comprender, no ganar. Así es como se construyen puentes, no muros.

Emily Maroutian

Trabaja con los desencadenantes: si alguna parte de este capítulo te ha emocionado, tómate un momento para reflexionar. Fíjate en lo que ha salido a la superficie. ¿Te has sentido a la defensiva, incómodo o tentado de dejar de leer? Pregúntate con delicadeza por qué. ¿Ha amenazado una parte de tu identidad? ¿Qué parte? Acepta lo que surja, sin juzgar. Deja que la respuesta te indique dónde buscar a continuación.

Preguntas para la autorreflexión:

¿Qué me enseña la diferencia?

¿Cuándo me he sentido incómodo ante la diferencia? (¿Qué despertó en mí: miedo, curiosidad, juicio, inspiración?)

¿Qué parte de mí se siente más segura cuando todos están de acuerdo, se comportan o creen lo mismo? (¿Qué identidad se protege en esa uniformidad?)

¿En qué aspectos de mi vida he confundido la comodidad con la verdad? (¿Qué podría abrirse si permitiera que la incomodidad fuera una puerta, no un peligro?)

Sin ataduras

¿Qué he aprendido de las personas que no son como yo?
(¿Cómo han ampliado sus perspectivas las mías?)

¿Qué creencias personales o culturales tengo que se han
formado por conformidad en lugar de por curiosidad?
(¿Cómo sería cuestionarlas ahora?)

¿Dejo espacio para los matices en los demás o siento la
necesidad de categorizarlos rápidamente? (¿Cómo sería
dejar que las personas se desarrollaran en lugar de
definirlas de antemano?)

¿A cuántas comunidades diferentes pertenezco? ¿Pueden
cruzarse? (¿Puedo crear un solapamiento entre algunas de
ellas? ¿Puedo aportar un aspecto diferente de mí mismo
allí?)

Expansión o contracción

El miedo y la curiosidad son respuestas ante lo desconocido. Uno nos empuja hacia la contracción, el otro nos ayuda a expandirnos. El miedo tensa el cuerpo, cierra la mente y nos dice que protejamos lo que conocemos. La curiosidad relaja el cuerpo, abre la mente y nos invita a explorar lo que no conocemos. Cualquiera de los dos puede llegar en el mismo momento, dependiendo de nuestras respuestas habituales.

El miedo quiere certeza. Quiere garantías antes de dar un paso adelante. La curiosidad no necesita saber qué hay al otro lado. Solo quiere ver. No es imprudente, es receptiva. Hace preguntas en lugar de hacer suposiciones. Escucha en lugar de retirarse. Y en ese espacio de escucha, algo nuevo se vuelve posible.

Cuando nos encontramos con diferencias, ya sean en

ideas, personas o partes de nosotros mismos, el miedo nos dice que juzguemos, etiquetemos o controlemos. La curiosidad, por otro lado, nos pide que nos preguntemos. A hacer una pausa. A dejar espacio. La curiosidad no significa que aceptemos todo como verdad, sino que estamos lo suficientemente abiertos como para descubrir qué es verdad *aquí*. No lo que era verdad en el pasado. No lo que era verdad para otra persona. No lo que era verdad en otro momento, en otro lugar, con otra persona. Aquí. Ahora. ¿Qué está pasando *ahora*?

Este capítulo no trata de silenciar o ignorar el miedo. Se trata de elegir qué hacer cuando aparece como una respuesta aprendida y no como una respuesta que salva la vida. Se trata de darse cuenta de la puerta que el miedo intenta cerrar y abrirla de todos modos, no con fuerza, sino con interés. No con resistencia, sino con presencia.

La curiosidad no requiere que seas intrépido. Solo te pide que te quedes contigo mismo el tiempo suficiente para ver lo que hay ahí.

La naturaleza del miedo:

El miedo está integrado en nuestra biología. Es un mecanismo ancestral diseñado para mantenernos con vida,

alertándonos del peligro y preparándonos para responder. En la naturaleza, era vital, ya que bombeaba adrenalina por todo el cuerpo para que pudiéramos correr, luchar o desaparecer ante una amenaza. Ese sistema sigue vivo en nosotros hoy en día, aunque los peligros hayan cambiado . Ya no huimos de los animales salvajes, pero nuestro sistema nervioso no siempre sabe distinguir entre el peligro físico y el malestar emocional. Sigue reaccionando de la misma manera.

La amígdala del cerebro se encarga de detectar las amenazas. Pero no siempre puede distinguir entre una emergencia real y una conversación difícil, una idea nueva o un momento de vulnerabilidad. Cuando algo nos resulta desconocido o inseguro, envía una señal al cuerpo para que se prepare para la supervivencia. El corazón late más rápido. La respiración se vuelve superficial. Los músculos se tensan. La digestión se ralentiza. La conciencia se estrecha. El cuerpo pasa a un estado de alerta, no para escuchar, sino para defenderse. Se trata de la respuesta de lucha, huida o paralización, y es increíblemente eficaz para protegernos del peligro. Pero cuando se activa en momentos de relaciones interpersonales, a menudo hace más daño que bien.

En lugar de escuchar lo que alguien dice, lo filtramos a

Sin ataduras

través de nuestro dolor pasado. En lugar de hacer preguntas, nos preparamos para discutir o retirarnos. La corteza prefrontal del cerebro, la parte responsable de la empatía, la lógica y la reflexión, se desconecta, mientras que las partes más primitivas del cerebro toman el control.

En este estado, no nos comunicamos para comprender. Nos comunicamos para protegernos. Interrumpimos, nos cerramos, arremetemos o nos callamos. No porque seamos imperfectos, sino porque nuestra mente y nuestro cuerpo intentan mantenernos a salvo.

Lo trágico es que estas respuestas basadas en el miedo suelen surgir en momentos en los que lo que realmente necesitamos es conexión. Cuando la perspectiva de alguien desafía la nuestra, cuando nos sentimos incomprendidos, cuando aparecen las diferencias, no siempre nos mantenemos abiertos. Nos encogemos. Nos blindamos. Y al hacerlo, perdemos el momento. Nos perdemos el uno al otro.

El miedo nos limita. Nos hace contraernos, emocional, mental e incluso físicamente. Crea una visión de túnel. Nos hace confundir el desacuerdo con el peligro y la curiosidad con la amenaza. Llena los vacíos con suposiciones, imagina motivos que no existen y reduce la complejidad de otro ser

Emily Maroutian

humano a una historia que podemos controlar. Y aunque el miedo puede parecer protector, a menudo nos aísla, alejándonos de nuevas perspectivas, nuevas experiencias y formas más profundas de comprensión.

La curiosidad, por el contrario, no es una respuesta de supervivencia. No surge de la amenaza, sino del interés. Mientras que el miedo nos contrae, la curiosidad nos expande. Nos invita a acercarnos, a escuchar con más atención, a explorar sin necesidad de controlar. Pero para que surja la curiosidad, el miedo debe suavizarse. No desaparecer por completo, sino dejarse a un lado para que podamos pasar de protegernos a abrirnos. No de forma imprudente, sino con presencia.

Comprender la naturaleza del miedo y cómo se manifiesta en el cuerpo y se apodera de la mente nos da poder. Nos ayuda a reconocer cuándo estamos reaccionando desde viejos instintos en lugar de desde la verdad actual. Y ese reconocimiento es el comienzo de la elección. Porque no podemos evitar que surja el miedo, pero podemos decidir qué hacer cuando lo hace.

El poder de la curiosidad:

La curiosidad nos invita a explorar lo desconocido con

el corazón y la mente abiertos. Cuando sentimos curiosidad, hacemos preguntas en lugar de hacer suposiciones.

Buscamos comprender en lugar de juzgar. En lugar de decir: «No lo entiendo, así que lo evitaré», la curiosidad dice: «No lo entiendo, así que quiero aprender más».

La curiosidad no tiene que ver con estar de acuerdo o aceptar; tiene que ver con explorar. No es necesario estar de acuerdo con las creencias o elecciones de alguien para sentir curiosidad por su historia. No es necesario aceptar la propia vergüenza o juicio para sentir curiosidad por sus orígenes.

La curiosidad conduce a la empatía porque nos invita a preguntarnos en lugar de juzgar. ¿Qué pudo haber causado mi arrebató? ¿Hay alguna parte de mí que se sienta amenazada? ¿Qué podría llevar a alguien a tener esta creencia negativa? ¿Qué experiencias de vida podrían haberlo llevado a ello?

La curiosidad es una forma silenciosa de valentía. No grita ni exige. Se inclina hacia adelante. Pregunta, con delicadeza: «Cuéntame más». Ya sea que estemos hablando de nuestros propios procesos internos o preguntándonos por los de otra persona, la curiosidad abre la puerta que el miedo cierra de golpe.

Cuando sentimos curiosidad, no intentamos ganar. No

intentamos tener razón. Intentamos comprender. La curiosidad nos lleva más allá de los límites de nuestra comprensión actual y nos abre el camino hacia algo nuevo.

Cuando el miedo surge dentro de nosotros, no solo nos dice que nos protejamos de otra persona, sino que también puede volvernó en contra de nuestros propios pensamientos, sentimientos y recuerdos. La vergüenza, el juicio y la autocrítica no son más que miedo disfrazado.

Encontrarnos con curiosidad significa hacer una pausa antes de decidir que una parte de nosotros está mal o rota. Significa preguntarnos «¿por qué está esto aquí?» en lugar de declarar «¡esto no debería estar aquí!». Es la voluntad de escuchar a las partes de nosotros que hemos intentado exiliar; las que llevan consigo viejos dolores, las que temen volver a ser heridas, las que siguen esperando seguridad.

Es una indagación genuina. Es mirar nuestro miedo y decir: «Dime lo que necesitas que sepa». Es enfrentarnos a la parte avergonzada con las mismas preguntas amables que le haríamos a un amigo: ¿Qué te pasó? ¿De qué me estás protegiendo? ¿Qué te ayudaría a sentirte seguro?

Cuando practicamos esto, nuestro mundo interior cambia. Dejamos de tratar nuestro miedo como un enemigo y empezamos a verlo como un mensajero. Dejamos de

silenciar las partes exiliadas de nosotros mismos y empezamos a invitarlas a hablar. Y cuanto más lo hacemos, más podemos extender esa misma paciencia y apertura a los demás.

Esto no siempre es fácil, especialmente cuando la historia de alguien es diferente a la nuestra. Especialmente cuando su verdad desafía lo que hemos conocido o creído. En esos momentos, es tentador cerrarse o dar la espalda. Asumir que la diferencia significa peligro o que, si su experiencia es válida, la nuestra debe ser de alguna manera inválida. Pero esa es la mentira que nos dice el miedo: que solo puede existir una verdad a la vez. La curiosidad sabe que no es así. Sabe que dos cosas pueden ser ciertas. Que la historia de otra persona no borra la nuestra. Se suma al panorama de lo que significa ser humano.

Cuando nos encontramos con personas con curiosidad en lugar de con actitud defensiva, empezamos a ver más allá de los roles, las etiquetas y las apariencias. Empezamos a preguntarnos por las historias invisibles que les han moldeado. El dolor que llevan consigo, los valores que defienden, los lugares donde se les rompió el corazón. Preguntamos no para desafiarlos, sino para conocerlos. Y ese simple acto de preguntar se convierte en una invitación

a conectar.

La curiosidad requiere presencia:

La curiosidad requiere presencia porque el miedo regurgita la vieja historia. Recrea el pasado, trayendo fragmentos de memoria y viejos dolores al momento presente hasta que ya no respondemos a lo que realmente tenemos delante. Reaccionamos ante fantasmas.

El miedo no busca lo nuevo, busca lo familiar. Intenta confirmar lo que ya cree, incluso si esa creencia nos perjudica. La presencia interrumpe este bucle. Nos devuelve a lo que está sucediendo en este momento, sin la distorsión de lo que ocurrió antes.

Cuando estamos presentes, podemos notar la diferencia. Podemos hacer preguntas que pertenecen a este momento en lugar de asumir las respuestas de otro momento. La curiosidad está más interesada en hacer la pregunta que en encontrar la respuesta. El miedo, por otro lado, siempre tiene una respuesta.

La presencia nos mantiene en nuestro cuerpo en lugar de perdernos en un e de nuestra mente. Nos permite escuchar sin apresurarnos a interpretar. Nos da tiempo para sentir antes de decidir. Por eso la curiosidad y la presencia

Sin ataduras

son inseparables. Sin presencia, la curiosidad se ve engullida por las suposiciones. Con presencia, se convierte en una puerta hacia algo nuevo.

La curiosidad no requiere que te pierdas a ti mismo. Puedes escuchar la historia de alguien y seguir manteniendo la tuya. Puedes entender de dónde viene sin renunciar a lo que es verdad para ti. La curiosidad da espacio a ambas cosas. No aplana las diferencias, sino que las honra. Dice: «Veo que tú no eres yo. Y quiero saber cómo es eso».

En tiempos de división, la curiosidad es revolucionaria porque humaniza. Toma lo que el miedo ha convertido en «otro» y lo acerca. No nos pide que abandonemos nuestros valores o creencias; nos pide que los suavicemos. Que hagamos espacio para que otra persona exista a nuestro lado, no en contra nuestra.

