

## EPISODIO 20

[Historias de Claudia] Claudia actúa y surge el sufrimiento



**Transcripción Del Episodio**

**Con**

**Arezky Hernández**

## **[Historias de Claudia] Claudia actúa y surge el sufrimiento**

[00:00:00] Hola, soy Arezky Hernández y hoy conversamos sobre: "[Historias de Claudia] Claudia actúa y surgen sufrimiento".

[00:00:14] Imagina una actriz llamada Claudia González. Y ella está en una obra actuando. El personaje que ella actúa se llama Sofía.

[00:00:28] Claudia González está felizmente casada y vive en su casa con su esposo y sus hijos y disfruta de su vida. Claudia es feliz y como su trabajo es ser actriz, cada noche va al teatro y actúa su personaje Sofía.

[00:00:44] Esto consiste específicamente en ponerse una ropa determinada y adoptar una serie de pensamientos, y al hacer esto es como si dejara de ser Claudia González y se convirtiera en Sofía.

[00:01:00] Ella deja de pensar, sentirse y actuar como Claudia González y ella comienza a pensar, sentirse y actuar como Sofía, y se siente fatal, triste, deprimida, sola, separada.

[00:01:15] Claudia González es una excelente actriz y al actuar se convierte completamente en Sofía, la cual es una mujer que se siente sola, abandonada por su padre, olvidada por su familia, sin un trabajo que disfrute y con muchos juicios sobre sí misma.

[00:01:33] Ella en su actuación piensa como Sofía, se siente como Sofía, actúa como Sofía y está muy triste y confundida. Una noche en particular se centró tan profundamente en su papel que cuando la obra terminó, ella no se dio cuenta. Olvidó completamente que estaba actuando.

[00:01:58] Claudia González se queda con la ropa de Sofía puesta y continúa pensando, sintiendo y comportándose como Sofía y sigue sintiéndose triste, abandonada y confundida con su vida. Y así las cosas, va de regreso a casa y se siente fatal.

[00:02:16] Yo te pregunto: ¿Qué es lo que tendría que hacer para poder trascender su infelicidad?... Exacto, sólo tendría que recordar que es en realidad Claudia González, con una vida básicamente feliz junto a su familia. Solo tendría que recordar quién realmente es.

[00:02:40] Con este ejemplo podemos ver que Sofía y Claudia González no son dos personas separadas. Ellas son la misma persona. Sofía es Claudia González, con unas limitaciones aparentes auto impuestas, una ropa determinada, unos pensamientos específicos de Sofía.

[00:03:00] Y son esas limitaciones las que producen que Claudia González, asumiendo las aparentes limitaciones autoimpuestas de Sofía, se sienta miserable, triste, abandonada y confundida.

[00:03:14] Claudia González sufre olvidando quién realmente es y creyendo que es Sofía. En su camino a casa esa noche, ella encuentra a alguno de sus vecinos que son sus

conocidos, y ellos se percatan que Claudia ha olvidado quién realmente es y continúa creyendo que es Sofía.

[00:03:33] Y ellos le dicen: "No, tú no eres Sofía, tú no eres quien tú crees. Has olvidado tu verdadera identidad. Tú solamente crees ese pensamiento de que eres Sofía. Detente, mira, mira el espejo, observa tu rostro, observa quien realmente eres".

[00:03:50] Claro, ella dice: "No, yo no soy quién tú me dices. Yo soy Sofía". Pero tantas y tantas personas se lo dicen durante su camino a casa, que en algún punto, eventualmente ella comienza a dudar. Quizás yo no sea esto que me creo que soy, y una memoria comienza a surgir en sí misma.

[00:04:13] ¿De dónde proviene esa memoria? No es del exterior. No es desde un libro. Esta memoria proviene profundamente de sí misma.

[00:04:24] "Quizás no soy Sofía. Sí, sí, ahora recuerdo cómo solía sentirme. Ahora recuerdo mi alegría".

[00:04:35] Esta memoria ha sido olvidada, opacada, escondida, desenfocada de su atención. Su atención estaba en los pensamientos y el actuar como Sofía. Su recuerdo, su memoria de ser Claudia González, no estaba dentro de su campo de atención.

[00:04:57] De esta forma, al prestar atención a todo su ser y dejar de tomar tan en serio sus pensamientos como Sofía, en la actuación como Sofía, en la historia de Sofía, mas se da cuenta y se da cuenta.

[00:05:17] Y se dice: "Claro, estos pensamientos que estoy teniendo no son realmente míos, no me limitan realmente, puedo quitarme esta ropa, no soy yo".

[00:05:30] Y gradualmente, poco a poco y en cierto momento, ella se dice: "Ah, soy Claudia González". Y en el momento que se percató que es Claudia González se dice: "Ah, siempre fui Claudia González. En realidad nunca he dejado de serlo, nunca me convertí en Sofía. Mi tristeza nunca ha sido una tristeza real. Siempre fui yo misma: Claudia González".

[00:06:05] Esta es una metáfora de cómo sufrimos, de cómo creemos nuestras historias, de cómo nos creemos nuestros pensamientos y de cómo la memoria de quien realmente somos está dentro de cada uno de nosotros.

[00:06:21] Ahora bien, ¿cómo podemos recordar entonces quienes realmente somos? ¿Cómo podemos salir de nuestra historia de tristeza y regresar a nuestro verdadero ser que es felicidad y paz?

[00:06:35] Necesitamos en ocasiones la ayuda de amigos, conocidos y profesionales. En ocasiones son ellos, nuestros compañeros de la vida, los que nos avisan de que nuestro sufrimiento no es real. En ocasiones somos nosotros mismos los que decidimos poner un alto y decirnos que la situación no puede continuar así.

[00:06:54] Y llegamos así a esa situación que le llamamos tocar fondo.

[00:06:58] Hay veces es en el cual es ese momento donde ocurre también esa claridad, donde tenemos ese reconocimiento de que nuestra verdadera esencia está velada, oculta por la historia que nos contamos.

[00:07:13] Sin embargo, en la mayoría de los casos necesitamos un mapa, un camino para encontrar nuestro nuestra vía de regreso a la paz y la felicidad.