



Karma-Dharma Boletín

Satya, veracidad

Hoy vamos a centrarnos en el segundo de los Yamas que Patanjali describió en sus Yogasutras. En el boletín anterior nos centramos en Ahimsa, la no violencia, y a continuación ahondaremos en Satya, la veracidad, lo que es verdadero.

El concepto de verdad es uno de los más importantes dentro de la cultura india, llegando incluso a ser escrito en su emblema, expresándolo de la siguiente manera: Satyameva Jayate, “Solo la verdad triunfa”.

Satya hace referencia a una norma conductual de sinceridad con nosotros mismos y con los demás, creando a la vez un equilibrio entre lo que se piensa, lo que se dice, y lo que se hace.



सत्यमेव जयते

Satyameva Jayate “Solo la verdad triunfa”

Emblema de la India

La veracidad es contraria a los bulos, los chismes, la difusión de cualquier cosa no probada o verificada, para no caer en la falsedad. Satya nos anima a ser precisos y sinceros de forma moderada siempre para no dañar al otro. Hay que ser plenamente consciente y prudente a la hora de hablar con sinceridad y no confundir esta con la mala educación.

En pos de la sinceridad, no puedes soltar lo primero que se te pasa por la cabeza y escudarte en que estás siendo sincero, porque en el fondo lo que estás haciendo es dañar a la otra persona. Eso no es sinceridad, eso es un ataque enmascarado.

La sinceridad brota de la crítica constructiva, siendo amable, asertivo, porque si se hace de la manera contraria, entonces estamos siendo “violentos”, y por lo tanto fallando al primero de los Yamas, Ahimsa, la no violencia. Es bueno ser honesto, pero cuidando no caer en enjuiciamientos baratos, los que usamos como un ataque hacia el otro para hacerlo pequeño y engrandecer nuestro ego.

Para practicar Satya, primero hemos de ser sinceros con nosotros mismos, que nuestros pensamientos se asemejen a nuestras palabras y nuestros hechos. No podemos ir jurando y perjurando una cosa, y luego hacer lo contrario, o simplemente no hacerlo. Hay un dicho español que dice: “Del dicho al hecho hay mucho trecho”, en referencia a decir una cosa y luego hacer otra.

Autoengaño

Otra actitud contraria a Satya, además de la mentira, es la ocultación de la verdad, o el autoengaño a uno mismo. Es cuando no somos sinceros con nosotros y damos una imagen contraria. Por ejemplo, te sientes débil o tienes miedo de cierta persona o situación, pero alardeas de que eso no te importa, no te afecta, no va contigo, y lo único que haces es ocultar un hecho de cara a los demás, y de paso autoengañarte.

Podemos observar diferentes tipos de autoengaño:

1. Autoengaño funcional

El autoengaño funcional se observa en situaciones en las que la persona se miente buscando convencerse de que su decisión es la correcta. El ejemplo más conocido de autoengaño funcional lo encontramos en la fábula de la zorra y las uvas.

Una zorra ve un racimo de uvas e intenta alcanzarlas. Al darse cuenta de que está demasiado alto, desprecia las uvas diciendo: «¡No están maduras!». El autoengaño que está empleando la zorra tiene una función muy clara (y de ahí su nombre): el acto de mentirse a sí misma le resulta útil para evitar el malestar que deriva del fracaso de no haber satisfecho

su necesidad de alcanzar las uvas. Es decir, se trata de un mecanismo de protección hacia su autoestima.

2. Valorar para crecer

El autoengaño de “valorar para creer” se caracteriza por el convencimiento de que si algo cuesta mucho dinero, tiempo o esfuerzo le otorgamos más valor que aquello por lo que no hemos pagado un precio tan alto. De ahí, por ejemplo, que valoremos más la pertenencia a un grupo al que nos ha costado entrar que otro al que no.

En situaciones en las que la persona se tiene que esforzar mucho para alcanzar una meta, tanto si la meta le es atractiva como si no, su atención se dirige de manera selectiva a todo lo que le confirma que su objetivo es valioso. Se termina creyendo que la meta es valiosa para justificar la inversión realizada.

3. Autoengaño consolatorio

El mentir consolatorio se observa en situaciones en las que la persona se miente para responsabilizar de su situación a un agente externo y compadecerse de sí misma.