Cuando mantenemos la curiosidad, nos convertimos en mejores oyentes, compañeros y vecinos. Dejamos de buscar lo que nos separa y empezamos a fijarnos en lo que nos conecta. El mismo anhelo de ser comprendidos. La misma necesidad de seguridad. El mismo deseo de sentirnos vistos. Estos puntos en común empiezan a surgir cuando dejamos de hablar unos sobre otros y empezamos a hacer mejores

preguntas. En lugar de asumir que el comportamiento de alguien es «incorrecto» de forma, podemos preguntarnos: ¿Qué experiencias pueden haberle llevado a actuar así? ¿Qué revela esta opinión sobre sus valores en la vida? ¿En qué se parece a los míos?

Las respuestas impulsadas por el miedo suelen comenzar con «¿Y si...?» ¿Y si son una amenaza para mi forma de pensar? ¿Y si me equivoco? ¿Y si esto cambia mi forma de ver el mundo? Pero la curiosidad cambia esas preguntas: ¿Y si tienen algo valioso que enseñarme? ¿Y si puedo crecer a partir de este encuentro? ¿Y si en realidad somos muy parecidos?

Las preguntas son poderosas porque nos llevan a las respuestas, y las preguntas adecuadas pueden llevarnos a la conexión. Reemplazan el juicio por el deseo de comprender. Replantan el miedo como una oportunidad para crecer. Pueden abrir las líneas de comunicación y comprensión.

Así que la próxima vez que sientas que surge la resistencia, la necesidad de defenderte o retirarte, haz una pausa. Pregúntate: ¿Qué historia no he escuchado todavía? ¿Qué parte de esta persona no he visto? ¿Qué podría descubrir si dejara de necesitar tener razón y empezara a querer comprender?

La curiosidad suaviza los bordes afilados del miedo. Transforma a los desconocidos en historias y las diferencias en diálogos. No nos pide que aprobemos todo, sino que comprendamos. No es debilidad, es una fortaleza arraigada en una apertura e . Es un compromiso con el crecimiento por encima de la certeza. Y en un mundo que nos enseña a temer lo que no entendemos, elegir seguir siendo curiosos podría ser un acto revolucionario.

El valor de seguir siendo curioso:

La curiosidad nos pide que seamos vulnerables. Que permanezcamos abiertos cuando sería más fácil cerrarse. Que admitamos que no sabemos cuando preferiríamos estar seguros. Que cuestionemos lo que siempre hemos creído y escuchemos sin necesidad de defendernos. Ese tipo de valentía comienza en nuestro interior, porque elegir la curiosidad por encima del miedo no siempre es cómodo, pero es poderoso.

El miedo contrae el cuerpo, estrecha la mente y nos dice que nos protejamos. La curiosidad nos ralentiza, suaviza los bordes y nos dice que estamos lo suficientemente seguros como para explorar. Este cambio no es solo emocional, es biológico. Cuando hacemos una pausa, respiramos y

Emily Maroutian

permanecemos presentes, activamos el sistema nervioso parasimpático, el estado natural de calma del cuerpo. El ritmo cardíaco se ralentiza. La respiración se profundiza. El cerebro se abre de nuevo a nueva información. Ya no estamos en modo de supervivencia. Estamos en modo de conciencia.

Y esa conciencia nos da opciones. En el espacio entre la reacción y la respuesta, podemos elegir un camino diferente. Uno en el que las preguntas sustituyen a las suposiciones. Donde la conexión tiene prioridad sobre el control. Donde la diferencia no provoca miedo, sino que nos invita a preguntarnos: ¿qué más podría ser cierto?

Así es como la curiosidad se convierte en una práctica. No es una actuación, sino un tranquilo retorno a la presencia. Una decisión momento a momento de permanecer con nosotros mismos el tiempo suficiente para permanecer con los demás. Cada vez que respiramos en lugar de prepararnos, preguntamos en lugar de suponer, escuchamos en lugar de defendernos, reescribimos la historia que el miedo intenta contarnos. Entrenamos a nuestro sistema nervioso para que reconozca que lo desconocido no siempre es peligroso. A veces, es un descubrimiento.

Sin ataduras

La curiosidad no requiere perfección. Requiere voluntad. La voluntad de creer que el crecimiento es posible. Que las personas son más que los roles que les asignamos. Que somos más que las historias a las que nos aferramos. Y con esa voluntad, comenzamos a cambiar. No solo cómo vemos a los demás, sino cómo nos vemos a nosotros mismos.

Ser curioso en un mundo temeroso es un acto radical. No porque cambie lo que sabemos, sino porque cambia *cómo* lo sabemos. Con sinceridad. Con humildad. Con un corazón que se abre hacia otro.

Del miedo a la curiosidad:

El miedo es una contracción del sistema nervioso. Cuando percibimos una amenaza e , ya sea un peligro físico o un malestar emocional, el cuerpo pasa al modo de supervivencia. Esto es útil cuando estamos en peligro real, pero en momentos de diferencia o desacuerdo, a menudo bloquea la apertura que necesitamos. Para avanzar hacia la curiosidad, necesitamos ayudar al cuerpo a sentirse seguro de nuevo. Esa seguridad comienza en el sistema nervioso parasimpático, la rama que calma y restaura.

Unas simples señales físicas pueden invitarlo a volver a

funcionar. Podemos hacer una pausa antes de responder para dar a nuestro cuerpo un momento para registrar que estamos a salvo. Podemos respirar lenta y profundamente, indicando al cerebro que no hay ninguna amenaza inmediata. Podemos suavizar nuestra postura, aflojando la mandíbula y relajando los hombros. Podemos ampliar nuestra mirada, mirando literalmente a nuestro alrededor, recordándonos que no estamos atrapados.

Estas señales le indican al cuerpo que puede salir del estado de defensa y entrar en el de conciencia. A partir de ahí, la corteza prefrontal, la parte del cerebro que permite la empatía, la reflexión y la perspectiva, vuelve a activarse. En este estado, las preguntas vuelven a parecer posibles. Escuchar vuelve a parecer posible. La conexión ya no se percibe como una amenaza.

El miedo puede seguir presente, pero ya no domina el momento. La curiosidad se convierte en la guía. Entonces podemos preguntarnos: ¿Qué puedo descubrir aquí? ¿Qué puedo aprender de esto? ¿Estoy abierto a escuchar algo nuevo? Y al hacernos estas preguntas, elegimos la expansión en lugar de la contracción.

La curiosidad no requiere que seamos intrépidos, sino que estemos dispuestos. Dispuestos a mantener la puerta

Sin ataduras

abierta, a permanecer presentes el tiempo suficiente para encontrarnos con lo desconocido, no como un enemigo, sino como un maestro.

Ponerlo en práctica:

Deja que las preguntas respiren

La pausa de la curiosidad: la próxima vez que algo que diga alguien provoque una reacción fuerte, haz una pausa antes de responder. En lugar de prepararte o cerrarte, pregúntate con delicadeza: ¿Qué parte de su historia podría no conocer todavía? ¿Qué parte de mí se siente insegura al escuchar esto? ¿Puedo dar cabida a ambas verdades a la vez, la mía y la suya?

Empieza un diario de curiosidad: cada día durante una semana, escribe una cosa que te despierte curiosidad, por pequeña que sea. Puede ser un tema, un sentimiento, un comportamiento o una persona. A continuación, da un pequeño paso para aprender más sobre ello. Observa cómo se siente la curiosidad en tu cuerpo en comparación con el miedo.

Emily Maroutian

Juego de roles: miedo frente a curiosidad: escribe un diálogo entre el miedo y la curiosidad como si fueran personajes dentro de ti. Deja que el miedo hable primero y exprese sus preocupaciones. Luego, deja que la curiosidad responda, no para luchar, sino para comprender y ofrecer amablemente un nuevo camino. Esto da voz a ambas partes dentro de ti y te ayuda a encontrar el equilibrio entre ellas.

Preguntas para la autorreflexión:

¿Miedo o curiosidad?

¿Cómo se siente el miedo en mi cuerpo? (¿Cuáles son las sensaciones físicas? ¿Qué quiere que haga: cerrarme, huir, discutir, demostrar algo?) ¿Cómo se siente la curiosidad en mi cuerpo? (¿Cuáles son las sensaciones físicas? ¿Dónde me siento abierto, suave o atraído por aprender más?)

Cuando me pongo a la defensiva, ¿qué estoy tratando de proteger realmente? (¿Es mi verdad, mi identidad, mi sentido de seguridad?)

¿Qué parte de mí cree que la verdad de otra persona podría borrar la mía? (¿Esa creencia se basa en el miedo o en

hechos?)

¿En qué situaciones elijo sistemáticamente el miedo en lugar de la curiosidad, y qué necesitaría en esos momentos para sentirme lo suficientemente seguro como para explorar?

¿Cómo me siento al admitir que no tengo todas las respuestas? (¿Es liberador o incómodo? ¿Por qué?)

¿Cómo puedo practicar el escuchar sin planear mi siguiente respuesta? (¿Cómo puedo simplemente estar con esta experiencia sin sentirme a la defensiva al respecto?)

¿Qué es lo que más me asusta de las perspectivas que desafían mi visión del mundo? (¿Qué pasaría si mantuviera la curiosidad en lugar de ponerme a la defensiva?)

¿Cómo puedo fomentar un espíritu de curiosidad en mis interacciones diarias, ya sea con mis seres queridos o con desconocidos?

Parte 3:
Ampliar el yo

El yo con los demás

Nos conocemos a nosotros mismos no solo a través de la reflexión interior, sino también a través de la forma en que creemos que los demás nos perciben. Ajustamos nuestro comportamiento, nuestras creencias e incluso nuestra identidad basándonos en esas percepciones imaginarias. ¿Qué pensarán de cómo me visto? ¿De cómo hablo? ¿De a quién amo?

A veces, ni siquiera se trata de una persona específica, sino del eco de la sociedad, la religión, la escuela o la familia. Sus voces viven en nuestras mentes como espejos y, poco a poco, el yo se va moldeando bajo su mirada imaginaria.

Este es el nacimiento silencioso de la «alteridad» interna. Cómo nos vemos a nosotros mismos a través de los

Emily Maroutian

ojos de los demás. Esta proyección no se dirige a la diferencia que vemos en ellos, sino a la diferencia *que creemos* que los demás ven en nosotros. Es una vigilancia interna que hacemos para asegurarnos de que nuestra familia, comunidad, religión, o amigos no nos marginen.

Controlamos nuestros pensamientos, editamos nuestro comportamiento y adoptamos identidades diseñadas para mantenernos cerca de nuestra comunidad. Para ser amables. Respetables. Seguros. Aprendemos a actuar. A mostrar fuerza para que nadie vea debilidad. A mostrar confianza para que nadie perciba miedo. A permanecer callados y agradables para no crear conflictos y desarmonía. A demostrar nuestro valor a través de roles, títulos y máscaras.

No queremos que los demás nos vean como personas «diferentes», así que nos mostramos de otra manera. Nos presentamos como lo contrario de lo que tememos. Por ejemplo, mostrar fuerza es temer parecer débil ante los demás. Mostrar riqueza es temer parecer pobre. Mostrar masculinidad es temer parecer femenino.

Estos roles son un medio de protección para un yo inseguro. Si fuéramos fuertes, no necesitaríamos demostrarlo. Es la actuación lo que implica la inseguridad.

Es la actuación lo que se convierte en una máscara. Porque cuando nuestro sentido del yo se basa en el miedo a la separación de los demás, vivimos en la reacción y la actuación, no en la verdad. Esto se debe principalmente a que tememos que los demás avergüencen y exilien las partes de nosotros que consideran poco dignas de ser amadas, tal y como hacemos nosotros mismos.

Entonces, si el propósito principal de la identidad que elegimos es evitar el exilio y la separación de nuestra familia, amigos y comunidad, ¿quiénes somos? ¿Somos la versión de nosotros mismos que nos mantiene a salvo? ¿O la que nos mantiene fieles a nosotros mismos? Porque, a menudo, no son la misma persona.

El yo espejo:

El yo espejo, un término acuñado por el sociólogo Charles Cooley, describe cómo formamos nuestro sentido del yo proyectando cómo creemos que los demás nos ven. Imaginamos su juicio, su aprobación o desaprobación, y luego nos moldeamos en respuesta a ello. No basándonos en quiénes somos, sino en cómo creemos que ellos nos ven.

Esto ocurre de manera tan sutil que a menudo no nos damos cuenta. Ajustamos nuestro tono para parecer más

Emily Maroutian

inteligentes. Ocultamos una parte de nosotros mismos que creemos que podría ser juzgada. Publicamos algo en línea con la esperanza de que otros lo admiren, o no publicamos nada por miedo a que no lo hagan. Nos preguntamos: «¿Qué pensarían otros hombres de mi masculinidad?», «¿Respetarían mis amigos mis gustos musicales?», «¿Qué diría mi mamá si le contara la verdad?». Estas preguntas no solo permanecen en segundo plano, sino que moldean nuestras decisiones, a veces de forma profunda.

El peligro aquí no es solo la uniformidad. Es la desconexión. Cuando vivimos de acuerdo con lo que creemos que los demás quieren, perdemos el contacto con nuestros propios deseos, nuestros propios valores, nuestra propia voz. Comenzamos a actuar en lugar de vivir. A anticipar en lugar de sentir. A buscar la aprobación en lugar de la armonía.

Pero esta es la verdad: la mayoría de las personas no piensan en nosotros tanto como imaginamos. Su mirada imaginaria vive dentro de nuestras propias mentes. Es nuestra percepción de su percepción. Lo que significa que la única aprobación que realmente buscamos es la nuestra.

