

VIVE BAJO

TUS

P*%@\$

REGLAS

EDY BRAVO

Vive Bajo TUS Propias Reglas

Vive Bajo Tus Propias Reglas

Edy Bravo

Copyright © 2021 Edy Bravo

Todos los derechos reservados.

ISBN: 9798715312549

CONTENIDO

<u>VIVE BAJO TUS PROPIAS REGLAS</u>	<u>6</u>
<u>NOTICIA DE ÚLTIMA HORA</u>	<u>13</u>
<u>LOS PERSONAJES DE MI VIDA</u>	<u>22</u>
<u>INTERMEZZO</u>	<u>43</u>
<u>CONTINUAMOS CON LOS PERSONAJES DE MI VIDA</u>	<u>49</u>
<u>VENDO LIBROS Y REGALO SACOS</u>	<u>66</u>
<u>LAS HISTORIAS QUE NOS CONTAMOS</u>	<u>72</u>
<u>MI PROCESO</u>	<u>80</u>
<u>NUEVAS REGLAS</u>	<u>94</u>
<u>DUELO POR NUESTRAS REGLAS</u>	<u>149</u>
<u>LAS REGLAS DEL JUEGO DE LA VIDA</u>	<u>156</u>
<u>TE INVITO A TOMAR ACCIÓN</u>	<u>160</u>

VIVE BAJO TUS PROPIAS REGLAS

Muy a menudo y sin darnos cuenta vamos por la vida adoptando reglas, condicionamientos y “deberías”, que se quedan como parte de nuestra conducta, nuestra vida tiende a la inercia, cuando somos jóvenes normalmente tomamos un camino, elegimos un destino y muy raramente nos salimos de él o lo cuestionamos a profundidad, hasta que la mayor parte de nuestro tiempo en esta tierra ha transcurrido, nunca es demasiado tarde para cambiar, pero es mejor darnos cuenta desde temprano y comenzar a vivir desde lo que realmente queremos y no desde lo que nos han dicho que tenemos que hacer, o donde el consumismo nos dice que la vida es mejor.

*“La felicidad no viene disfrazada de Louis
Vuitton.”*

Mi nombre es Edy Bravo y escribo este libro porque creo que es necesario, al menos a mí me hacía falta hace algunos años, aprendí por las malas lo que significa sacrificarse a sí mismo por complacer a otros, adoptar reglas y creencias nuevas con tal de pertenecer y sentirme incluido.

Mis años de acatar las reglas y vivir para complacer a los demás han terminado, por lo que no pienso censurar ningún pensamiento, ninguna palabra y ningún consejo, es mi forma de expresión artística y lo hago porque quiero. El libro realmente se llama “Vive bajo tus propias reglas” la “P” y los símbolos del título son solo para disuadir al lector de fácil ofensa, creo oportuno avisar de antemano cuando un libro contiene groserías, debido a la diversidad de mis trabajos y el amplio público al que van dirigidos.

Nada de lo que escribo pretende forzar ningún concepto en tu vida, solamente mostrarte mi experiencia y mi propia

alternativa, no es necesario nada en esta vida, a menos que tú lo creas así, y es importante que no lo veas como una crisis de “tengo que cambiar”, sino como una oportunidad para ir retomando poco a poco el control de tu vida, pero desde un lugar de paz, sin prisas, ni urgencias de ningún tipo y solamente si tú lo consideras necesario.

No sé si alguna vez te ha sucedido que lees un libro que se “supone” te va a ayudar a mejorar y solo se la pasan criticando tu vida, mostrándote todo lo que has hecho mal y cómo su solución es la receta infalible para la felicidad, la paz, el amor o lo que sea que estén vendiendo, yo digo que son mamadas y que ya me cansé de las personas que solo escriben por mercadotecnia, libros chafas, sin contenido o que pretenden, a través del arte que tanto amo y aprecio, ensalzar su marca.

Este no es mi primer libro, el primero fue acerca de mis conceptos espirituales de las cosas cotidianas, ni una sola grosería, el segundo una novela, un thriller de acción con una historia muy buena, o al menos a mí me gustó bastante, y este es mi tercer libro, pero es el primero que escribo sin autocensurarme, donde abundan las groserías, hay chistes

y me la tomo mucho más relax, aquí es donde soy 100% yo, pero todo tiene un porqué, como descubrirás más adelante, mi yo “real” estaba agazapado, escondido detrás de muchas reglas, máscaras, personajes e historias que hoy no tienen sentido.

No existe una receta única, no hay un zapato que le quede a todos, cada quien es responsable de su vida y la puede vivir como mejor le parezca, lo que sí considero importante es que cuando alguien ha encontrado algo de utilidad, comparta las notas con el resto, apoyándonos mutuamente, y ya será decisión de cada quien lo que le sirve y lo que tira.

En este libro lo que quiero compartir contigo es mi propio proceso, mis propias reglas pendejas y todo lo que fui adoptando a lo largo de mi vida, hablarte acerca de cómo me di cuenta, de cómo las he ido readaptando y de qué procesos me funcionaron, lo que no significa que te funcionen a ti, pero al menos es una base de la cual partir, aquí no violentamos la voluntad de nadie, es un espacio seguro y viene desde el amor, no vendo nada, bueno este libro, pero eso ya lo compraste o alguien te lo regaló y eso

es todo, también regalo sacos (no es albur), de eso hablaré más adelante.