Algunos ejemplos de autoengaño consolatorio serían pensar que se tiene una fobia porque “Mi madre me transmitió mi

miedo a los perros”, o pensar que “Soy muy celoso/a, porque mi pareja me da motivos”. Se trata de pensamientos que la persona exterioriza con frecuencia para encontrar consuelo.

Así, el autoengaño consolatorio otorga una protección a la autoestima y al ego. Nos hace creer que nada de lo que ocurre es nuestra responsabilidad y que somos víctimas de la situación. Por una parte, esto es positivo, ya que en la mayoría de las situaciones no somos 100% responsables de las circunstancias que tenemos. Pero, por otra parte, recurrir a causas del pasado y factores externos a nosotros/as nos inmoviliza ante el cambio.

4. Mentir a los demás para convencerse a sí mismo/a

Una de las maneras más sutiles de autoengañarse es mentir a los demás para mentirse a sí mismo/a. Se trata de aquellas situaciones en las que la persona transmite historias, situaciones y percepciones que están distorsionadas. En un principio sí se es consciente de esta pequeña distorsión de la realidad, pero poco a poco la persona termina siendo absorbida por su relato y el personaje.

Si este mecanismo de mentirle a los

demás se repite varias veces, la mentira se transforma en verdad, también para el que la ha creado. Una posible explicación de este fenómeno radica en que el cerebro se adapta a la deshonestidad, y la mentira vive como una realidad.

Nadie está libre de autoengañarse, se trata de un fenómeno psicológico muy frecuente y hasta cierto punto, normal. Sin embargo, puede convertirse en algo dañino al no permitirte conectar con lo que necesitas y poder hacer algo al respecto.

Mitomanía: La adicción a la mentira

La mentira es algo común en los seres humanos y, al mismo tiempo, es un acto castigado y mal visto por la sociedad. Todos hemos dicho alguna vez una mentira, pero ¿Qué pasa cuando este comportamiento se vuelve compulsivo?

La mitomanía, también conocida como pseudología fantástica, es un trastorno psicológico ligado al trastorno de personalidad antisocial, las crisis emocionales y los rasgos de personalidad.

¿Qué es la mitomanía?

Según la American Psychological Association, la mitomanía es una “tendencia a elaborar, exagerar y decir

mentiras, incluidos relatos de experiencias imaginadas, que a menudo implican autoengaño”.

Un mitómano usa la mentira constantemente en su día a día, la tienen incorporada como un mecanismo más de afrontamiento. Para estas personas no supone un problema, ya que es parte de su vida y de su forma de relacionarse.

El problema lo sufren quienes se relacionan con ellos. Estas son las que más sufren porque dejan de confiar en la persona.

¿Cómo detectar la mitomanía?

Las personas con mitomanía suelen presentar varios síntomas, como por ejemplo:

- Niveles de ansiedad muy elevados en el momento de mentir.
- Pensamientos recurrentes que incitan a mentir.
- Dificultades para controlar el impulso de decir mentiras.
- Satisfacción cuando no las descubren.
- Baja autoestima.
- Carencia de habilidades sociales.
- Incremento de la magnitud de las mentiras con el paso del tiempo.

¿Por qué mienten compulsivamente?

Por lo general, la mitomanía está relacionada con la baja autoestima, dificultades para resolver conflictos, ausencia de habilidades sociales, conflictos interpersonales y diversas inseguridades.

La mentira le causa a la persona con adicción una sensación de alivio y placer inicial, generando una dependencia física y psicológica. En el acto de mentir, el cuerpo segrega adrenalina y dopamina que se vuelven adictivas.

Además, también existe una dependencia psicológica, una falsa percepción de que necesita de la mentira para funcionar mejor, ser aceptado socialmente o tener mayor éxito.

¿Cómo puede originarse la mitomanía?

La tendencia a mentir compulsivamente puede afianzarse como resultado de los castigos recibidos en la infancia. Muchas veces, los niños aprenden a mentir para eludir responsabilidades o castigos. Por eso, una manera para evitar que las mentiras evolutivas den paso a la mitomanía, es no castigar a los niños cuando dicen pequeñas mentiras que nacen de su imaginación. En vez de reforzar un comportamiento negativo, es mejor explicarle las diferencias entre

realidad y fantasía y promover valores como la honestidad y la responsabilidad.