Para salir de este bucle, tenemos que preguntarnos: ¿Quién soy cuando nadie me observa? ¿Quién soy más allá

de las expectativas? ¿Más allá de la actuación? ¿Más allá de los espejos en los que me he mirado durante demasiado tiempo?

Cuando dejamos de preguntarnos «¿cómo me ven los demás?» y empezamos a preguntarnos «¿cómo me siento siendo yo?», iniciamos el proceso de recuperar el yo del otro. Empezamos a vivir, no como un reflejo, sino como algo completo y real.

Cuando somos jóvenes, aprendemos a elegir primero la seguridad. A encogernos o estirarnos en roles que preservan la conexión, incluso si esa conexión es condicional. Nos convertimos en los agradables. Los fuertes. Los que no cuestionan. Los que no necesitan demasiado. Estas identidades pueden ganarnos la aprobación, pero tienen el costo de nuestra autenticidad.

Y cuanto más tiempo permanecemos en esos roles, más difícil se vuelve distinguir dónde termina la máscara y dónde comenzamos nosotros. Nos convencemos de que esto es simplemente quienes somos. Pero debajo de la superficie, a menudo hay un yo más tranquilo, que aún espera ser visto por nosotros.

Ese yo recuerda lo que se siente al ser uno mismo antes de la actuación. Antes de la adaptación. Antes del miedo.

Emily Maroutian

Guarda las partes de nosotros que hemos ocultado para ser aceptados. Las preguntas que nos dijeron que no hiciéramos, los sueños que nos dijeron que no deseáramos, las verdades que nos dijeron que no dijéramos. Y volver a ese yo es arriesgarse a ser visto. Arriesgarse a ser diferente. Arriesgarse a perder la cercanía con las personas que más queremos.

Pero también es la única manera de pertenecer sin traicionarse a uno mismo. Porque la verdadera pertenencia no se gana encajando, se revela mostrándose tal y como uno es y dejando que eso sea suficiente. Y si eso le cuesta la comodidad de otra persona, no es una pérdida. Es un retorno. Un retorno al yo que dejó atrás para sobrevivir.

Así que la pregunta más profunda es: ¿estoy viviendo una vida que refleja mi verdad o una que me protege del rechazo? ¿Y qué se necesitaría para cruzar ese umbral, para recuperar el yo que fue exiliado con el fin de seguir siendo amado?

Ahí es donde comienza el verdadero yo, no en oposición a los demás, sino en una relación honesta con nuestra propia alma.

La alteridad del otro:

Sin ataduras

La línea entre el yo y el otro determina cómo nos movemos por el mundo. Nos dice dónde terminamos nosotros y dónde empieza el otro. Pero esa línea no es tan sólida como creemos; se difumina fácilmente por el trauma, la memoria, la cultura, el juicio y la necesidad.

Vivimos en un mundo en el que se celebra la individualidad y, sin embargo, nos comparamos constantemente con los demás. Esta tensión entre el yo y el otro crea una paradoja: anhelamos la conexión, pero tememos la vulnerabilidad; queremos ser vistos, pero nos escondemos detrás de roles y máscaras. Para salvar esta brecha, debemos comprender tanto nuestra propia complejidad como la humanidad de quienes nos rodean.

En esencia, «el otro» es cualquier persona que percibimos como separada o diferente de nosotros, diferente en creencias, antecedentes, estilo de vida o valores. Pero la «alteridad» es a menudo una ilusión, una construcción que nos permite justificar la desconexión. Cuando clasificamos a alguien como «diferente», creamos una frontera mental que puede conducir a sentimientos de superioridad, juicio o miedo. Cuanto más distante percibimos a alguien, más fácil resulta malinterpretarlo o incluso deshumanizarlo.

Esto no solo crea una separación dentro de la sociedad,

Emily Maroutian

sino que también crea una separación dentro de nosotros mismos. Inconscientemente, comprendemos las consecuencias de ser «otro», por lo que la parte protectora de nuestra identidad no desea otra cosa que protegernos del dolor y el sufrimiento de esta separación. Para ello, crea una división dentro de nosotros mismos. Etiqueta algunos aspectos del yo como «no dignos de ser amados» y los exilia a las sombras de nuestro ser. Utiliza la vergüenza como guardia de esta prisión interna.

En el momento en que interiorizamos el costo de la «alteridad», comenzamos a vigilarnos a nosotros mismos en un intento por evitarla. Silenciamos nuestras preguntas, ocultamos nuestra dulzura, endurecemos nuestros bordes. Nos alineamos con la voz dominante, ya sea de la familia, la cultura o la comunidad, no por verdad, sino por supervivencia. Nos decimos a nosotros mismos: «Si soy como ellos, estaré a salvo. Si soy diferente, estaré solo».

Y así nos fracturamos. Renegamos de las partes de nosotros mismos que amenazan nuestra aceptación. Las etiquetamos como débiles, erróneas, dramáticas, ingenuas, impías, excesivas. Estas partes exiliadas no desaparecen. Se esconden bajo tierra. Y cuanto más tiempo permanecen enterradas, más extrañas nos parecen, hasta que las

Sin ataduras

tratamos como nos enseñaron a tratar al otro: con sospecha, con rechazo, con silencio.

Pero lo que rechazamos en nosotros mismos, inevitablemente lo rechazamos en los demás. Si he enterrado mi ternura, tu ternura me molestará. Si me han castigado por necesitar demasiado, tu vulnerabilidad me parecerá una amenaza. Así es como la división interna se convierte en un juicio externo. Así es como se proyecta la «alteridad».

Cuanto más exiliamos partes de nosotros mismos, más dividimos el mundo en categorías: aceptable e inaceptable, correcto e incorrecto, uno de los nuestros o no. Y con cada división, nos alejamos no solo de otras personas, sino de nuestra propia humanidad. Porque la verdad es que todo lo que vemos en el otro también vive en nosotros. Somos tan capaces de dulzura y crueldad, ignorancia y perspicacia, desesperación y gracia. Negar eso es negar nuestra integridad.

Para derrumbar la ilusión de la alteridad, debemos empezar por mirar hacia nuestro interior. Enfrentándonos a las partes de nosotros mismos que nos enseñaron a abandonar. Dándoles la bienvenida sin vergüenza. No porque sean perfectas, sino porque son nuestras. Cuanto

Emily Maroutian

más nos integramos en nuestro interior, menos nos sentimos amenazados por la diferencia exterior.

Y en ese lugar de integración, algo cambia. Ya no necesitamos definirnos en oposición a los demás. Ya no necesitamos la uniformidad para sentirnos seguros. Podemos permitir que las personas sean quienes son plenamente, libremente, porque hemos creado un espacio para ser quienes somos nosotros también.

La forma en que tratamos a los demás es la forma en que tratamos las partes «ajenas» de nosotros mismos. Cuando dejamos de exiliar nuestras contradicciones, dejamos de temerlas en los demás. Y ahí es donde comienza el verdadero puente. No a través del acuerdo, sino a través del reconocimiento y la aceptación del «yo» en «ti».

Yo como otro:

La percepción no es neutral, es personal. Llevamos dentro un sistema interno construido a partir de décadas de creencias, historias y experiencias. Ese sistema se convierte en la lente a través de la cual vemos a todos los demás. Si creo que no soy digno, puedo interpretar el amor como una obligación o la amabilidad como una manipulación. Si creo que soy superior, puedo interpretar el desacuerdo como

Sin ataduras

ignorancia. Si creo que soy invisible, puedo percibir exclusión donde no la hay. En cualquier caso, no estoy respondiendo a la persona que tengo delante. Estoy respondiendo a la identidad que aporto a la interacción.

Esta es la influencia silenciosa de la identidad. Quién creo que soy determina lo que espero de los demás, cómo interpreto sus acciones y qué papel les asigno inconscientemente en mi historia. Algunos se convierten en amenazas. Otros se convierten en salvadores. Otros se convierten en reflejos de una herida que aún no he sanado. Otros se convierten en la prueba de una verdad que aún no estoy listo para aceptar.

Cuanto menos seguros estamos de nuestra identidad, más propensos somos a proyectarla hacia el exterior. Etiquetamos a los demás para reforzar nuestra posición. Los elevamos o los menospreciamos en un intento por estabilizarnos. Pero cuanto más arraigados estamos en quienes somos realmente (más allá del miedo y el ego), menos necesidad tenemos de hacerlo. Dejamos de utilizar a las personas como espejos de nuestras inseguridades. Empezamos a tratarlas tal y como son, no como extensiones de nuestro yo sin resolver.

Nos volvemos más comprensivos con sus experiencias y

Emily Maroutian

perspectivas. Recordamos que, al igual que nosotros estamos moldeados por nuestra propia lente, también lo están todos los demás. No solo soy yo quien percibe, sino que también soy yo quien es percibido por los demás. Yo podría ser el «otro» en el sistema de otra persona. El forastero. El desconocido. El que no encaja del todo. Mis palabras, mis valores, incluso mi amabilidad pueden ser malinterpretados. Y no es que estén necesariamente equivocados, simplemente no encajo en la lente a través de la cual ven la igualdad.

Esto nos hace ser humildes. Nos recuerda que, aunque nos sintamos centrados en nuestra propia verdad, para otra persona podemos parecer e e como una contradicción. Para alguien que lleva las heridas del abandono, nuestra necesidad de espacio puede parecer un rechazo. Para alguien moldeado por el control, nuestra libertad puede parecer amenazante. Para alguien criado en la certeza, nuestras preguntas pueden sonar como una rebelión. No vivimos en el vacío. Vivimos en el campo compartido de la percepción. Y así como queremos ser vistos con claridad, también debemos estar dispuestos a ver a los demás con claridad.

Esto significa que debemos aportar compasión, no solo

hacia aquellos con quienes nos encontramos, sino también hacia el hecho de que nosotros también podemos ser malinterpretados o marginados. Debemos incluir en nuestra identidad la conciencia de que no siempre somos percibidos de la manera que pretendemos. Por lo tanto, debemos extender a los demás la misma gracia que esperamos recibir: el beneficio de la duda, la voluntad de mantener la curiosidad, la apertura para comprender lo que hay detrás de la máscara.

Cuando reconocemos que podemos ser «el otro» a los ojos de otra persona, nos suavizamos. Nos hace más pacientes, más presentes. Nos recuerda que la conexión no consiste solo en ser comprendidos, sino en elegir comprender, incluso cuando el camino no está claro.

Llevar esta conciencia es expandir la identidad misma. No solo para incluir el yo que conocemos, sino también el yo en el que nos convertimos en presencia de los demás. El yo que escucha antes de reaccionar e . El yo que recuerda lo fácil que es juzgar erróneamente lo que aún no entendemos.

Quizás ese sea el camino a seguir: no borrar las líneas que nos separan, sino recorrerlas lentamente, con cuidado. Con el valor de decir: «Puede que no me veas con claridad. Puede que yo no te vea con claridad. Pero quedémonos el

Emily Maroutian

tiempo suficiente para volver a mirar».

Para disolver la barrera entre uno mismo y los demás, primero debemos ver en qué medida los demás están siendo moldeados por la definición de uno mismo. Y cuando cambiamos nuestra identidad de la separación a la integridad, dejamos de preguntarnos «¿Están a mi favor o en mi contra?» y empezamos a preguntarnos «¿Qué parte de mí se está encontrando con ellos en este momento?» «¿Estoy buscando conexión o la validación de una vieja identidad?»

El camino hacia la integridad:

El otro no solo está ahí fuera, también está dentro. Las voces que rechazamos, las creencias que condenamos y los rasgos que no podemos tolerar en los demás existen de alguna forma dentro de nosotros. Quizás hayan sido silenciados. Quizás hayan sido avergonzados. Quizás nunca se les haya permitido salir a la superficie. Pero viven ahí, bajo la superficie de quienes creemos que somos. Ver claramente al «otro» es recordar que todo lo que tememos, todo lo que admiramos, todo lo que nos cuesta entender e mente en otra persona, también es una posibilidad dentro de nosotros mismos. Contamos con una gran variedad de

facetas. No somos seres fijos; somos fluidos, capaces de contradicción, crecimiento y cambio. Y en ese sentido, somos más parecidos que diferentes.

Cada vez que nos alejamos de la diferencia, corremos el riesgo de alejarnos de una parte de nosotros mismos. Cada vez que juzgamos lo que no entendemos, perdemos una oportunidad de crecer. Las cualidades que rechazamos en los demás a menudo reflejan lo que nos han enseñado a rechazar en nosotros mismos. Por lo tanto, el camino hacia la plenitud no está pavimentado por la separación, sino por la integración.

El filósofo Emmanuel Levinas escribió que «el rostro del otro» es una llamada a la responsabilidad. No a la responsabilidad de arreglar o controlar, sino de ver. De reconocer que dentro de cada rostro hay una vida tan plena, tan compleja y tan sagrada como la nuestra. Cuando realmente observamos a otra persona, recordamos que la humanidad vive en todos nosotros, no solo en algunos.

Es fácil vivir en la comodidad de la uniformidad. Rodearnos de aquellos que reflejan lo que ya creemos. Pero la comodidad no es lo mismo que la conexión. Un mundo sin diferencias puede parecer predecible, pero también es limitado. Nuestra realidad personal se expande cada vez

que decidimos permanecer presentes con algo desconocido. No para cambiarlo. No para estar de acuerdo con ello. Sino para comprenderlo.