Tampoco pretendo presumir mis logros, ni mi vida perfecta, para que aspire a ser como yo, creo que ya tenemos suficientes malas copias de muchas personas, la idea es que vayas adaptando a tu vida, a tus sueños y a tus metas personales, cualquier cosa a la que le halles utilidad o al menos un poco de sentido. Las personas no son duplicables y nunca podrás ser nadie más que tú. ¿Qué tan feliz eres con quien eres o quién estás tratando de ser?

Cabe mencionar que no soy psicólogo, psiquiatra, gurú, guía, mentor, la reencarnación de Rumí o parte de los ahora afamados, vendedores de humo, solo he estudiado a profundidad muchos temas por mi propia naturaleza y hoy quiero compartir contigo lo que he vivido y aprendido, pero no quiero que me recrimines después: “Edy tú me dijiste en tu libro que hiciera esto y ahora me rompí” no, solo les cuento lo que yo viví y lo que me sirvió a mí, si alguien se rompe que vaya a terapia, porque yo no puedo hacer nada, solo son las notas personales de mi propio proceso, si quieres pensar en mi bajo alguna etiqueta, hazlo bajo la de

artista polímata, quien para hacerle honor al cliché de vez en cuando se ha muerto de hambre.

Soy ante todo un ser humano que a veces se viste de artista, retrato la vida a través de mis libros mientras ayudo a las personas a crear un mundo mejor, a vivir bajo sus reglas y a prosperar en su vida, no creo en las cajitas y que cada persona quepa en una, por eso comparto desde mi ser todo aquello que pueda ayudar alguien más a superar un momento difícil, a encontrar una idea o a simplemente vivir de una mejor manera.

También compartiré algunas de mis opiniones y lo que la vorágine de información le hace a nuestra mente, por ello quiero advertir, que son solo opiniones, algunas con pruebas científicas y otras simplemente basadas en los filtros que me brinda la experiencia y mi racionalización de cada asunto o las creencias que conscientemente elijo tener, más no pretendo de ninguna manera ser dueño de la verdad absoluta y solo puedo hacerme responsable de mi propia verdad, si algo te ofende, no fui yo, hay que ver qué filtros, reglas o creencias fueron pisadas en tu mente.

Vive Bajo TUS Propias Reglas

Recuerda que es tu derecho inalienable estar en desacuerdo, la idea es formarte una opinión propia y vivir bajo tus propias reglas, recuerda nadie puede hacerle a nuestra mente nada que no queramos.

Pues sin más preámbulos es momento de comenzar.

NOTICIA DE ÚLTIMA HORA

Este capítulo no existía, pero me acabo de enterar hace unos días mientras escribía el libro, que de hecho ya estaba casi terminado, de que mi estúpido coeficiente intelectual, no significaba que fuera un poco más listo, o más rápido que los demás, lo que me aclaró mucho de lo que soy, lo que hago, lo que viví y lo que te cuento en este libro.

No soy normal, creo que eso ya lo sabías desde que viste la portada, pero resulta que además mi cerebro está conectado de manera distinta, no tengo filtros de información, no le doy relevancia a una cosa sobre otra, no hay niveles y conecto todo con todo, le llaman mente arborescente o de selva tropical, también resulta que soy bien intenso por naturaleza, vivo todo más intensamente y cuando me enamoro me voy como gordo en tobogán, los sentidos están exacerbados, ósease que por eso me caga el ruido de mis vecinos, la luz y los colores son más fuertes y hay olores o texturas que solo a mí me desagradan

cuando los demás no los notan.

También le sumamos que mis niveles de empatía no son normales, que no es normal preocuparse tanto por el bienestar del planeta tierra, que las personas normales no hablan con los animales, con el mar y los arbolitos y cuanta cosa de la naturaleza se me atraviesa, cosa que aprendí a disimular, pero nunca he dejado de hacer.

También aprendí que por eso no he podido nunca meterme a ninguna cajita y decidirme por una sola especialidad y justo en la época de los especialistas bien valorados, ni pedo, pero me da mucha paz, ya había decidido antes de esta noticia dejar de intentar pertenecer, de hecho mi proceso, del que te cuento en este libro, comenzó justo así, dándome cuenta del tremendo esfuerzo que hacía para encajar en algún sitio y dedicarme solo a una cosa, sin saber realmente por qué o más bien para qué, el pedo es que mi mente se aburre en chinga y se va a buscar el siguiente tema que despierta su interés, ya todo esto lo puse en mi web para que medio se entienda el desmadre que hay en mi cabeza, el cual ahora encuentro muy divertido y podré aprovechar para aprender más y compartir, en lugar

de tratar de juzgarlo y pelearme con él.

Todo esto que te cuento no es ni para presumir, ni para que te compadezcas de mí, ni para nada de eso, es por si las moscas resulta que tú también y tampoco lo sabías, porque si cambia mucho la perspectiva.

