

Mari Swa:

El objetivo de cambiar tu pasado es poder superar los problemas y las condiciones que comenzaron en ese entonces y continúan afectando tu vida o nuestra vida hoy. Y es principalmente un ejercicio de perspectiva para alejar nuestra atención de esos eventos que tienen una influencia no deseada sobre nuestras vidas. El concepto base es cómo podemos manipularnos a nosotros mismos y a nuestra mente para crear un recuerdo falso que actuará como reemplazo del que no queremos y que sería más favorable para nosotros. Un recuerdo más agradable puede significar menos gatillos emocionales y una vida actual más feliz.

Hoy compartiré con ustedes otra herramienta o concepto que puede ser de mucha ayuda para sus desarrollos personales y progresos espirituales, así como para poder manejar y sobrellevar las limitaciones y desafíos cotidianos que pueden seguir molestándolos y pueden estar deteniendo o impidiendo el progreso personal de ustedes. El concepto es *alter egos* y cómo pueden ayudarnos a sobrellevar la vida. Esta no es mi idea y no inventé tal concepto. De hecho, hay muchos videos sobre este tema en YouTube y en otros lugares, pero quiero que sepan que llegué a mis conclusiones por mi cuenta y no vi esos otros videos porque no quería que los conceptos compartidos en ellos alteraran o influyeran en los míos. No sé si hay conceptos similares entre esos otros y el mío, pero les sugiero que si les interesa el tema, quizás quieran buscarlos, verlos y sacar sus propias conclusiones. La siguiente es mi versión del tema.

Primero, debemos entender que todos actuamos, nos comportamos y funcionamos con una gran influencia de nuestra mente inconsciente, para bien y para mal. Esto sí nos presenta un problema serio o un desafío cuando lo que queremos es cambiar o modificar ciertos aspectos de nuestra personalidad que tal vez no queremos, o cuando queremos alterar la forma en que reaccionamos ante ciertas condiciones de la vida. Por ejemplo, cómo nos sentimos y cómo nos comportamos después de recibir comentarios negativos de nuestra familia. Un gatillo emocional es cuando una determinada condición, actitud o palabras provenientes de otra persona provocan una fuerte respuesta emocional en el sujeto, como en una causa y efecto preestablecido y repetitivo.

Los detonantes más fuertes son los que el sujeto desarrolló en la interacción con su familia a lo largo de los años. Por ejemplo, cuando los familiares tratan constantemente de controlar o limitar las acciones del sujeto, provocando en él una fuerte frustración. Un buen ejemplo de esto es cuando un familiar cercano, como la

madre o el padre, constantemente menosprecia al sujeto, haciéndole sentir que todos sus logros son insignificantes e intrascendentes, provocando que el sujeto caiga en un ciclo repetitivo constante que termina por hacer que él o ella desarrolle sentimientos de indignidad, insuficiencia y baja autoestima. El miembro tóxico de la familia que tiene una fuerte influencia sobre el sujeto bajará constantemente su autoestima hasta el punto en que se sienta y esté convencido de que es incapaz de hacer algo por sí mismo y que es incapaz de lograr nada en absoluto, haciendo que el sujeto caiga en una mayor dependencia del miembro tóxico y muy probablemente narcisista de la familia y, en última instancia, hará que caiga en una depresión severa.

Este es precisamente el caso de los familiares fuertemente narcisistas, especialmente la madre y el padre, que querrán impedir que su hijo o su hija alcancen una sana autoestima, que desarrollen la capacidad de enfrentarse a la vida y poder valerse por sí mismos, no necesitando más los recursos que el padre o la madre les ha estado dando, porque así el padre o la madre perderían el suministro narcisista o la atención que el hijo les brinda porque depende de ellos para su propia supervivencia. Todo esto desarrolla graves desencadenantes conscientes e inconscientes y reacciones psicológicas mentales no deseadas que impiden que el individuo alcance su mejor potencial o la mejor versión de sí mismo. Esos desencadenantes, reacciones psicológicas limitantes y patrones de pensamiento están profundamente arraigados en la mente subconsciente del sujeto y le impiden desarrollarse como quiere y desea, porque están tan profundamente anclados en su mente que llegan a creer que no son capaces de hacerlo o de lograr lo que quieren, por ejemplo, querer ser más autosuficiente, autoafirmativo, seguro, con enfoque y con un propósito claro en la vida.