La diferencia no es una amenaza, es una puerta. Cada interacción con alguien diferente a nosotros nos presenta una elección: defender o descubrir. Cuando elegimos descubrir, convertimos al «otro» en un maestro, no en un enemigo. Nos convertimos en estudiantes de la humanidad, no en sus guardianes. Y en ese espacio, algo se suaviza. Empezamos a comprender que nosotros también somos el otro de alguien. Que nuestras creencias, nuestras elecciones, nuestra forma de movernos por el mundo pueden resultar desconocidas, o incluso amenazadoras, para otra persona. Y si queremos que nos traten con amabilidad, curiosidad y cuidado, debemos ofrecer lo mismo a cambio. No como una actuación, sino como un principio. No para gustar, sino para ser íntegros.

La integridad nos pide que amplíemos el círculo. Que pasemos del yo *contra* el otro al yo *con* el otro. No nos exige que eliminemos nuestras diferencias ni que difuminemos nuestras fronteras. Simplemente nos invita a recordar que bajo cada identidad hay un hilo conductor común. La necesidad de ser visto. La necesidad de pertenecer. El

Sin ataduras

anhelo de sentirnos seguros de quienes somos. Cuando recorremos ese camino, con compasión tanto por nuestra propia complejidad como por la humanidad de los demás, dejamos de construir muros y empezamos a construir puentes. Y al tender esos puentes, no nos perdemos a nosotros mismos. Al contrario, descubrimos más de quienes somos.

Ponerlo en práctica:

Reunirse sin la máscara

Mantente fiel a ti mismo: elige un momento de esta semana — una conversación, una reunión, una relación — en el que sueles cambiar de actitud. En lugar de adaptarte a quien crees que debes ser, mantente fiel a ti mismo. Deja que tu tono coincida con tu verdad. Deja que tus gestos surjan con naturalidad, no como una actuación. La conexión no requiere que te conviertas en ellos. Te pide que sigas siendo tú mismo.

Practica escuchar sin posicionarte: La próxima vez que te encuentres con alguien cuya identidad te desafíe, resiste la tentación de defenderte o retirarte. En cambio, siente

Emily Maroutian

curiosidad. Pregunta: «¿Qué me estoy perdiendo de su historia?» o «¿Qué experiencia los ha traído aquí?». Deja que comprender sea más importante que ser comprendido.

Utiliza el espejo, no la medida: reflexiona sobre una interacción reciente que te haya provocado una fuerte respuesta emocional, como admiración, actitud defensiva, celos o juicio. Escríbelo en tu diario. ¿Qué te estaban reflejando? ¿Un anhelo? ¿Una herida? ¿Una parte de ti mismo que aún no has aceptado? ¿Y si no fueran un problema que resolver, sino un reflejo que comprender? ¿Y si fuera una invitación a trabajar tu interior?

Preguntas para la autorreflexión:

¿En quién me convierto en relación con los demás?

¿Qué creo que necesito ser para sentirme parte de algo?
(¿Quién me enseñó eso? ¿Estoy tratando de ser más como ellos? ¿Les gustan siquiera ellos mismos?)

¿Qué partes de mí mismo silencia en presencia de los demás? (¿Qué temo que vean o no vean?)

Sin ataduras

Cuando me siento desconectado de alguien, ¿qué historia me cuento sobre esa persona para dar sentido a esa desconexión? (¿Qué parte de mí está tratando de mantenerse a salvo?)

¿Con qué frecuencia me encuentro con los demás tal y como son en lugar de tal y como los imagino? (¿Cómo influye mi perspectiva en lo que estoy dispuesto a ver?)

¿De qué manera he esperado que los demás completaran o validaran la versión de mí mismo de la que no estoy seguro? (¿Los utilizo para sentirme mejor con respecto a mi inseguridad?)

Cuando me siento plenamente yo mismo, ¿cómo cambia eso mi percepción de los demás?

¿Qué es posible cuando dejo de definirme en contraste con los demás y empiezo a verme a mí mismo junto a ellos? (¿Cómo me defino en relación con los demás? ¿Me centro en nuestras diferencias o en nuestras similitudes?)

¿Qué partes de mí tiendo a ocultar, minimizar o exagerar

Emily Maroutian

cuando estoy con los demás? (¿Qué estoy tratando de proteger o demostrar?)

¿Cuándo me siento más separado de los demás y qué creencia sobre mí mismo se activa en esos momentos? (¿Me siento inferior? ¿Superior? ¿Insuficiente? ¿Invisible?)

¿De qué manera espero inconscientemente que los demás me validen, me reflejen o me completen? (¿Cómo influye eso en la dinámica que creo o tolero?)

¿Qué sería posible en mis relaciones si ya no necesitara definirme por contraste? (¿Si no necesitara ser mejor, más seguro, más inteligente, más espiritual, más correcto?)

¿Cómo puedo cambiar mi perspectiva de «yo contra los demás» a «yo y los demás» en mis interacciones diarias?

Nosotros y ellos

Cada uno de nosotros vive dentro de un sistema personal de realidad moldeado por nuestras creencias, perspectivas, identidad y experiencias de vida. Lo que consideramos «verdad» es a menudo solo lo que tiene sentido dentro de nuestro sistema. Todo lo que sabemos encaja en él. Todo está conectado. Pero si eliminamos una creencia de ese sistema, de repente puede parecer irracional, contradictoria o incluso absurda.

Por eso podemos tener creencias contradictorias que parecen válidas. Cada una pertenece a un sistema lógico diferente. Una versión diferente del yo. Un contexto diferente. Cada creencia tiene su propio peso dentro de su sistema. Pero cuando se traslada a un sistema diferente, moldeado por la identidad o la experiencia vital de otra

Emily Maroutian

persona, comienza a desmoronarse. No porque sea falsa, sino porque no pertenece a ese lugar.

Por eso es tan difícil convencer a otra persona de que abandone una creencia que a ti te parece falsa. No solo estás cuestionando un simple pensamiento. Estás entrando en un contexto en el que ese pensamiento es cierto. Se ha demostrado a través de la experiencia de vida y hay un historial de pruebas que lo respaldan. Se ha visto reforzado por su dolor, su familia, su religión o su cultura. Y dentro de ese sistema, su creencia no es ilógica. Es autoprotectora. Se ha ganado. Tiene sentido.

La frustración que sentimos cuando otros «se niegan a verlo de otra manera» a menudo proviene de intentar arrastrar su creencia a nuestro sistema, esperando que sobreviva allí. Pero no puede. Y ellos tampoco pueden seguirnos allí. No sin desalojar una parte de su identidad. No sin que el suelo bajo sus pies se mueva. Y la mayoría de las personas no están preparadas para eso, no de golpe. A veces, en absoluto.

Dado que el sistema es más grande que la creencia, se mantiene gracias a todo lo que han conocido. Su sistema familiar. Su sistema cultural. Sus sistemas religiosos y políticos. Estas estructuras colectivas crean el telón de fondo

de su realidad personal y, dentro de ese telón de fondo, solo se permiten las partes que se alinean con la identidad que han elegido.

Incluso cuando dos personas parecen compartir una etiqueta, como la misma religión, cultura u origen, sus sistemas e es personales nunca son idénticos. Nadie vive en el mismo mundo interno. Porque cada sistema se filtra a través de la experiencia personal. Y lo que no coincide con ese filtro suele ser invisible. Por eso las personas pueden vivir en realidades completamente diferentes mientras están en la misma habitación.

Pero todo sistema tiene sus grietas. Pequeñas aberturas por las que puede colarse nueva información. Una conversación que perdura. Una pregunta que no desaparece. Un momento de contradicción que nos molesta. Estas son las invitaciones, las sutiles y sagradas oportunidades para la expansión. La mayoría de las veces, las perdemos. No porque no queramos, sino porque no somos conscientes del sistema en sí. Creemos que estamos viendo el mundo. Pero en realidad solo estamos viendo nuestra versión del mismo.

Para expandir nuestros sistemas personales, no tenemos que destruirlos; simplemente tenemos que tomar conciencia

Emily Maroutian

de ellos. Y eso ocurre a través del trabajo de identidad. Preguntándonos: «¿Qué creo y por qué?», «¿Quién me convierte esta creencia?», «¿Quién me la transmitió?», «¿Quién sería yo sin ella?».

Cuanto más conocemos la arquitectura de nuestra realidad, más abierta se vuelve. Cuanto más podemos soportar la contradicción sin derrumbarnos. Y más compasión sentimos por los sistemas en los que viven los demás. Porque si yo sé que mi verdad vive dentro de un sistema, entonces puedo entender que la tuya también lo hace.

Aunque cada uno de nosotros vive dentro de su propia realidad, no estamos tan separados como parece. Los sistemas pueden ser personales, pero las necesidades que hay detrás de ellos son universales. Todos queremos sentirnos seguros, valorados y comprendidos. Todos queremos pertenecer a algún lugar.

Ahí es donde se arraiga la ilusión de «nosotros contra ellos», no en la maldad o la ignorancia, sino en la falta de familiaridad. Suponemos que alguien que vive en un sistema diferente no puede entendernos, no puede preocuparse por nosotros, no puede pertenecer a nuestro grupo. Pero la verdad es que el sistema de cada persona se

basa en la misma materia prima: la experiencia, la emoción, la memoria, el significado. Esa es la puerta.

Si miramos más allá de la superficie, más allá de las creencias e identidades que parecen dividirnos, empezamos a ver que lo que realmente nos separa es a menudo solo una historia. Una que hemos heredado. Una que nunca hemos cuestionado. Una que se disuelve en el momento en que conocemos a alguien que vive de manera diferente, pero que siente lo mismo. Entonces comprendemos que la pertenencia es más grande que la identidad. Que el «nosotros» que hemos delimitado con tanta rigidez puede ampliarse. Y que no hay necesidad alguna de un «ellos», porque no son más que otra parte de nosotros esperando a ser descubierta.

La psicología de la pertenencia:

Estamos programados para pertenecer. No es solo una preferencia social, es un instinto de supervivencia. Desde el principio, nos necesitábamos unos a otros para sobrevivir. Para recolectar comida. Para compartir calor. Para mantenernos con vida. E incluso ahora, mucho después de que la amenaza haya cambiado, esa necesidad permanece, no solo en el cuerpo, sino también en la mente.

Emily Maroutian

El cerebro busca la pertenencia de la misma manera que busca el peligro. Se pregunta: «¿Estoy seguro aquí?». Pero no solo se pregunta por la seguridad física. Se pregunta: «¿Seré aceptado?», «¿Tengo un lugar?», «¿Me rechazarán si nuestro demasiado quién soy?».

La pertenencia calma el sistema nervioso. El rechazo lo activa. Incluso las formas sutiles de exclusión —ser ignorado, juzgado erróneamente o malinterpretado— pueden registrarse como dolor. Por eso cambiamos de forma. Por eso nos escondemos. Por eso actuamos. Es un instinto biológico.

Pero a veces, el instinto de pertenecer se convierte en una estrategia de supervivencia. Empezamos a encogernos para encajar en espacios que ya nos quedan pequeños. Nos quedamos callados para no perder la conexión. Silenciamos partes de nosotros mismos solo para permanecer dentro del círculo. Y cuanto más lo hacemos, más empezamos a olvidar quiénes éramos antes de empezar a modificarnos.

La verdadera pertenencia no requiere un desempeño. No nos pide que nos ganemos nuestro lugar. Nos pide que aportemos todo nuestro ser. No la versión pulida. No la versión agradable. La verdadera. La que es suave y aguda. Completa y sanadora. La que no siempre sabe dónde encaja,

pero se presenta de todos modos.

La pertenencia que te cuesta tu verdad no es pertenencia. Es un intercambio. Y la verdad es que cuanto más nos permitimos pertenecer a quienes somos, menos tememos a las personas que son diferentes. Porque ya no buscamos la seguridad a través de la uniformidad. La hemos encontrado dentro de nosotros mismos.

Cuando nos sentimos seguros dentro de nosotros mismos, dejamos de necesitar excluir a los demás para sentirnos incluidos. Dejamos de construir nuestra identidad sobre el contraste. Dejamos de necesitar definir «nosotros» convirtiendo a los demás en «ellos».

Y ahí es donde comienza el cambio. La pertenencia que comienza en nuestro interior se expande hacia el exterior. No reduce nuestro mundo. Lo abre. No borra las diferencias. Las honra. Porque cuando te sientes arraigado en quien eres, ya no te sientes amenazado por quien es otra persona. No tienes que trazar líneas. Puedes construir círculos.

La necesidad humana de pertenecer no tiene por qué satisfacerse excluyendo a los demás; puede ampliarse incluyéndolos. Nuestro instinto de crear vínculos puede convertirse en una fuente de fuerza en lugar de división si

Emily Maroutian

ampliamos nuestra comprensión de quién pertenece a «nosotros».

En lugar de reducir nuestro sentido de pertenencia para encajar en categorías estrechas, podemos optar por ver cómo nuestras identidades se superponen y se entrecruzan entre sí. Pertenecemos a muchos grupos simultáneamente: culturales, sociales y humanos. Al reconocer esto, comenzamos a disolver las barreras que nos separan de «ellos» y dejamos espacio para la verdad de que no hay «ellos». Solo hay «nosotros».