En estos últimos días he estado leyendo muchos artículos y libros del tema, la mayoría se encuentran en inglés y es algo que ha estado rodeado de tabúes, es poco comprendido y muchas veces mal diagnosticado, muchos de los niños que diagnostican y muchas veces sentencian ahora con el famoso TDAH o trastorno de déficit de atención con hiperactividad o sin ella (cosa que no existía en mis épocas), pueden posiblemente ser niños superdotados sin diagnosticar, pero en lugar de apoyar su desarrollo los atascan de pastillas para desahondar.

Es una de las condiciones menos comprendidas e infravaloradas, solo el 2% del planeta lo vive y las películas y los medios no ayudan, ya que no tiene nada que ver con lo que ahí nos pintan.

Cabe aclarar que no significa que seamos mejores ni peores que nadie, de hecho, la simple noción de que alguien sea mejor o peor que alguien más no nos entra en la cabeza, no tiene lógica, ni razón de ser, tampoco somos “especiales”, porque significaría que alguien tiene que ser “no especial”, lo cual también es una babosada, simplemente es una diferencia de la que podemos apoyarnos todos.

Yo creo fervientemente que si aceptáramos nuestras diferencias e incluso las fomentáramos y las pusiéramos al servicio de la humanidad, el mundo sería muy distinto, por cierto, es importante no confundir servicio con servidumbre, servicio es la acción de ser de utilidad al mundo sin necesidad de esperar nada a cambio, pero desde un lugar de igualdad, de unión y de abundancia, no de falsas creencias de superioridad o inferioridad. ¿Mencioné que las cosas no tienen niveles en mi cabeza?

Bueno solo quería contártelo, ya escribiré un libro enteramente al respecto, pero por ahora quiero dejarte un pequeño test o cuestionario creado por la doctora Paula Prober, psicoterapeuta con más de 30 años trabajando con

niños, adolescentes y adultos superdotados:

EL CUESTIONARIO

¿Tienes pensamiento arborescente o una "mente de selva tropical"?

Realiza el siguiente cuestionario (total, completa y absolutamente no científico) para averiguarlo.

- 1. Al igual que una selva tropical, ¿eres intenso, con múltiples capas, colorido, creativo, abrumador, altamente sensible, complejo e idealista?*
- 2. ¿Eres generalmente mal entendido, mal diagnosticado y algo misterioso?*
- 3. Al igual que una selva tropical ¿has conocido ya demasiadas moto-sierras?*
- 4. ¿La gente te dice que te relajes cuando solo estás tratando de iluminarlos?*
- 5. ¿Te sientes abrumado por una impresionante puesta de sol, ropa que pica, perfumes fuertes, colores estridentes, mala arquitectura, un zumbido que nadie más oye, un amigo necesitado o por el hambre en el mundo?*

6. *¿Ves crudo, beige y arena donde otros ven solo blanco?*
7. *¿Pasas horas buscando la palabra exacta, el sabor preciso, la textura más adecuada, la nota correcta, el regalo perfecto, el color más fino, el enfoque más significativo, la solución más justa o la conexión más profunda?*
8. *¿Alguna vez has creído tener déficit de atención porque te distraes muy fácilmente con nuevas ideas o complejas telarañas, o un trastorno obsesivo compulsivo por alfabetizar la biblioteca del salón o codificar por colores las camisetas, o sufrir un trastorno bipolar porque vas del éxtasis a la desesperación en 5 minutos?*
9. *¿Te apasiona el aprendizaje, la lectura y la investigación, pero estás perplejo, perturbado y padeciendo los métodos educativos?*
10. *¿Tu intuición y empatía te dicen lo que los miembros de tu familia, vecinos y hasta los perros callejeros piensan, sienten o necesitan incluso antes de que sepan ellos mismos lo que piensan, sienten o necesitan?*
11. *¿Encuentras la toma de decisiones sobre tu futura*

carrera o de qué color pintar el dormitorio como tareas imposibles y desalentadoras debido al diluvio de posibilidades que asaltan tus lóbulos frontales?

12. *¿Tus conversaciones espirituales favoritas son las que tienes con los árboles, las rocas y los arroyos susurrantes?*
13. *¿Tu auto-valoración depende de tus logros, de modo que si cometes un error o no cumples con tus estándares, te sientes como un completo fracaso como ser humano desde ahora y para siempre?*
14. *¿Anhelas la estimulación intelectual y estás desesperado por encontrar alguna persona que esté fascinada por los fractales o emocionada por la teología?*
15. *¿Te avergüenza decirle a tu familia y amigos que te resulta más fácil enamorarte de una idea que de una persona?*
16. *¿Has reflexionado sobre el propósito de la vida y tu contribución al mejoramiento de la humanidad desde que eras joven?*
17. *¿Obtienes ojos en blanco y caras confundidas de*

la gente cuando crees que acabas de decir algo realmente gracioso?