Además, diferentes trastornos psicológicos están vinculados con la mentira, ya que se trata de una forma de evasión, sobre todo en el caso de adicciones, cuando la persona no desea reconocer su problema o pierde el control y recurre a la mentira para mantener su patrón adictivo. De hecho, se estima que el 92% de los pacientes mienten sobre el consumo de sustancias, el 25% sobre su consumo de alcohol y el 58% sobre su adicción al juego.

¿Cómo desenmascarar a un mitómano?

Más que desenmascarar, lo importante es poder tratarle con compasión, pues se trata de un impulso que no pueden evitar seguir, una patología. Por eso, si identificas a alguien a partir de lo que te hemos contado, puedes recomendarle buscar ayuda profesional.

Asimismo, de manera empática, en privado y sin juzgar lo que dice, puedes hacerle notar que te has dado cuenta de las irregularidades en su historia, y ofrecerle apoyo. Recuerda elogiar sus verdaderas cualidades y resaltar la honestidad como un valor que la gente admira; así como las consecuencias reales que pueden tener sus mentiras.

Cómo curar la mitomanía

La verdad también se suele falsear para obtener alguna ventaja, aunque no siempre se trata de un beneficio material, sino más bien a nivel emocional. Con sus mentiras el mitómano consigue la aprobación, el respeto y/o el afecto que necesita. Por eso, en muchos casos las mentiras patológicas esconden un deseo de llamar la atención, que se logra creando un personaje falso que la persona va enriqueciendo con mentiras.

Por eso, el tratamiento de la mitomanía pasa por fortalecer la autoestima, mejorar las habilidades sociales y de resolución de conflictos y lograr que la persona se sienta satisfecha con su realidad y consigo misma, para que no experimente continuamente la necesidad de utilizar la mentira patológica para disfrazar su mundo.

Bibliografía:

Forumterapeutic (Blog)

Terapify (Blog)

Sat Nam

Si has hecho alguna vez kundalini yoga, sabrás que uno de los mantras más usados en esta disciplina es Sat Nam, la verdad es mi nombre, o mi identidad.

La meta final del yoga es conocerse a uno mismo para ser consciente de la verdad absoluta y unirse a ella, algo que por otro lado requiere esfuerzo, práctica y constancia. Conocerse a sí mismo es un camino hacia el subconsciente, en él nos encontraremos con nuestras luces, pero también con nuestras sombras, que muchas veces, por no reconocerlas y no querer cambiarlas, las ocultamos, siendo presas del autoengaño y la mentira.

La sombra ha de ser aceptada, es algo que todos llevamos dentro y nadie se libra de ella, por mucho que la intentemos esconder. Pensamos que nos puede hacer pequeños, que nos avergüence de cara a los demás, pero si no la reconocemos, en definitiva, nos rechazamos a nosotros mismos.

La autoaceptación es necesaria para crear una autoestima fuerte, olvidándonos de lo que piensen los demás, ellos tienen derecho a pensar lo que quieran, pero no necesariamente tiene que ser cierto. Tu verdad la creas tú, pero siempre consciente de no caer en el autoengaño.



*Inma
Martín*

Centro Karma-Dharma

Clases presenciales y online

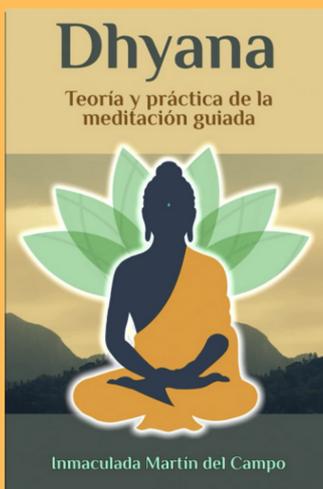
Yoga

Hipopresivos

Pilates

Meditación

Chikung



**A la venta en
Amazon **

Dhyana trata de explicar la meditación desde sus orígenes, para adentrarse en el funcionamiento de una de las técnicas más antiguas que existen para el bienestar psicofísico. El lector aprenderá los beneficios, las experiencias y sensaciones que puede experimentar, así como sus mitos y beneficios. Muchos fueron los maestros que trajeron esta práctica a occidente, a través de una técnica muy sencilla: la meditación guiada. A través de ella (ya sea leyéndolas, o escuchándolas por medio de los QR) conseguirás acceder a lo más profundo de tu subconsciente para entenderte y conocerte mejor.