En un mundo que a menudo nos dice que elijamos un bando, el acto valiente es elegir la conexión. Es resistirse al instinto de categorizar y, en cambio, apoyarse en la plenitud de nuestra humanidad compartida. Cuanto más ampliamos nuestro sentido de pertenencia, más creamos espacio para la empatía, la comprensión y la sanación. Al hacerlo, no solo fortalecemos nuestras comunidades, sino que también nos liberamos del aislamiento de la división.

La conexión no es una pérdida de identidad; es el reconocimiento de que nuestra individualidad florece más cuando existe junto a los demás, no separada de ellos.

Tú y yo:

Sin ataduras

Una cosa es aceptar a los demás en teoría. Otra muy distinta es mantener una actitud abierta cuando alguien cuestiona lo que crees, cómo vives o quién eres. En esos momentos, nuestro instinto de pertenencia puede chocar con nuestro instinto de protección. Es posible que sintamos que nos retiramos. Juzgamos. Nos cerramos. No porque seamos malos o intolerantes, sino porque algo dentro de nosotros se siente inestable. Algo nos dice: «Si ellos son así, ¿qué me convierte eso a mí?». Olvidamos que la pertenencia no requiere oposición. Que la identidad de otra persona no borra la nuestra.

Cuando creemos que nuestra identidad es frágil, la protegemos resaltando el contraste. Trazamos líneas. Formamos grupos. Decidimos quién tiene razón, quién está equivocado, quién es seguro, quién es peligroso. Lo hacemos no porque seamos inherentemente crueles, sino porque intentamos estabilizar algo inestable dentro de nosotros mismos. Tememos que, si permitimos que existan demasiadas verdades, la nuestra pueda desaparecer.

Si acepto otras culturas, ¿no desaparecerá la mía? Si respeto otras religiones, ¿no perderá importancia la mía? Si acepto a las personas homosexuales, ¿no negaré mi propia sexualidad? Y entonces pregunto: ¿por qué la inclusión de

Emily Maroutian

algo tiene que significar la negación de otra cosa? No es así. Sigues formando parte de tu cultura, independientemente de lo que sean los demás. Sigues siendo un cristiano, musulmán o budista e , independientemente de quién no lo sea. Sigues sintiéndote atraído por el sexo y el género opuestos, independientemente de por quién se sientan atraídos los demás. Su existencia no niega la tuya. Ambos pueden existir como opuestos sin anularse mutuamente.

La mente ansía la certeza. Y la identidad inconsciente se convierte en un mecanismo de supervivencia, una forma de dar sentido al mundo rápidamente. Pero cuando se endurece en «nosotros contra ellos», deja de servir a la claridad y comienza a servir al control.

Quiénes creemos que somos determina quiénes creemos que son los demás. Si me defino a mí mismo como moralmente superior, necesitaré que alguien esté equivocado, que esté por debajo de mí, o de lo contrario no podré ser superior. Si me defino a mí mismo como un ganador, necesitaré que alguien sea un perdedor. Si me defino a mí mismo como elegido, veré a los demás como excluidos. Mi definición de mí mismo debe excluir a los demás, o de lo contrario no está definida. La identidad necesita *a los demás* para existir. Ahí es donde comienza la

división, no en el otro, sino en uno mismo.

Sin embargo, la identidad no tiene por qué separarnos. Puede conectarnos si dejamos de tratarla como un muro y empezamos a tratarla como una ventana. Si dejamos de lado la necesidad de tener razón, de ser puros, los mejores o mejores, podemos empezar a ver que nuestras diferencias no son barreras, sino variaciones de la misma verdad que se expresa en formas infinitas.

No somos solo nosotros y ellos. Todos somos expresiones de una misma experiencia humana. Sufrimos. Esperamos. Luchamos. Intentamos. Queremos ser amados, estar seguros, ser vistos. Y bajo cada etiqueta, cada frontera, cada creencia, no somos extraños; somos reflejos.

Ese hombre musulmán quiere proteger a su familia y mantenerla lo mejor que puede, igual que tú. Esa mujer transgénero quiere sentirse amada y vista, igual que tú. Esa persona gay quiere comunidad y seguridad, igual que tú. Cuando recordamos eso, ya no tenemos que defender nuestra identidad porque la existencia de los demás no la amenaza. En cambio, podemos ampliarla. Podemos redefinir el «nosotros» para incluir más. Y el «ellos» para significar menos. Ahí es donde comienza la sanación, no en la igualdad, sino en la humanidad compartida.

Emily Maroutian

Porque para que «yo» exista, «tú» tienes que existir en contraste. Ese es un hecho que a menudo utilizamos en contra de los demás, sin reconocer la importancia crucial de la distinción, no solo en la identidad, sino en la humanidad en su conjunto. La verdad es que necesito que tú seas tú para que yo pueda ser yo.

Ampliar nuestro círculo de pertenencia:

Una forma de disolver la ilusión de «ellos» es ampliar nuestra idea de quién pertenece a «nosotros». Si eres armenio, es posible que sientas una conexión natural con otros armenios. Ellos forman parte de tu «nosotros» porque compartís un patrimonio, una cultura o una historia comunes. Sin embargo, la verdad es que tu «nosotros» no se limita a la nacionalidad o la etnia. También formas parte de otros grupos, tal vez como mujer, como madre, como estudiante o como alguien que comparte una profesión, un pasatiempo o un sistema de valores. Perteneces a muchas categorías, y cada una de ellas se superpone y te conecta con otras.

Quizás no formemos parte del mismo «nosotros» en lo que respecta al idioma o al estilo de vida. Pero quizás ambos hayamos enterrado a un padre. Quizás ambos

hayamos sobrevivido al cáncer. Quizás ambos hayamos tenido el corazón roto y nos hayamos preguntado cómo sobreviviríamos a ello. ¿No es eso, a su manera, una pertenencia compartida?

Puede que alguien de tu religión o cultura no comparta esa experiencia vital, pero puede que otra persona entienda exactamente lo que implica ese dolor. ¿Te sentirías *más* visto, comprendido y validado por alguien que simplemente comparte tu misma cultura o por alguien que ha experimentado el mismo dolor que tú? Alguien que entiende que el dolor no es más que el amor derrumbándose sobre sí mismo por el peso de su propia inercia.

Eso también es un tipo de pertenencia. Una que no siempre tiene un nombre, pero que vive en el cuerpo. El saber que dice: «*Yo he pasado por eso*». Quizá no exactamente como tú, pero lo suficientemente cerca como para reconocer la forma de tu dolor. O el peso de tu alegría.

Estos son los círculos ocultos que compartimos; los silenciosos. Los que no están definidos por la ascendencia o la ideología, sino por la experiencia. Y una vez que empiezas a notarlos, te das cuenta de cuántos hay. Círculos de dolor. Círculos de resiliencia. Círculos de supervivencia,

Emily Maroutian

creatividad, humor, anhelo, recuperación, amor. Perteneces a más de un «nosotros». Siempre lo has hecho. Y lo mismo ocurre con todos los demás.

Cuando dejamos de limitar nuestra definición de pertenencia, empezamos a ver las conexiones que siempre han estado ahí. El amigo que no comparte tu fe, pero entiende tus dudas. El desconocido que no habla tu idioma, pero te sonrío con la misma ternura. El compañero de trabajo que creció en un mundo muy diferente al tuyo, pero que de alguna manera entiende tu sentido del humor.

Así es como se amplía el círculo. No a través del acuerdo, sino a través del reconocimiento. A través de la elección de buscar lo que compartimos en lugar de lo que nos falta. A través de la voluntad de ver al ser humano completo que tenemos delante, no solo las etiquetas que lo envuelven.

Podemos seguir manteniendo nuestras identidades con orgullo. Podemos amar a nuestra gente, nuestra cultura, nuestras historias, pero no tenemos que utilizarlas como barreras. Podemos dejar que sean raíces que nos anclen en quienes somos, sin dejar de hacer espacio para quienes son los demás.

Cuando empiezas a ver las muchas formas en las que ya

perteneces, queda claro que la pertenencia no tiene por qué ser exclusiva o limitada. Si puedes ampliar tu sentido del «nosotros» para incluir no solo a tus grupos culturales o sociales inmediatos, sino también a personas de diferentes orígenes, creencias e identidades, el concepto de «ellos» comienza a disolverse. ¿Por qué reducirlo cuando puedes ampliarlo? ¿Por qué aislarte en un pequeño rincón de identidad cuando podrías estar en la inmensidad de la humanidad compartida?

El círculo de pertenencia ya era amplio; solo esperaba a que lo reconociéramos más allá de la raza, la cultura o la religión. Más allá de las evidentes similitudes superficiales que compartimos. En lugar de construir muros para preservar nuestro sentido de pertenencia, podemos ampliar el círculo para incluir a más personas, fortaleciendo la conexión en lugar del miedo.

La pertenencia no disminuye cuando se comparte, sino que se multiplica. Al ampliar nuestro sentido del «nosotros», creamos espacio para la empatía, la compasión y la colaboración. Empezamos a ver que el mundo no está dividido en «bandos». No hay un «otro». Solo hay un «nosotros», entrelazados por nuestra humanidad compartida.

Emily Maroutian

La pertenencia no se reduce cuando se comparte, sino que crece. Se profundiza. Se vuelve más real. Y si somos lo suficientemente valientes como para dejar entrar a otros, no solo a los que se parecen a nosotros, votan como nosotros o piensan como nosotros, sino a los que nos recuerdan nuestra humanidad compartida, entonces la idea de «ellos» comienza a disolverse. Y lo que queda somos solo *nosotros*.

De muros a puentes:

El muro es fácil. Es sólido. Familiar. Mantiene las cosas fuera y otras dentro. Te dice dónde estás. Quién está de tu lado y quién no. Y, durante un tiempo, eso puede darte sensación de seguridad. Pero los muros no solo protegen. Aíslan. Nos separan de lo que podría ser posible si nos atreviéramos a cruzar. La comodidad que ofrecen es tranquila, pero también lo es la soledad. Al final, el mismo muro que te mantenía a salvo se convierte en la razón por la que te sientes separado. Solo. Desconectado.

Un puente te exige más. Te pide que te arriesgues a equivocarte. Que escuches. Que vuelvas a mirar. Que recuerdes que comprender no es lo mismo que estar de acuerdo, y que la compasión no requiere consenso. Solo requiere un reconocimiento. El reconocimiento de que la

persona del otro lado también es humana.

Construir un puente es elegir la conexión por encima de la comodidad. Acercarse a alguien no porque sea igual que tú, sino porque es importante. Es preguntar: «¿Qué hay detrás de tu creencia?», en lugar de «¿Cómo puedo demostrar la mía?». Es mantener la curiosidad, incluso cuando sería más fácil cerrarse.

Los puentes no borran las diferencias, las honran. No dicen: «Debes ser como yo para pertenecer». Dicen: «Perteneces, aunque no seas como yo en absoluto».

No es necesario que construyas un puente con todo el mundo. Algunas conexiones no son seguras. Algunas conversaciones no deben tener lugar. Pero el mundo sigue estando lleno de personas a las que no has prestado suficiente atención. Personas que han pasado por un dolor que tú comprendes. Personas que se parecen más a ti de lo que jamás imaginaste. Y cada vez que eliges suavizar en lugar de endurecerte, escuchar en lugar de suponer, mantenerte abierto en lugar de cerrarte, estás colocando otra piedra en el puente que os une.

Así es como empezamos de nuevo. No derribando todos los muros a la vez, sino encontrando los lugares por donde se puede tender una mano. Donde se puede ver un corazón.

Emily Maroutian

Donde un silencioso «yo también» puede resonar a través de lo que antes parecía una división.

El futuro no necesita más cámaras de eco. Necesita más puentes. Y esos puentes no comienzan con políticas o persuasión, sino con presencia. Con tú y yo. Aquí mismo. Ahora mismo.

Porque lo que hacemos en nuestra vida cotidiana importa más de lo que pensamos. La forma en que hablamos a alguien diferente. La forma en que mantenemos el espacio en situaciones incómodas. La forma en que elegimos vernos unos a otros como seres completos y complejos en lugar de categorías simplificadas. Eso es lo que construye el mundo en el que vivimos.

Así que, si te preguntas por dónde empezar, empieza poco a poco. Empieza a nivel local. Empieza con el desconocido de la tienda de comestibles. Con la persona que ve el mundo de forma diferente a ti. Con el ser querido al que dejaste de escuchar porque te resultaba demasiado difícil.

Empieza por el próximo momento en el que sientas que te estás alejando. No te apresures a etiquetar o defender. Solo haz una pausa. Respira. Pregúntate: «¿Hay aquí un puente que esté dispuesto a construir?». No todos los

Sin ataduras

momentos lo requieren. No todas las personas se sentirán seguras para acercarse. Y eso está bien. No tienes que conectar con todo el mundo. Pero tampoco tienes que convertirlos en enemigos.

Deja que las personas sean quienes son, aunque no sean para ti. Aunque sus valores no coincidan con los tuyos. Aunque su presencia te parezca una puerta cerrada. Puedes alejarte sin herir a nadie. Puedes respetar tus límites sin causar daño, ni mental, ni emocional, ni espiritual, ni físico. Puede que no pertenezcan a tu vida, pero siguen formando parte de la historia de la humanidad. Deja que eso sea suficiente para tratarlos con dignidad.