18. *¿Las personas se asombran por lo que puedes lograr en un día, pero si pudieran estar en tu cabeza verían que eres en realidad un impostor, perezoso, procrastinador y holgazán?*
19. *¿Tienes miedo de... fracasar / tener éxito, perder / ganar, las críticas / los elogios, la mediocridad / la excelencia, el estancamiento / el cambio, no encajar / encajar, tener bajas expectativas / tener altas expectativas, el aburrimiento / el desafío intelectual, no ser normal / ser normal?*
20. *¿Anhelas conducir un Ferrari a máxima velocidad en una carretera recta y deshabitada, pero te sientes siempre en un atasco de autopista en hora pico?*
21. *¿Te encanta explorar mundos imaginarios y descubrir increíbles conexiones entre objetos, palabras, ideas o imágenes?*
22. *¿Te preguntas cómo puede uno sentirse «insuficiente» y «demasiado» al mismo tiempo?*
23. *¿Te sientes incómodo con la etiqueta «superdotado» y estás seguro de que si utilizaras*

la palabra para describir a personas con algún tipo de inteligencia por encima de la media -cosa que no harías porque te parecería muy ofensivo- seguramente no se aplicaría a tu persona?

Si tu respuesta es «¡Sí!» en al menos 12 de las preguntas anteriores es muy probable que tengas pensamiento arborescente o “una mente de selva tropical”.

Y si reflexionaste sobre las respuestas a muchas de estas preguntas y con frecuencia te quedaste en bucle pensando «depende», pues, también encajas muy claramente en el perfil.

Extraído de su libro: “The Rainforest Mind: A Guide to the Well-Being of Gifted Adults and Youth”. El cual, si sabes inglés y contestaste que sí a todo o casi todo, lo recomiendo encarecidamente, también puedes encontrar muchos recursos y más información en mi sitio web: edybravo.com

Eso es todo lo que quería agregarle a este libro, espero que lo disfrutes y que al menos algo de lo que he vivido y de lo que hoy quiero compartir contigo te haga sentido o te

ayude de una forma u otra.

LOS PERSONAJES DE MI VIDA

En la vida como en el teatro vamos interpretando un sinnúmero de personajes creados siempre para adaptarnos a la situación, al contexto, al entorno y al grupo social en el que deseamos o debemos por supervivencia ser incluidos.

Quiero aclarar que digo teatro y no tele o cine, porque mi experiencia personal con personajes ha sido más en teatro, ahí en esas tablas que algún día habré de volver a pisar y dónde interpreté innumerables papeles, durante más de 19 años de carrera continua, que hoy serían 27 de no haberme distraído en lo que aquí les contaré; en la tele y en el cine, lo que más he disfrutado ha sido asistir, dirigir y producir, la mayor parte de mi experiencia como actor en cine o televisión la recuerdo esperando por mucho tiempo, tanto, que pude haber realizado dos o tres funciones de teatro, largas y eternas esperas hasta que fuese mi turno de salir a

cámara.

Todo comienza en la familia, la hermosa familia, nuestros amados padres que para muchos son figuras con casas y familias propias, pero que yo tuve la suerte de tener bajo un solo techo, hasta el día en que decidí partir para comenzar mi vida; que luego regresé y luego me volví a ir en repetidas ocasiones, pero eso es otra historia y les agradezco la infinita paciencia, amor y apoyo que siempre me han brindado.

Volviendo al comienzo, la familia es el primer núcleo al que hay que pertenecer, el hermoso día de tu nacimiento, llegas al mundo cómo un ser puro, cómo una hoja en blanco que comienza a escribir una nueva historia, eso del lado poético del asunto, porque de hermoso no creo que tenga nada, imagínate:

Te encuentras sumamente cómodo o cómoda dentro de la bolsa de líquido amniótico, sí, es cierto que últimamente has comenzado a notar que ya te queda chico el lugar y no ves cómo renovar, mientras piensas si habrá algún vecino que pueda venderte un espacio para realizar una expansión,

de pronto todo se rompe, el mundo que conociste desde que eras una celulita, se va drenando y sientes cómo un vacío te absorbe y te jala hacia lo desconocido.

¡Su puta madre! El último pensamiento que te pasa por la mente, cuando de pronto un gigante te jalonea y te pega dos nalgadas que a cualquiera hace llorar, tus sentidos se saturan de estas nuevas cosas llamadas: ruido, luz, olores y sabores. ¿O sea, que pedo? Tan a gusto que estaba en mi bolsita. Y lo de la nalgada era en mi época, ahora te meten un aparto en la garganta que tampoco suena nada plácido, pero imagínate la escena, no le veo nada de hermoso, más bien hemos contemplado el nacimiento de nuestro primer trauma reprimido.

Y eso si naciste por parto natural, ahora imagina la misma escena, pero de pronto se abre el cielo, y entra una luz cegadora seguida de una pinche manota que te jala hacia arriba y se repite el final del cuento anterior, es básicamente lo mismo pero más parecido a una abducción extraterrestre que a una aspiradora de la muerte.

También hay que tomar en cuenta lo que pasa durante el

nacimiento que no siempre nos enteramos, creo y es solo una creencia, que muchos niños se le resbalaron y se le cayeron a los doctores o a las enfermeras al nacer, eso explicaría muchas cosas, pero bueno no sé y no me importa realmente, en mi caso según me cuentan, porque obvio no me acuerdo, respiré líquido amniótico, se fue a los pulmones y al cerebro, estuve 7 días en incubadora, reportado como grave, pero salí, según los doctores tendría afectaciones en el área motriz fina y cicatrices en el cerebro y los pulmones, pero al menos al día de hoy no ha habido secuelas y aquí me tienes escribiendo libros y gozando de mi arte.