Hay una manera de superar las limitaciones que fueron programadas en la mente del sujeto —el sujeto puede ser cualquiera, incluido tú, incluida yo— y aquí es donde el uso de un alter ego puede resultar útil. El concepto básico, con pocas palabras, es convertirse en otro para comportarse como otro, sin tener que actuar en la vida como se esperaría de la identidad original del sujeto, pudiendo así, en gran medida, superar los desencadenantes y limitaciones psicológicas que le impiden avanzar satisfactoriamente a lo largo de la vida. Para lograrlo, debes imaginar la mejor versión de ti mismo, cómo te gustaría ser idealmente, preferiblemente anotando todo y tomándote muy en serio este proceso. Cuanto más clara sea la lista de tus ideas y conceptos de cómo debería ser tu yo ideal y cuanto más detalladas sean, mejor.

La idea es crear una superversión de ti mismo desde donde actuar. Así, cada vez que te enfrentes a un reto en la vida, puedes preguntarte qué haría la mejor versión de ti. Así te comportas durante todo el día, encarnando esa mejor versión de ti mismo. Pero para poder desarrollar un alter ego eficiente, debes observar algunos factores importantes. Uno de ellos es que nunca debes usar una identidad que ya exista, por ejemplo, Superman, Batman o la Mujer Maravilla, ni ninguna otra celebridad o persona a la que admirar. El problema con esto, mientras desarrollas tu alter ego funcional, es que caminar por la calle repitiendo que eres Batman simplemente no sirve de nada, especialmente para ti y para tu mente inconsciente, ya que muy bien sabes, consciente e inconscientemente, que tú no eres Batman, a menos que realmente seas Bruce Wayne, pero ese es tu problema y está fuera de tema.

Tu alter ego debe ser algo que creas para ti mismo de la nada. La mejor versión de ti mismo es obra tuya y no tiene igual. Entonces sabrás que eres tú y ninguna otra persona puede ser ese alter ego perfecto más que tú. Tu mismo inconsciente te respaldará porque sabes que eres ese nuevo personaje en tu vida. Hay una razón por la que mencioné a los superhéroes Matrix en este video. Si notas cómo supuestamente funcionan, son alguien normal y débil, a veces incluso patéticos, y están perfectamente de acuerdo con ello. Pero es que saben que también son esa otra versión superhéroe de sí mismos que pocas personas que ellos conocen, si es que conocen a alguien, saben que existe. Puedes hacer que el mismo principio funcione para ti.

Recuerda que siempre serás el pequeño «Tito», «Tito Pabli Tito», como te llamaba tu madre desde que tenías 3 años. Claro, ahora tienes 45 y tu madre te sigue llamando «Tito Pabli Tito». A menos que con el tiempo hayas desarrollado una forma de no verlo como un problema, que acaba hasta gustándote, caes en esa mentalidad de niño indefenso de la que tanto anhelas alejarte. Esto significa que para desarrollar un buen alter ego que funcione, debes dejar atrás toda dependencia de lo que te vincula con tu pasado no deseado y la versión vieja e ineficiente de ti mismo de la que quieres crecer. Como dice el refrán: «para ser la mejor versión de ti mismo, debes dejar tu ciudad natal». Y esto es válido, ya que todo en tu ciudad natal te recordará a tu antiguo yo y, con ello, te llevará a actuar de una manera preprogramada, incluso desde tu inconsciente, manteniéndote atrapado dentro de tu antiguo yo. Sin mencionar que también estarás disponible para los miembros de tu familia y viejos amigos que también te mantienen en esa mentalidad más antigua y relajada. Sin embargo, dejar o no tu ciudad natal

depende de ti y de tus necesidades y elecciones personales, y puede que no sea del todo necesario hacerlo para poder desarrollarte y ser la mejor versión de ti mismo utilizando este método de alter ego o no.

Incluso puedes elegir un nuevo nombre para ti en tu alter ego y verte cómo caminas y cómo actúas en cualquier situación a lo largo de tu día. Como dije anteriormente, cuanto más detallado, mejor. Y si escribes todo en un cuaderno especial al que nadie más puede tener acceso, disfrutarás de los efectos adicionales de claridad y enfoque. Este concepto del alter ego es muy efectivo para superar los desencadenantes de pensamientos psicológicos limitantes y las limitaciones que asociamos naturalmente con nuestra identidad original o normal. Y cuanto más practiques, mejor actuarás como tu yo perfeccionado, como tu alter ego. Usa tu imaginación. El potencial de esta herramienta es virtualmente ilimitado. Ve a tu alter ego como la persona que cambiará tu vida, porque eso es exactamente lo que sucederá. Sé tu propio superhéroe.

Sean sabios y fuertes, mis amigos.

<https://www.youtube.com/watch?v=aLhXF8noh6E>