En última instancia, la decisión de ir más allá del «nosotros contra ellos» no solo tiene que ver con crear paz en el mundo, sino con crear paz dentro de nosotros mismos. Cuando dejamos de separarnos dentro de nosotros mismos, también dejamos de separar a los demás en categorías. Liberamos la tensión entre la pertenencia y la individualidad y aceptamos la verdad de que la conexión no requiere conformidad. Solo requiere la voluntad de permitir que el otro exista, que importe, que también sea importante. Igual que tú.

Emily Maroutian

Ponerlo en práctica:

Amplía el círculo

Observa las separaciones sutiles: durante un día, presta atención a las pequeñas formas en que te distancias mentalmente de los demás. Puede ser a través de un juicio silencioso, un pensamiento despectivo o una negativa a participar. Cada vez que lo notes, haz una pausa y pregúntate: «¿Qué parte de mí siente la necesidad de separarse en este momento?», «¿Me está protegiendo de algo?». No intentes solucionarlo , solo observa lo que está protegiendo.

Practica dejar a las personas íntegras: elige a una persona a la que sueles reducir a una etiqueta; alguien a quien has categorizado mentalmente en función de su trabajo, creencias, antecedentes o comportamiento. En lugar de reforzar esa narrativa, escribe tres cosas que también podrían ser ciertas sobre ella. Deja que sea más que el papel que le has asignado.

Repara sin acuerdo: piensa en alguien de quien te has distanciado debido a un desacuerdo. Acércate a esa

Sin ataduras

persona, no para cambiar su opinión, sino para reconectar con la humanidad compartida que hay bajo el conflicto. No tienes que volver a sacar el tema. Simplemente puedes decir: «Sé que vemos las cosas de manera diferente, pero te valoro». Deja que la relación sea más importante que las creencias.

Amplíe el círculo intencionadamente: Dedique un día a ampliar conscientemente su «nosotros». En la cafetería, en el tráfico, en Internet, mire a los desconocidos y recuérdese en silencio: ellos también pertenecen a este mundo. Observe qué cambios se producen en su cuerpo cuando los ve como parte de su mundo en lugar de fuera de él.

Preguntas para la autorreflexión:

¿Dónde trazo la línea?

¿A quién he etiquetado inconscientemente como «ellos» en mi vida y qué creencia sobre «nosotros» protege eso? (¿Qué parte de mi identidad se siente más segura cuando se mantienen separados?)

¿Qué miedos o heridas se activan cuando me enfrento a

Emily Maroutian

personas que piensan, creen o viven de manera diferente a mí? (¿Es el miedo a estar equivocado? ¿A no estar seguro? ¿A cambiar?)

¿De dónde he heredado la mentalidad de «nosotros contra ellos», de mi familia, mi cultura, mi religión o mi historia? (¿Qué significaría cuestionarla ahora?)

¿Qué ocurre dentro de mí cuando imagino ampliar el «nosotros» para incluir a aquellos a quienes antes había excluido? (¿Qué resistencia surge? ¿Qué compasión se hace posible?)

¿A quién he deshumanizado —silenciosamente, socialmente, ideológicamente— para sentirme más seguro o superior? (¿Cómo sería verlos también como seres complejos?)

¿Qué gano cuando dejo de lado la necesidad de estar en el «lado correcto»? (¿Qué se abre cuando dejo de necesitar tomar partido?)

¿De qué manera defino quién pertenece a mi círculo de

Sin ataduras

«nosotros»? (¿Son estos límites flexibles o rígidos? ¿Por qué?)

¿Qué miedos o inseguridades impulsan mi sensación de separación de los demás? (¿Por qué *necesito* separarme de ellos?)

¿Cómo puedo practicar la ampliación de mi círculo de pertenencia con pequeños gestos diarios?

El devenir

Debajo de todas las etiquetas, debajo de los roles que has desempeñado y los nombres con los que te han llamado, hay algo que nunca ha cambiado. Estaba ahí antes de la primera herida. Antes de la primera identidad. Antes de que te dijeran quién tenías que ser.

No es una versión de ti. No es algo que construyes o en lo que te conviertes. Es lo que queda cuando todo lo falso ha sido liberado. Es tranquilo. Inquebrantable. Completo.

No necesitas explicarlo para vivir desde ello. No necesitas demostrarlo para merecerlo. Solo necesitas dejar de ocultarlo. Esta es la parte de ti que observa sin juzgar. Que habla sin actuar. Que permanece cuando todo lo demás desaparece. Algunos lo llaman presencia. Otros lo llaman alma. Algunos nunca le dan nombre, pero saben cuándo viven desde él, porque hay paz, incluso en una

incomodidad e . Hay claridad, incluso en la incertidumbre. Hay pertenencia, incluso cuando estás solo.

Este es el regreso. No a una nueva identidad, sino a la original. La que no tuviste que ganarte. Estos pasos no son lecciones adicionales ni soluciones rápidas. Son una práctica viva. Una forma de seguir liberándote mucho después de cerrar este libro.

No son una línea recta. Son una espiral. Los recorrerás muchas veces en tu vida, cada vez más profundamente, cada vez con más sinceridad. No los apresures. No los realices. Vívelos. Cada paso te pide que veas, que sanes, que reconozcas, que cuestiones, que te liberes, que crezcas, que vivas de manera diferente. Juntos forman la forma de la libertad.

Los siguientes pasos no son una fórmula. Son un camino de regreso a ese centro. Cada uno es un movimiento hacia adentro, lejos de la actuación, hacia la presencia. Puedes revisarlos muchas veces, en diferentes épocas, a través de diferentes heridas. Está bien. El viaje no es lineal. Pero cada vez que recorres este camino, algo se suaviza. Algo se libera. Algo vuelve a casa. No se trata de superación personal. Se trata de volver a uno mismo. De recordar quién eres sin las barreras de lo que otros te han dicho que seas.

Paso 1: Observar

El primer paso en cualquier transformación es aprender a ver. No solo con los ojos, sino con conciencia. Con quietud. Con honestidad. Este tipo de visión no es reactiva. No se apresura a arreglar, corregir o explicar. Simplemente observa.

La mayoría de nosotros avanzamos por la vida sin ser conscientes de las identidades que hemos acumulado y los roles que hemos ensayado. Los llevamos como una segunda piel, olvidando que en algún momento nos los pusimos. Verlos es recordar que no son tú; son representaciones moldeadas por la memoria, el dolor, la cultura y la necesidad de pertenecer.

Ver es la práctica de observarte a ti mismo en movimiento. Es observar cómo hablas con diferentes personas, cómo cambias tu tono, cómo alteras tu postura, cómo evitas o explicas en exceso o buscas validación sin saberlo. Es observar las formas silenciosas en que buscas seguridad en cada interacción. Notar lo que enfatizas, lo que ocultas, lo que niegas y a lo que te aferras porque te da un sentido de identidad.

No se trata de culpar. Se trata de tomar conciencia. No

Sin ataduras

hay necesidad de avergonzarse por hacer lo que se aprendió a hacer para sobrevivir. El objetivo no es destrozarse a uno mismo. Es familiarizarse con los propios patrones. Porque no se puede cambiar lo que no se permite ver. Y no se puede reivindicar la verdad mientras se niegan las actuaciones que se han vivido.

Ver es la base. Es la luz que entra en la habitación. Es la pausa silenciosa en la que nombras lo que ha estado inconsciente. Y cuando empiezas a darte cuenta, no solo de lo que haces, sino de por qué lo haces, entonces algo comienza a aflojarse. El control se suaviza. La actuación se tambalea. Y empiezas a darte cuenta de que el yo que has estado mostrando al mundo puede que no sea el yo que realmente eres.

Así que, por ahora, no hay necesidad de cambiar nada. Solo observa. Observa tus reacciones. Observa tus defensas. Observa qué te hace sentir pequeño y qué utilizas para sentirte grande. Deja que tu vida se convierta en un espejo y deja que ese espejo te muestre lo que has estado cargando. Obsérvalo completamente. Obsérvalo con amabilidad. Obsérvalo sin necesidad de hacer nada más, porque este tipo de observación no es pasiva. Es el primer acto de convertirse.

Emily Maroutian

Te pide que saques todo esto a la superficie. Que lo mantengas a la luz. Que digas: *Esto es lo que me han llamado. Esto es lo que me he llamado a mí mismo.* Sin intentar arreglarlo todavía. Sin necesidad de juzgar si es bueno o malo. Sin apresurarte a dejarlo ir. Es el acto de ser testigo de ti mismo.

Ser testigo significa tomar conciencia. Pararte ante el espejo de tu vida y nombrar lo que ves. No las partes que desearías que estuvieran ahí, ni las partes que finges que no están, sino todo.

Siéntate con tus etiquetas. No solo las que llevas con orgullo, sino también las que susurras. Las que te dieron otros y tú aceptaste. Las que rechazaste, pero que aún sientes bajo tu piel.

Observar significa darse cuenta sin pestañear. Significa quedarse con lo que es real, incluso cuando duele. Significa hacer una pausa lo suficientemente larga como para que la verdad salga a la luz. No pases por alto esto. Quizás quieras avanzar rápidamente hacia la ruptura o la liberación, pero toda transformación comienza aquí, en la observación lenta y honesta. Ser testigo es decir: *esto es lo que me ha definido. Esto es lo que he hecho para pertenecer. Esto es lo que he ocultado para mantenerme a salvo.* Es un trabajo delicado. También es el trabajo más fuerte, porque nada cambia si permanece

Sin ataduras

invisible.

Así que haz de la observación tu primera promesa a ti mismo: *veré lo que hay aquí, por completo*. Sin culpas. Sin vergüenza. Solo la verdad. Eso es suficiente. Eso es poderoso. Ese es el comienzo.

Paso 2: Cuestionar

Una vez que empieces a ver claramente tus patrones, el siguiente paso es cuestionarlos. No de una manera que interrogue o ataque e , sino de una manera que pregunte suavemente: *¿Es esto realmente mío?*

La mayor parte de lo que creemos sobre nosotros mismos nos ha sido transmitido. Proviene de voces en las que confiábamos, sistemas de los que dependíamos y experiencias que sobrevivimos. Con el tiempo, esas creencias se convirtieron en identidad. Dejamos de preguntarnos de dónde venían y empezamos a vivir como si fueran ciertas.

Cuestionar es el acto de suavizar esos bordes. Es una rebelión silenciosa contra la certeza. Es lo que te permite sacar tus creencias a la luz y examinarlas sin miedo a lo que puedas encontrar. Por eso he incluido preguntas de autorreflexión al final de todos los capítulos anteriores. Es

Emily Maroutian

para darte la oportunidad de sentarte con esas preguntas y ver qué te surgen.

A veces son las preguntas sencillas las que provocan los mayores avances: *¿Quién me enseñó esto? ¿Cuándo empecé a creer esto sobre mí mismo? ¿Qué estaba pasando a mi alrededor cuando decidí que esto era cierto?* Y lo que es más importante, *¿alguna vez consentí esta creencia?* Es posible que descubras que algunas de tus ideas más profundas sobre quién eres nunca fueron tuyas para empezar. Eran los miedos de otra persona, las reglas de otra persona, las expectativas de otra persona proyectadas en ti.

Cuestionar te invita a romper el acuerdo automático que hiciste con esas ideas. No significa que todas sean erróneas, solo significa que merecen una segunda mirada.

Este proceso no consiste en borrar tu pasado. Se trata de recuperar tu autoridad en el presente. Cuando empiezas a cuestionar, empiezas a elegir. Creas un espacio entre lo que te han dicho y lo que realmente crees. Entre lo que has hecho y lo que realmente valoras. Y en ese espacio, puedes reconstruir desde la claridad en lugar de desde la supervivencia.

No estás deshonorando tu historia al hacer estas preguntas. Estás honrando tu capacidad para crecer más

allá de ella. Para evolucionar. Para decidir, con plena presencia, lo que todavía encaja y lo que nunca lo hizo.

Este paso requiere valor. Puede resultar desestabilizador cuestionar el terreno en el que te has estado apoyando. Pero lo que se construye sobre la verdad permanecerá. Y lo que se desmorona nunca fue tuyo para empezar. Sigue preguntando. Sigue escuchando. No la respuesta más fuerte, sino la que te traiga paz. Ese conocimiento silencioso; esa es la voz del yo que regresa.

Cuestionar te pide que abras la puerta a lo que mantienes oculto, al mundo, pero sobre todo, a ti mismo. A veces es una creencia enterrada: *no valgo nada, así que debo parecer perfecto*. A veces es una vieja herida: *me abandonarán si ven quién soy realmente*. A veces es una contradicción e : *quiero cercanía, pero la rechazo*.

La cuestión no es arreglar estas contradicciones, sino dejarlas respirar. Dejar que las partes de ti que susurran en la oscuridad salgan a la luz. No para regañarlas. No para justificarlas. Sino para dejarlas existir sin la máscara.

El trabajo de cuestionarse a uno mismo es delicado porque exige honestidad sin fingir. No se trata de compartirlo todavía. No se trata de defenderlo. Se trata de ponerse frente al espejo de tu propia vida y preguntarte:

Emily Maroutian

¿Soy yo? ¿Es esto lo que quiero ser? Sin tergiversaciones. Sin excusas. Solo la verdad.

No hay un plazo para esto. La revelación es un proceso, una flor que se abre cuando está lista. Sé paciente. Sé amable. Sé lo suficientemente valiente como para quedarte cuando la verdad sea incómoda.

El cuestionamiento es tu segunda promesa a ti mismo: *permitiré que lo que está oculto salga a la luz. Dejaré que mi verdad respire y cuestionaré sus orígenes y razones de ser.* En la quietud, la verdad no te hace daño. Te libera.