Después de ese día, el peor de nuestra corta existencia, llegamos a casa y vamos absorbiendo y aprendiendo de nuestro entorno, primero nos sentamos, o nos damos la vuelta y todos nos aplauden y nos hacen fiestas, ¿me creerás que llevo sentándome solito desde entonces y ni un solo pinche aplauso más he recibido? Ahí aprendimos que todo nos será festejado, hasta que ya no lo es, ahora ha surgido una necesidad de aprobación que no conocíamos.

Tampoco se trata de buscar culpables, ni estupideces

por el estilo y no, no sé cómo se debe educar a un hijo, no creo que haya recetas y todos venimos con distintas personalidades y sesgos, por lo que pienso que hacemos lo mejor que podemos con lo que tenemos y habrá que seguir experimentando, ya que no es un libro de crianza, solo es de donde imagino que provienen algunas de las reglas y creencias que después nos joden un poquito la existencia, hasta que las traemos a la conciencia, nuestros padres hicieron lo mejor que pudieron y por ello podemos estarles siempre agradecidos, es nuestra responsabilidad lo que pasa en nuestra vida y lo que hacemos con ella, solo tú puedes vivir tu vida, la responsabilidad es solamente nuestra y de nadie más.

Creo que las reglas y los límites sobre todo durante las primeras etapas de vida son fundamentales, pero llega un momento en el que tenemos que comenzar a cuestionarlas y revalorarlas, discernir conscientemente lo que te sirve y lo que ya no, imagina que son como un yogur que vas cargando en tu mochila desde que eras un niño, niña o lo que quieras ser, muy saludable y rico cuando es nuevo y nos ayuda a crecer, pero llega un momento en el que huele horrible, porque caducó hace mucho tiempo.

El 50% de nuestras reglas, son la mitad, ya que no creo que ninguna estadística realmente aplique a nuestra vida personal, pero es fundamental sacar ese yogur, analizarlo y tirarlo a la basura, tal vez sea la fuente del porqué pensamos a veces que “la vida apesta” y aprovechando podemos ver que más tenemos en esa mochila, para tirar aquello que ya no nos sirve y pulir aquellas herramientas que nos pueden ayudar en el presente.

Muchas de las cosas que aprendimos cuando éramos niños ya no aplican en la vida adulta, no quiero ni pensar en todas las horas que invirtieron nuestros padres en enseñarnos a hacer ruidos de animalitos que en la vida adulta raramente necesitamos.

Pero bueno continuemos, ese bebé continúa creciendo, aprendiendo y absorbiendo cuanto puede de su entorno y su núcleo familiar, aprende que llorar le da la atención que necesita y poco a poco va creando una conducta, mucho de él es aún natural, aunque ya va creando sus primeros personajes y fabricando sus primeras máscaras con tal de sentir aceptación, amor y pertenencia, estas son naturales

y están hechas para sobrevivir.

Comienzan otros personajes que vamos absorbiendo de las opiniones de nuestro núcleo familiar, etiquetas como “es muy bien portado”, “ella es muy callada”, “es un desmadre” y otras que aunque nunca me las dijeron a mí, las he escuchado en mi entorno y muy lamentablemente los padres aún las dicen sin pensarlo y sin pensar en el efecto que causan, cosas como: “eres tonto”, “eres estúpida o qué te pasa”, “eres un huevón o huevona”, “eres malo o mala”, todo esto nos va marcando una ruta, un camino y una expectativa que cumplir para la gente que nos rodea, al principio son solo palabras, que repetidas y viniendo de las personas que más amas en la vida, se convierten en una identidad y en un personaje que nos esforzamos consciente o inconscientemente por siempre cumplir y mantener.

Se convierten en nuestras primeras reglas de vida, las personas que amamos influyen enormemente en las características y los rasgos de nuestros personajes, de nuestras creencias y de nuestras reglas, ya que antes de los 7 años no tenemos desarrollada el área consciente de nuestra mente, por lo que todo lo que vamos absorbiendo

hasta esa edad, pasa directamente a la mente subconsciente y se convierten en patrones de conducta automatizados.

¿Y después? ¡Pues a la escuela!

No mamá, no quiero, cinco minutos más...

Este primer día de escuela es diferente para todos, hay quienes comenzamos desde temprana edad y otros que entran después, pero sin importar cuándo, es aquí donde reafirmamos nuestros primeros personajes de vida, llegamos con curiosidad a conocer un mundo nuevo, pero cada uno tiene sus propios personajes que fueron creando en casa imitando a mamá o papá, tal vez a los hermanos, tías, tíos y al entorno, aunado a los rasgos característicos con los que nacemos y todo bien, se le puede llamar la personalidad básica, pero también ahí es donde comprobamos la efectividad del personaje, si hacemos amigos y la pasamos bien, el personaje social fue exitoso y comienza a arraigarse, de lo contrario se va adaptando hasta que encuentra su propia tribu y encaja, pero aún mantiene la inocencia y la naturalidad innata.

Aquí también es donde comienza la influencia de las figuras de autoridad, amigos, maestros y todos los personajes que vamos conociendo en este nuevo entorno, de una u otra manera el tratar de pertenecer y balancear nuestros personajes va generando distintos rasgos que se acentúan con el tiempo.

Si nos fue mal en casa, haremos lo posible por hacer que los que nos rodean en otros entornos la pasen mal, ahí es donde nacen los ahora conocidos como bulllys, pero no porque hayan nacido así, aunque hay sesgos naturales que facilitan su propensión, es más un reflejo de lo aprendido en casa, un personaje que se origina del maltrato infantil y de padres que utilizan frases como: “a que bien chingas” y tienen que cumplir con esa identidad, con lo que se espera de ellos y “chingar bien” a todos los que se dejen.

Hay muchos momentos en la vida donde es posible que seamos conscientes de estos personajes, los podemos poner y quitar a placer, pero después conforme seguimos creciendo y tratando de encajar en distintos grupos, vamos perdiendo el contacto con la esencia y nuestro ser real,

hasta que un día ya no recordamos cuál de todos los trajes y máscaras que tenemos en el closet de vida, era el que traíamos de fábrica.

Tal vez esto no le suceda a todos, pero es mi caso y es parte de lo que vengo aquí a compartir contigo, el teatro es por sí mismo una gran forma de terapia, los ejercicios y las interpretaciones nos permiten entrar y salir de personaje a placer, menciono esto porque la última vez que recuerdo que me sentí completo, antes de pasar por todo este proceso, fue curiosamente también la última vez que me subí a un escenario de lleno, justo antes de tratar de encajar con otro medio, del que te contaré aquí mismo.

Los primeros días de escuela y de la niñez es donde nuestras creencias comienzan a tomar un espacio fijo en nuestro interior, no tenemos filtros y vivimos aún en el subconsciente, una forma de programación directa donde todas las reglas, creencias y paradigmas de nuestro entorno y de las personas que se encargan de nuestro bienestar, son adoptadas sin cuestionar, y muchas veces nos quedamos con ellas hasta nuestra muerte o hasta que leemos un libro como este.

Las creencias que convertimos en reglas pueden ser peligrosas, ya que su origen no siempre es real, muchas de ellas vienen de “así se ha hecho siempre” y “así se hacen las cosas” sin que nadie las cuestione, todas nuestras reglas y creencias previas a los 8 años fueron instaladas directamente en nuestro subconsciente y muchas vienen de imitar el entorno, sin preguntas, ni pruebas reales.

En un experimento ampliamente conocido en nuestros días, se colocaron 6 monos en una jaula, en el centro de la cual se encontraba una escalera que les permitía alcanzar un racimo de plátanos que colgaba del techo. En cuanto uno de los monos intentaba alcanzar los plátanos, se les rociaba a todos con agua helada lo cual hacía que desistiera de su intento. Este proceso se repitió tantas veces como intentos por alcanzar los plátanos realizaron los monos. Finalmente, cuando alguno de los monos intentaba alcanzar los plátanos, eran sus propios compañeros los que le impedían acercarse a la escalera a base de golpes hasta que el mono desistía de su intento.

Llegados a este punto, se saca uno de los monos de la

jaula y se introduce otro que evidentemente no había participado previamente en el experimento. Al poco de entrar en la jaula, el mono intenta encaramarse a la escalera para tomar los plátanos, pero en cuanto se acerca a la escalera, sus compañeros le agreden a golpes ante la posibilidad de una ducha helada. El nuevo mono no entiende nada, pero tras varios intentos se da cuenta de que no se puede acercar a los plátanos a menos que desee ser vapuleado.

En este momento, se saca de la jaula a otro de los monos que empezaron el experimento y se introduce uno que tampoco tiene ningún conocimiento del funcionamiento de este. Igual que en el caso anterior, el mono intenta agarrar los plátanos y cada vez que lo intenta, todos sus compañeros de jaula se abalanzan sobre él para impedirselo. La nota curiosa es que el mono que se introdujo a mitad del experimento y que no tiene la experiencia de haber sido rociado con agua helada, también participa en la agresión, aunque sin saber por qué. Para él, simplemente, no está permitido acercarse a la escalera.

Poco a poco se van sustituyendo todos los monos que

comenzaron el experimento por otros que no han experimentado en ningún momento el hecho de haber sido rociados con agua helada.

Cuando se sustituye el último mono de la jaula, el comportamiento de los simios continúa igual, a poco que el nuevo mono intenta acercarse a la escalera es vapuleado por sus compañeros, aunque llegados a este momento, nadie sabe por qué, ya que ninguno de ellos ha sido rociado con agua helada. Se ha establecido una regla: «Está prohibido subir por la escalera y quien lo intente se expone a una represión por parte del resto del grupo».

Quizás sea verdad que en ocasiones los monos reflejan un comportamiento casi humano, o quizás seamos los humanos los que en ocasiones nos comportamos como monos.

Este experimento de los monos y los plátanos es una historia, una fábula moderna, se inspiró en parte por los experimentos de GR Stephenson, que se encuentran en “Adquisición cultural de una determinada respuesta aprendida entre los monos rhesus”, así como en ciertos

experimentos con chimpancés realizados por Wolfgang Köhler, en la década de 1920. A través de los años, se fue ensamblando para formar la leyenda urbana en su estado actual.