Paso 3: Reconocer

Reconocer es enfrentar lo que has descubierto a través del cuestionamiento y prestarle toda tu atención. No solo una mirada, sino una mirada que dice: *te veo. Entiendo por qué estás aquí.* Este paso es tanto un acto de compasión como un acto de responsabilidad. Te pide que reconozcas lo que has ocultado, no solo las partes de ti mismo que rechazaste, sino las razones por las que las creaste en primer lugar. No basta con ver el patrón. Debes nombrar su propósito, nombrar su peso, nombrar la forma en que te moldeó.

Cada identidad que has representado conllevaba un intercambio. Te daba algo que necesitabas (protección,

Sin ataduras

elogios, conexión, poder), pero es muy probable que también te costara algo. Una voz. Una dulzura. Una verdad. El derecho a existir sin permiso. Este es el momento de hacer balance. De reconocer el verdadero costo de tu identidad.

Pregúntate: *¿Qué me ha dado esta identidad?* Quizás te ha ofrecido una sensación de control. Quizás te ha hecho sentir elegido. Quizás te ha ayudado a evitar conflictos o la invisibilidad. Y luego pregúntate: *¿Qué me está costando ahora?* Porque cada máscara, por muy útil que haya sido en su momento, empieza a asfixiar si la llevamos puesta durante demasiado tiempo.

Si viviste como el pacificador, es posible que hayas ganado aprobación, pero hayas perdido tu capacidad de decir tu verdad. Si viviste como el triunfador, es posible que te hayas sentido digno, pero a costa del agotamiento y el aislamiento. Si viviste como el invisible, es posible que hayas evitado el daño, pero hayas perdido tu derecho a ocupar espacio. A que tu voz sea escuchada y validada.

Este es el trabajo silencioso de la madurez: abrazar con ternura a tu antiguo yo, agradecerle lo que te ha aportado y admitir que ya no encaja. Decir: *«Veo cómo me ha servido. Veo cómo me limita ahora»*. Ambas cosas pueden ser ciertas.

Emily Maroutian

Reconocer es tener en cuenta ambos lados de la balanza. Sin vergüenza. Sin culparse a uno mismo. Solo con honestidad. Es una forma madura de aceptar el hecho de que toda identidad moldeada por el miedo o la supervivencia conlleva tanto un don como una carga, y solo tú puedes decidir si sigue mereciendo la pena cargar con ella.

Este es el momento en el que dejas de actuar por amor y empiezas a elegirte a ti mismo. El momento en el que le das las gracias a tu antiguo yo por haberte traído hasta aquí y admites con delicadeza que no puede llevarte más lejos.

No es un paso intelectual, sino emocional. Es posible que sientas opresión en el pecho, un nudo en el estómago, el dolor de lo que has perdido o el silencioso alivio de que por fin te hayan visto. Deja que afloren esos sentimientos. Deja que se expresen. Porque reconocer el costo es lo que te permite dejar de pagarlo.

Este es el paso en el que la fantasía se desvanece. En el que dejas de fingir que puedes seguir siendo el mismo y seguir siendo libre. Para liberarte, primero debes nombrar cómo has estado atado. Esa es la puerta de entrada. Esa es la tercera promesa que te haces a ti mismo: *asumiré la responsabilidad de mis identidades. Honraré lo que me dieron y*

Sin ataduras

liberaré lo que ya no me sirve. Solo entonces podrás empezar a elegir algo nuevo.

Paso 4: Desafío

Desafiar no es destruir. Es confrontar con delicadeza, situarse al borde de lo que has creído y preguntarte: *¿Sigue siendo cierto?* No estás en guerra contigo mismo. Simplemente ya no estás dispuesto a proteger lo que te mantiene pequeño.

Este es el paso en el que te enfrentas a tu comodidad, a tu historia, a tus relatos heredados, y presionas contra ellos. No para derrumbarlos, sino para poner a prueba su fuerza. No todo lo que has vivido se ha ganado el derecho a permanecer.

Desafiar es tocar los límites de tu comodidad, las líneas que juraste que eras tú, y ver qué pasa cuando te apoyas en ellas. ¿Quién te dijo que no lo cuestionaras? ¿Qué pasa si lo haces? ¿Qué miedo surge cuando te preguntas: *«¿Y si no soy solo esto?»*

Para algunos, esto se sentirá como una traición. Como una traición a la familia, la cultura, la religión, uno mismo. Así es como sabes que estás cerca de algo real. No porque desees destruir tus raíces, sino porque deseas ver si aún

encajan en la vida y el futuro que quieres desarrollar.

Cuando desafías una vieja identidad, no la derribas con fuerz . La pones a prueba con ternura. ¿Se mantiene firme cuando la miras a los ojos? ¿Se suaviza cuando nombras sus grietas? ¿Se desmorona cuando dejas de representarla?

Ahora que has visto tu identidad y has reconocido su peso, este paso te pide que te comprometas con ella. No solo que la observes, sino que te inclines hacia ella. Que te acerques. Que veas hasta dónde llega antes de resistirse a ti. Pregúntate: *¿Esta identidad está alineada o solo ensayada? ¿Esta creencia es expansiva o restrictiva? ¿Este papel sirve a mi futuro o solo repite mi pasado?* Estas no son preguntas superficiales. Son del tipo que perturban los cimientos y agitan las partes tranquilas de tu ser.

Desafiar es entrar en la tensión entre quien has sido y quien podrías llegar a ser. Esa tensión es sagrada. Contiene la fricción que precede al crecimiento. Contiene la resistencia que protege tu libertad. Y a veces, lo que sientes no es resistencia al cambio, sino lealtad a algo que una vez te dio amor, seguridad o significado. Permítete sentir eso. No estás traicionando tus raíces al desafiarlas. Estás honrando tu derecho a evolucionar.

Elige una verdad con la que has estado viviendo — una

Sin ataduras

identidad, una creencia, una forma de ser — y permítete sentir la incomodidad que te produce. No para arreglarla. No para huir de ella. Sino para preguntarte: «*Si ya no necesitara ser así, ¿qué sería posible?*». No es necesario que tengas la respuesta. Solo tienes que estar dispuesto a aceptar la pregunta y los sentimientos que surgen con ella.

No se trata de un trabajo pasivo. Es el valor silencioso de convertirse en uno mismo. Es el momento en el que dejas de defender la máscara y empiezas a escuchar la voz que hay debajo de ella. Porque cuando finalmente dejas de actuar, la verdad tiene espacio para salir a la superficie.

Esta es tu cuarta promesa a ti mismo: *ya no protegeré lo que me mantiene pequeño. Desafiaré lo que parece permanente. Y me daré permiso para superar incluso las cosas que antes me mantenían a salvo.* Así es como se aflojan las cadenas: preguntando si alguna vez estuvieron cerradas con llave.

Paso 5: Siéntelo plenamente

Ver, cuestionar, reconocer y desafiar abrirá la puerta, pero sentir es lo que te permite atravesarla. Aquí es donde el trabajo pasa de la mente al cuerpo. Es donde la información se convierte en experiencia.

A la mayoría de nosotros se nos ha enseñado a analizar

Emily Maroutian

nuestras emociones en lugar de sentirlas. Intentamos comprender el dolor intelectualmente, con la esperanza de que esa comprensión sea suficiente para liberarnos. Pero la verdad es que el dolor no se libera a través de la lógica. Se libera a través de la presencia. A través de la respiración. A través de una voluntad e . Se libera al enfrentarlo allí donde está.

Cada identidad que has adoptado ha conllevado un peso emocional. Quizás conllevaba vergüenza, miedo o anhelo. Quizás se construyó en torno al rechazo, el abandono o la necesidad de ser elegido. Quizás está saturada de dolor.

No solo pensaste en esas identidades, sino que las sentiste. Te adaptaste, no solo para sobrevivir físicamente, sino también emocionalmente. Y ahora, si quieres sentirte completo, tienes que volver a visitar las emociones que enterraste para liberarte de ellas.

Este paso no consiste en revivir tu dolor, sino en hacer espacio para lo que nunca tuvo lugar para existir. Es posible que sientas dolor por quien tuviste que ser. Ira por lo que se esperaba de ti. Tristeza por las partes de ti mismo que silenciaste para poder pertenecer. Estos sentimientos no son obstáculos; son señales. Te dicen lo que importaba. Te dicen

Sin ataduras

dónde está la herida. Y al permitirte sentirlos, comienzas a recuperar las partes de ti que estaban ocultas bajo la actuación.

Deja que la emoción surja sin necesidad de arreglarla. Deja que las lágrimas fluyan sin intentar explicarlas. Deja que tu cuerpo diga la verdad de la que tu mente ha estado tratando de protegerte. Porque cuando sientes algo plenamente, sin juicio es ni resistencia, ya no tiene que gritar. Ya no tiene que controlar tu comportamiento desde las sombras.

Sentir no te hace débil. Te hace real. Te hace honesto. Te devuelve a las partes de ti mismo que quedaron atrás en nombre de la supervivencia. Así que deja que te atraviese. Deja que te muestre lo que aún no ha sanado, lo que aún está a flor de piel, lo que aún importa. Porque una vez que lo sientes, ya no tienes que temerlo. Y cuando ya no lo temes, eres libre.

Esta es tu quinta promesa a ti mismo: *lo sentiré plenamente para liberarme de las garras de la vergüenza y el silencio. Me liberaré del pasado.*

Paso 6: Permite la sanación

Después de haber visto tus patrones, cuestionado su

Emily Maroutian

veracidad, reconocido su costo, desafiado su control y sentido tus emociones, la sanación se vuelve posible. Porque ya no estás dentro de la identidad tratando de sobrevivirla. Ahora estás fuera de ella, con perspectiva, con presencia, con opciones.

Permitimos la sanación al no resistirnos a su proceso. Al no interferir con su flujo natural. Permitimos que nuestras emociones salgan a la superficie, permitimos que el dolor se mueva y, en lugar de luchar contra las partes de nosotros mismos que solo necesitan amor y aceptación, las abrazamos.

Sanar no consiste en olvidar lo que pasó o fingir que no te marcó. Consiste en cuidar los lugares que antes estaban abandonados o rechazados. Consiste en volver a la herida con la sabiduría que no tenías cuando se formó por primera vez.

Sanar es cuidar. Ofrecer calidez donde había frialdad. Aportar compasión donde había autoculpa. Es posible que descubras que las identidades que has adoptado nunca fueron solo máscaras, sino vendajes. Mantenían unidas partes de ti que no sabían cómo existir al descubierto.

Quizás te convertiste en una persona muy competitiva porque no creías que fueras suficiente. Quizás te convertiste

Sin ataduras

en un pacificador porque el conflicto alguna vez significó peligro. Quizás desapareciste porque la visibilidad traía daño. Estas no eran fallas. Eran respuestas de supervivencia. Respuestas inteligentes, adaptativas y protectoras.

La sanación comienza cuando dejas de castigarte por lo que tuviste que hacer para sobrevivir. No siempre es un desenlace dramático. A veces es silencioso. Un solo momento de perdón. Una respiración suave donde antes había pánico. Una pausa donde antes había reactividad.

La sanación es cuando ya no necesitas la identidad para llevar el dolor por ti. Cuando puedes sentir la tristeza sin derrumbarte en ella. Cuando puedes recordar el pasado sin revivirlo. Este es el espacio donde comienza la integración, no por la fuerza, sino por la gracia.

Sanar no significa convertirse en otra persona. Significa volver a ser quien eras antes de desarrollar una identidad para sobrevivir a la herida. Y significa elegir, una y otra vez, relacionarte contigo mismo a través de la ternura en lugar de la protección. La sanación no borrará la cicatriz, pero liberará la compulsión de seguir tocándola.

Cuando sanas, lo dejas atrás. No con violencia. No con vergüenza. No con autocastigo. Con una decisión sencilla y

Emily Maroutian

valiente: *ya no necesito cargar con esto*. No fuerzas lo que no está listo para irse. No lo arrancas como si fuera una mala hierba. Dejas que se suelte por sí solo porque has dejado de alimentarlo. Permites que las partes sanadas se integren en tu sistema, y esto libera los viejos patrones de supervivencia.

La liberación es donde todo eso se convierte en un dejar ir encarnado. Puedes sentir dolor. O alivio. O miedo. O ligereza. A veces se siente como perder una parte de ti mismo, pero lo que se desprende es solo el disfraz, no el núcleo. Dejas ir la actuación y recuerdas quién eres.

Liberar es decir: «Gracias por lo que me diste. Veo que has hecho tu trabajo. Y ahora elijo crecer más allá de ti». Es una despedida amable de una vieja identidad, una creencia limitante, una máscara que se ha vuelto pesada en tu piel.

Esta es tu sexta promesa a ti mismo: *Cuidaré las partes de mí que una vez abandoné. Dejaré de representar mi dolor y comenzaré a atenderlo. Dejaré ir lo que me dolió, no para olvidarlo, sino para finalmente superarlo.*

Paso 7: Expandir

La sanación crea espacio. Ahora podemos llenarlo, no con nuevas identidades, sino con permiso. Con respiración.

Sin ataduras

Con posibilidad. Este es el paso en el que dejas de preguntarte quién puedes ser y empiezas a convertirte en quien ya eres bajo el miedo, la coraza y los roles que alguna vez interpretaste.