Se dice que los seres humanos y los monos tenemos un antepasado en común, y solo como dato curioso en el trabajo original de “El origen de las especies” de Darwin, la palabra amor aparece muchísimas veces más que la palabra evolución, o sobrevivencia, pero no se habla mucho al respecto, las conductas que adoptamos solo porque sí y nuestra forma de controlar la conducta de las demás personas es algo instintivo, pero creo y es a modo personal que nos hace primitivos y fáciles de manipular y controlar.

Dentro de los personajes que adoptamos como propios se encuentra el de policía del buen comportamiento, el orden y la normalidad, todo lo que se salga de este esquema es perseguido, criticado y censurado, una reverenda mamada si me preguntas a mí y algo que podemos observar en libros como 1984 de Orwell y Un mundo feliz de Huxley, poco a poco nos hemos ido convirtiendo en buenas mascotas del sistema y creamos conflicto, censura y

separación contra todo aquello que no encaje dentro de las normas y creencias populares, creo que aquí cabe mencionar una de las reglas más comunes:

Se dice que **las opiniones son como las nalgas, no hay que darlas a menos que te las pidan**, pero aquí me gustaría hacer el primer cambio para darte de una vez las herramientas que vamos a utilizar más adelante en este mismo libro, para cambiar las reglas primero hay que cuestionarlas, después, revisar el contexto, y por último, reformarlas para que sean adecuadas a la vida que quieres y mereces vivir.

Esta regla como tal tiene mucho de positivo, pero creo que el contexto es incorrecto, la opinión de las personas a nuestro alrededor es valiosa cuando viene de un lugar honesto, informado y sin ánimos de chingar a nadie, aunque es una expresión personal, nos habla acerca de la experiencia de vida de quien la emite y requiere apertura y fundamentos para ser válida.

Una crítica a su vez también es inestimable, es, o debería

ser, una expresión razonada, analítica, más trabajada que la opinión, preciosa, cuando viene acompañada de argumentos válidos y apertura, para lo que es de suma importancia estar dispuestos a escuchar y tomar lo más valioso de ella y revivir las viejas costumbres de dialogar y debatir, maravillosas herramientas de aprendizaje y crecimiento humano que se han ido perdiendo con el tiempo y la censura desmedida.

Por lo que quiero cambiar por completo el contexto y dejar clara la regla, que a partir de este momento la aplicaré dentro de mi propia experiencia de vida: **Las críticas u opiniones personales y sin fundamentos, son como las nalgas, no hay que darlas a menos que te las pidan, aquellas bien fundamentadas y argumentadas son necesarias y pueden ayudar enormemente.**

Te recuerdo, solo puedo hablar desde mi propia perspectiva, de como me ha ido en el circo de la vida y lo que pasa por mi mente, así que, como todo en esta experiencia humana, este libro es meramente subjetivo. También quiero recordarte que disto mucho de ser “normal” y me encanta, por ponerte un muy claro ejemplo, en lugar de

tratar todo esto en privado y a solas con una terapeuta, como alguien “normal”, decidí escribir un libro al respecto y publicarlo. Vaya forma de sacar mis trapitos al sol.

Mis personajes siempre fueron muy divertidos, los del teatro y también algunos que interpreté como máscaras sociales en mi vida, dicen que el arte imita a la vida y así nuestros personajes, tanto en escena como en nuestro día a día, vamos observando los distintos rasgos que nos parecen más atractivos y vamos adoptándolos y adaptándolos a nuestro carácter, a nuestra personalidad y a la forma en la que nos comportamos o actuamos, digamos que aprendemos por imitación y después medimos los resultados, todo esto es muy natural, no es crítica, de hecho así funciona, ¿de qué otra forma podemos aprender?

El pedo ya viene cuando has adoptado y adaptado tanto que ya no sabes ni donde quedaste tú, cuando tus personajes sociales han estado tanto tiempo en escena que al intentar bajarte del escenario ya no recuerdas quién eras. Esto pasa en el teatro, pasa en el cine y pasa en la vida, varios actores de renombre sufrieron de esto con sus

personajes: Jim Carrey habló en varias entrevistas de esto y le sucedió con el personaje de Andy Kauffman, en la película Man of the Moon, y hay muchos otros que por respeto a su privacidad no mencionaré, pero si te gusta el chisme, búscale y encontrarás.

Muchas veces no somos conscientes de esto, seguimos por la vida en personaje hasta el día de nuestra muerte y no lo cuestionamos hasta que ya no podemos hacer nada al respecto, en La muerte de Iván Illich el autor León Tolstói escribe como la última pregunta del personaje antes de su muerte: “¿Y si todo lo que he hecho en la vida estuvo equivocado?”.