Cuando te expandes, invitas a salir al yo oculto; aquel que aprendió a susurrar en lugar de hablar, a esperar en lugar de desear, a encogerse en lugar de brillar. Ahora, empiezas a estirarte hacia ese potencial silencioso. No como una actuación. No como una reinención. Sino como un regreso.

La expansión no consiste en convertirse en alguien nuevo. Se trata de descubrir las partes de ti que han estado esperando; e ar tu voz, tu presencia, tu creatividad, tu poder. Es la decisión de dejar de modificarte para adaptarte a lo que el mundo espera y empezar a expresar lo que tu alma siempre ha llevado dentro.

A veces, la expansión parecerá audaz: hablar más alto, erguirse más, decir no sin disculparse. Otras veces, será suave: una respiración más profunda, un pequeño límite, una simple verdad dicha con claridad. No es necesario saber adónde conduce. Solo hay que permanecer abierto. Porque la expansión no es un destino, es una voluntad.

No necesitas saber exactamente adónde te llevará.

Emily Maroutian

La expansión no es una meta. Es una forma de vivir; permanecer abierto a nuevas posibilidades en lugar de retirarse a viejas jaulas.

La expansión es tu séptima promesa a ti mismo: *no limitaré lo que puedo llegar a ser a lo que he sido. Me mantendré abierto a más, incluso cuando más me parezca incierto.*

Cuando te expandes, le enseñas a la vida cómo encontrarte donde realmente estás. Esto es libertad en movimiento.

Paso 8: Encarnar

Aquí es donde el trabajo sale de la página y entra en tu vida. No como un concepto. No como un sentimiento. Sino como acción. Como ritmo. Como verdad en movimiento.

Vivirlo significa que dejas de intentar convertirte en algo y empiezas a serlo. Dejas de explicar quién eres y empiezas a vivir como si ya lo supieras. Porque lo sabes. Has visto las máscaras. Has cuestionado las historias. Has reconocido el costo, has sanado la herida y te has abierto a nuevas posibilidades. Ahora viene la parte que no necesita ser dicha. Solo necesita ser vivida.

Vivirlo no significa que nunca volverás a olvidar. No significa que no volverás a caer en los viejos patrones.

Sin ataduras

Significa que, cuando lo hagas, lo reconocerás antes. Te suavizarás en lugar de entrar en espiral. Volverás en lugar de derrumbarte. Así es la integración. No es perfección, sino presencia.

Es posible que sigas sintiendo miedo. Es posible que sigas sintiendo la atracción de los viejos roles, el tirón de las jaulas familiares. Pero ahora tienes una opción. Puedes responder desde tu devenir, no desde tu pasado. Puedes elegir la alineación sobre el rendimiento, la claridad sobre el control y la verdad sobre la comodidad. Aquí es donde tu sanación se hace visible: en tus decisiones, tus relaciones, tu silencio, tu voz.

La encarnación puede no parecer radical para los demás. Puede ser silenciosa, sutil, lenta. Puede parecer decir no cuando antes decías sí. Como descansar cuando antes te esforzabas. Como pedir lo que necesitas, incluso cuando tu voz tiembla.

Cada vez que eliges lo que se alinea con tu integridad, profundizas tu libertad. Cada vez que actúas desde la verdad, le recuerdas a tu sistema nervioso que es seguro ser auténtico.

Cuando te expandes, vislumbras quién podrías ser. Cuando encarnas, te conviertes en ello; no solo como una

Emily Maroutian

idea, sino como una verdad vivida. Aquí es donde el trabajo sale de la página y entra en tu día a día. Aquí es donde la libertad deja de ser algo que *deseas* y se convierte en algo que *encarnas*.

Encarnar significa llevar la nueva verdad a lo cotidiano. A cómo te despiertas, cómo hablas, cómo amas, cómo te defiendes, cómo te ablandas cuando quieres blindarte.

La integración no es perfección. No es una interpretación impecable de tu nuevo ser. Es la práctica de dejar que tus elecciones coincidan con tu libertad. No es la interpretación de una nueva identidad. Es la encarnación de tu yo sin ataduras. Y no llegará de golpe. Llegará con la práctica, con las pausas, con la respiración. Una y otra vez.

Pregúntate: *¿Cómo me muevo por el mundo ahora que no estoy atado a esa vieja historia?* Si has liberado la necesidad de competir, ¿cómo te relacionas con los demás en el trabajo, en casa, en el amor? Si te has expandido hacia un yo más honesto, ¿cómo hablo cuando tu verdad tiembla en el borde de tu boca? Si has disuelto el muro que te separaba de *ellos*, ¿cómo escuchas cuando la diferencia te resulta incómoda?

La integración vive en los pequeños momentos cotidianos. En la pausa antes de elegir una vieja reacción. En la respiración que tomas para recordar: *ya no soy solo eso*.

Sin ataduras

Nadie te entregará un certificado por haberte liberado. Nadie anunciará tu llegada. La integración y la encarnación no son una llegada. Son la forma en que regresas a ti mismo cada vez que lo olvidas.

Esta es tu promesa final contigo mismo: *viviré como el yo al que he vuelto. No en teoría. En la acción. En la elección. En la forma tranquila en que me muestro, incluso cuando nadie me observa. No actúo para los demás. No busco su aprobación ni su validación. Soy quien elijo ser en el mundo.*

Esto no es el final del trabajo. Pero es el comienzo de una vida arraigada en quien realmente eres. Una vida moldeada no por el desempeño o la protección, sino por la presencia. Una vida en la que ya no persigues una identidad para ser digno, sino que vives en armonía porque ya lo eres.

Los pasos que has dado no son una fórmula, son una base. Una base a la que volverás una y otra vez, cada vez más profunda, cada vez más verdadera. Convertirse en alguien no es algo que se termina. Es algo que se practica. En la forma de hablar. En la forma de elegir. En la forma de mostrarte tal y como eres cuando no hay nadie más para presenciarlo. Que este sea tu comienzo. No de algo nuevo, sino de algo real. Algo completo. Algo sin límites.

Sin ataduras

A estas alturas, has cuestionado casi todo: tus suposiciones, tus etiquetas, tus roles, tus creencias. Has aflojado el control de historias que no escribiste y has mirado con honestidad las partes de ti mismo que fueron moldeadas por la supervivencia en lugar de por la verdad.

Te has hecho las preguntas más difíciles. Has dejado atrás nombres que nunca te pertenecieron. Has desvelado historias llenas de miedo, supervivencia y actuación. Y tal vez ahora haya silencio. Tal vez ahora haya espacio.

Esto no es un vacío. Es el comienzo. Este espacio es donde todo es posible porque tú no estás definido. La definición es una carencia. Está delimitada y limitada. Debe negar una cosa para convertirse en otra. Cuando dice: «¡Yo soy esto!», también está diciendo: «¡Yo no soy aquello!». Es

una declaración simultánea que inmediatamente encasilla y reduce lo que estamos definiendo. Así que ahora estamos liberando las definiciones, las historias y los encasillamientos. Nos estamos desentrañando.

Ese desentrañamiento es sagrado. Pero también puede resultar desorientador porque nos han enseñado que la identidad es seguridad. Que para ser alguien, debemos nombrarlo. Reivindicarlo. Anunciarlo. Pero, ¿qué pasa cuando esos nombres ya no encajan? ¿Qué pasa cuando los roles desaparecen, las categorías se disuelven y nos quedamos en el espacio entre quienes éramos y en quienes nos estamos convirtiendo?

Ese espacio puede parecer un vacío. Pero no es un vacío. Es apertura. Es la parte del viaje en la que la vieja piel se ha desprendido, pero la nueva aún no se ha formado. Donde la estructura ha desaparecido y la quietud se siente casi demasiado ruidosa.

Es posible que no te reconozcas aquí, sin los roles, sin los nombres, sin los límites familiares. Quizás quieras aferrarte a algo sólido, a cualquier cosa que te devuelva la comodidad de saber quién eres.

Es normal. Es humano. Es el eco del mundo diciendo: «Defínete para que sepamos dónde colocarte». Pero, ¿y si

Emily Maroutian

aún no te colocas en ningún sitio? ¿Y si te dejas flotar en este espacio un poco más? ¿No perdido. Solo libre. Porque esta apertura no es una falta de identidad, es la libertad de crear una. De explorar lo que encaja sin necesidad de que sea definitivo. De decir: «Estoy en movimiento», y dejar que eso sea suficiente. No necesitas llenar este espacio con actuaciones o certezas. Puedes llenarlo con respiración. Con curiosidad. Con honestidad.

Puedes descansar aquí. Puedes escuchar. Y de esa escucha surgirá algo nuevo. No de la presión. No de la tradición. No del miedo. Sino de la verdad.

No estás destinado a ser inidentificable. Estás destinado a ser libre. Libre para elegir, libre para cambiar, libre para evolucionar más allá de lo que nadie esperaba de ti. Incluyéndote a ti mismo.

Ser libre no significa ser indefinido. Significa ser quien define. Significa avanzar por la vida con una relación consciente con quien eres y en quien te estás convirtiendo. Significa preguntarte, no «¿qué quieren que sea?», sino «¿qué me parece más auténtico ahora?».

No estás aquí para borrar a ti mismo. Estás aquí para recordarte a ti mismo, antes de que el mundo te dijera quién debías ser. Para reescribirte a ti mismo, basándote en la

Sin ataduras

claridad, no en el condicionamiento. Para recuperarte a ti mismo, por completo, con valentía y sin disculpas.

Deja que tu identidad sea algo vivo. Deja que cambie cuando crezcas, que se suavice cuando sanes y que se expanda cuando aprendas. Deja que contenga todas tus contradicciones. Deja que evolucione con tu transformación.

No necesitas estar seguro. Solo necesitas ser honesto. Porque lo más poderoso que puedes ser es no ser comprendido. No ser aceptado. No ser admirado. Ser real. Y eso es lo que eres ahora. Sin etiquetas. Sin encasillarte. Sin ataduras. Simplemente real. ¿Cómo se ve eso para ti?

Podría ser diferente a lo que significa para mí. Y eso está bien. Tiene que estarlo. Si no está bien, entonces volvemos al punto de partida. Volvemos a las divisiones, la discriminación y las peleas por las etiquetas. En lugar de eso, redirigamos esa energía de pelearnos entre nosotros a construir juntos.

Imagina un mundo en el que ya no nos definamos a nosotros mismos ni a los demás con etiquetas rígidas. Un mundo en el que la curiosidad sustituya al juicio, la compasión supere al miedo y la conexión se convierta en la norma, no en la excepción. No es un sueño lejano, está a nuestro alcance. Pero para crear este mundo, primero

Emily Maroutian

debemos liberarnos de las cadenas mentales y emocionales que nos mantienen pequeños y separados.

Cuando comenzamos a vernos a nosotros mismos como seres multidimensionales y en constante cambio, abrimos la puerta a una libertad profunda. Ya no tenemos que encajar en las categorías que la sociedad, la tradición o el miedo han construido para nosotros. Podemos deshacernos de las etiquetas e es que nos limitan y abrazar la plenitud de quienes somos y en quienes nos estamos convirtiendo. Esta libertad no es un rechazo de la identidad, sino una expansión de la misma. Es el reconocimiento de que nuestra complejidad no es algo que debamos temer, sino algo que debemos celebrar.

Este viaje comienza contigo. Con cada momento de conciencia, cada acto de bondad y cada elección de permanecer abierto en lugar de cerrado, creas ondas de cambio. Cuando ves a los demás sin las distorsiones de los estereotipos y las suposiciones, creas espacio para la conexión. Cuando ofreces compasión en lugar de juicio, invitas a los demás a hacer lo mismo. Así es como caen los muros, una conversación, un acto, un corazón a la vez.

Nuestra liberación es colectiva. Al liberarnos de la necesidad de categorizar y controlar, ayudamos a liberar a

Sin ataduras

los demás del peso de las expectativas y los malentendidos. Empezamos a ver que no hay un «ellos», solo hay un «nosotros». Las cosas que antes nos dividían se convierten en puentes en lugar de barreras.

Entonces, ¿qué tipo de mundo crearás con tu energía y tu presencia? ¿Uno en el que el miedo y la separación nos definan? ¿O uno en el que la empatía, la comprensión y el amor disuelvan las líneas que nos dividen? Tienes el poder de elegir.

Cada momento ofrece la oportunidad de ampliar el círculo de pertenencia e , de vivir sin ataduras al miedo y abiertos a la infinita belleza de la diversidad. Deja que este libro sea más algo que lees. Deja que sea una invitación a vivir de otra manera. A vivir sin ataduras.

No eres solo un observador de este cambio, eres su creador. Tu vida no cambiará porque otra persona se levante para afrontar el reto, cambiará porque tú lo hiciste.

La libertad no es algo que debamos esperar; es algo que podemos encarnar hoy mismo. En cada acto de conexión, en cada momento de compasión, en cada decisión de permanecer abiertos, recuperamos nuestro poder para crear un mundo mejor.

El futuro no está escrito de antemano. Se va

Emily Maroutian

configurando, respiración a respiración, elección a elección. Y a medida que avanzamos, sin ataduras, sin máscaras y sin miedo, avanzamos hacia un futuro definido no por el miedo o la separación, sino por la unidad, el coraje y el amor. Esto es lo que somos. Esto es lo que siempre hemos sido. Y esto es en lo que podemos convertirnos.

Somos uno. Somos todos.