Bronnie Ware es una enfermera australiana que ha ayudado a miles de pacientes en su lecho de muerte, en los registros de lo que las personas se arrepienten antes de morir, no encontramos nada cómo: Ojalá me hubiera comprado más coches, ojalá tuviera más seguidores en Instagram, ni algo menos pendejo cómo: ojalá hubiera tenido más sexo. Por el contrario, las 5 cosas que más se repiten en orden son:

1. Ojalá hubiera tenido el valor de vivir la vida que realmente quería, no la vida que otros esperaban de mí. (¿se parece al libro?, juro que es real.)
2. Ojalá no hubiera trabajado tan duro.
3. Ojalá hubiera tenido el valor de expresar mis sentimientos
4. Desearía haberme mantenido en contacto con mis amigos.
5. Ojalá me hubiera permitido ser más feliz.

Pero bueno te lo dejo como dato, la muerte es parte de la vida y todos vamos para allá, lo que pasé o no después de la muerte no tiene por qué controlar nuestra vida y mis creencias al respecto las compartiré en otro libro, pero aquí lo importante no es la muerte, sino la vida, lo que vamos a hacer mientras estemos aquí y cómo podemos disfrutar más plenamente de nuestra corta, pero hermosa existencia, vivir la vida que queremos y no la que creemos que “tenemos” que vivir.

Volviendo al tema, de niños vivimos y aprendimos muchas cosas, creamos nuestras primeras neuro-asociaciones, conocemos nuestra tendencia natural de huir

del dolor y buscar el placer, lecciones importantes como que la estufa quema y que tu nombre no es realmente “No niño deja eso”, justo ahí es donde creamos una personalidad y absorbemos mucha información, creamos el conjunto de reglas que nos servirán para el resto de nuestra vida, ¿o tal vez no?

Este libro se basa en la premisa de que lo que nos servía como reglas de vida cuando éramos niños ya no funciona 20, 30 o 40 años después, o tal vez solo es una crisis de la mediana edad que está a punto de ser sumamente pública, sin importar eso, yo no usaría Windows 95 hoy o un celular de los primeros que salieron, ¿por qué usar nuestras mismas reglas? Nuestra mente tiende a buscar automatizar procesos y a sistematizar las cosas, si algo le funciona en varias ocasiones, en experiencias similares, crea una regla al respecto y la instala en el sistema operativo, para que al volver a tener experiencias similares pueda reaccionar en automático y no gastar energía en eso.

Nuestras neuro-asociaciones o sesgos cognitivos, son generalizaciones que hacen que el cerebro gaste menos energía al repetir experiencias, algunos surgen por

vivencias propias y otros por repetición o conductas observadas dentro de nuestro entorno (como los changuitos y las bananas), por ejemplo tenemos la tendencia de asociar a los expertos y a las figuras de autoridad, como conocedores, portadores de la verdad y gente de razón, pero muchos de ellos en realidad son solo pendejos disfrazados de autoridad, también podemos observar cómo nuestras experiencias con las relaciones humanas, nos van creando juicios y sesgos donde generalizamos y ponemos reglas sin fundamentos alrededor del amor, de las personas que nos rodean y de cómo deberían ser las cosas en las relaciones, en nuestro entorno y nuestra vida, acercándonos a lo que asociamos con placer y alejándonos de aquello que percibimos como fuente de dolor.

Realmente somos una maravilla y nuestro cuerpo es impresionante, administra la energía con gran eficiencia, se regenera y puede curarse y enfermarse a voluntad de acuerdo a los efectos placebo y nocebo, esto no me lo estoy sacando de la manga, puedes revisar la “Base de datos de remisión espontánea” del Instituto de Ciencias Noeticas o más de 1500 estudios publicados en sciencedirect.com,

tema de otro libro, lo prometo, pero en este quiero enfocarme en esas creencias que convertimos en reglas y en los personajes que vamos creando con ellas.

También nuestro cuerpo nos permite cambiar, readaptar las reglas y reinventarnos las veces que lo creamos necesario, hay algo que se llama neuro-plasticidad, para no complicarlo demasiado, digamos que es la capacidad natural de nuestro cerebro de recablearse, de cambiar los grupos neuronales que se disparan en conjunto a voluntad, es un proceso que si lo realizamos conscientemente a través de la creación de nuevos hábitos y reglas de vida puede resultar sumamente útil y beneficioso.

Por ejemplo, si quisiéramos cambiar la regla de “la estufa quema” lo que no sería algo muy brillante, podríamos hacerlo, pero también con las generalizaciones y sesgos que adoptamos de la experiencia y de nuestro entorno, nuestro cuerpo está equipado para reajustar, cambiar y modificarse a nivel biológico y psicológico las veces que sean necesarias, es algo de verdad maravilloso.

“No es el cambio a lo que tememos, sino a soltar aquello que conocemos.”

FIN DE LA MUESTRA GRATIS

PUEDES COMPRAR EL LIBRO COMPLETO AQUÍ:

Edición Impresa:

<https://www.amazon.com/dp/B08XZ8FY5G>

Kindle:

<https://www.amazon.com/dp/B08XWNSBJJ>

Google Books

https://books.google.com.mx/books/about/Vive_Bajo_TUS_Propias_Reglas.html

iBooks

<https://books.apple.com/us/book/id1556454125>

Kobo

<https://www.kobo.com/mx/es/ebook/vive-bajo-tus-propias-reglas>

Scribd

<https://es.scribd.com/book/496823671/Vive-Bajo-TUS-Propias-Reglas>