

CAPÍTULO VIII — LA UNIÓN SOCIAL Y LA VALIDACIÓN

^(1º) Una de las principales características del ser humano es que somos seres sociales. Vivimos en sociedades complejas con roles especializados que nos permiten cuidar cada parte de nuestro cuerpo, si así lo deseamos. Por eso existen los médicos, los productos de limpieza, los medicamentos y demás. Sin la sociedad, caemos en el primitivismo material, como los náufragos en las historias de supervivencia. Toda nuestra evolución solo existe porque compartimos un entendimiento común — una forma de pensar en conjunto.

^(2º) La validación es la base de ese entendimiento compartido. Validar algo significa hacerlo válido. En estadística, validar significa comprobar si un dato o información es verdadero. Pero las “partículas” más importantes de este mundo humano son las propias personas. La manera en que juzgamos y valoramos a otros seres humanos es una de las mayores fuerzas que moldean nuestro mundo. Validar a otra persona significa confirmarla — es como decir: “Tú significas mucho para mí”.

^(3º) El reconocimiento mutuo es esencial para quienes somos. Ignorar o disminuir el valor de otra persona nos empobrece por dentro. De hecho, es imposible no atribuir valor a algo — la ausencia de eso crea una especie de vacío psicológico. Por eso también necesitamos ser definidos y validados por los demás.

^(4º) Estos actos de valoración reflejan nuestros propios mecanismos psicológicos — cosas como la vanidad, el afecto y el rechazo. La vanidad es una defensa del ego estrechamente ligada a la autoevaluación. Necesitamos vernos como individuos y reconocernos de forma positiva para validar nuestra propia existencia.

^(5º) Según C.G. Jung, la personalidad humana es frágil y propensa a la fragmentación²⁴⁷. Esa fragmentación — o disociación — puede ser positiva cuando dejamos conscientemente de lado una parte de nosotros para enfocarnos en una sola cosa. Pero si eso ocurre de forma inconsciente, tiende a tener efectos negativos y puede causar daños psicológicos²⁴⁸.

^(6º) La expresión más característica de la vanidad es “Yo soy...” — una forma de autorreconocimiento. Cuando la vanidad es sana, previene la disociación negativa — ese tipo en el que una persona pierde el sentido de identidad por no reconocer más partes de su propia personalidad.

^(7º) Pero, como aún no estamos tan evolucionados, la misma sociedad demuestra un tipo de vanidad colectiva que no es sana — y que nos afecta a todos. Crea competencias, donde las personas intentan aumentar su propio valor basándose en lo que la sociedad valida. Y así, sin darse cuenta, terminan alejándose de quienes realmente son.

²⁴⁷ *El Hombre y sus Símbolos* de C.G. Jung, p. 24 — [La conciencia] frágil, amenazada por peligros específicos y fácilmente dañada. Como han señalado los antropólogos, uno de los desórdenes más comunes entre los pueblos primitivos es el que llaman ‘la pérdida de un alma’, que significa, como indica la denominación, una ruptura (o, más técnicamente, una disociación) de la conciencia.”

²⁴⁸ *El Hombre y sus Símbolos* de C.G. Jung, p. 25 — “Pero hay un mundo de diferencia entre una decisión consciente de separar y suprimir temporalmente una parte de nuestra psique, y una situación en la que esto ocurre espontáneamente, sin nuestro conocimiento o consentimiento, e incluso en contra de nuestra intención. Lo primero es una hazaña del ser civilizado; lo segundo, una primitiva ‘pérdida del alma’ o incluso la causa patológica de una neurosis.”

^(8º) El dicho “En tierra de ciegos, el tuerto es rey” sugiere que la ceguera de las personas da poder a quienes las mantienen así. Cuando la vanidad se enferma, trae ceguera psicológica y confusión. Una forma más extrema de esta ceguera es el narcisismo²⁴⁹ — cuando la auto-admiración se convierte en auto-adoración, llevando al egoísmo. El narcisista actúa como si estuviera hipnotizado por su propio reflejo en el espejo.

^(9º) La vanidad en la sociedad humana terrenal, en términos generales, lleva a las personas a adorar el materialismo — es decir, la idea de tener — y a valorar las cualidades materiales por encima de todo. La inteligencia, el conocimiento y la cultura — cosas que deberían verse como cualidades espirituales — también son idolatradas como logros materiales. Esta es una forma de adorar la mente humana y el conocimiento creado por la humanidad.

^(10º) El problema de la vanidad enfermiza es tan profundo que la Biblia lo aborda con frecuencia de forma negativa. Salomón dice que *todo es vanidad*²⁵⁰, que el ser humano sobrevalora las cosas que acaban por cansarlo — destacando cuán pequeña y pasajera es la materia en comparación con Dios.

^(11º) Curiosamente, en la Biblia, uno de los nombres de Dios es “Yo soy”²⁵¹. La búsqueda del “Yo soy” es la búsqueda de la identidad humana — de la cual Dios es la forma perfecta. Pero muchas veces caemos en la trampa de la vanidad enfermiza cuando nos preguntamos obsesivamente: “¿Quién soy yo?”. Al mismo tiempo, no resolvemos el exceso de vanidad simplemente invalidando a quienes la padecen — eso solo empeoraría la situación.

^(12º) El enfoque correcto es reconocer que nuestras cualidades provienen de Dios, como sugiere Salomón. De esa manera, podemos reconocerlas, admirarlas y sentirnos dignos por la forma en que las usamos — y no porque creamos que nos hacen superiores a los demás. Debemos estar agradecidos por ellas, como personas afortunadas que han recibido un regalo, no vanidosos como si las hubiéramos creado nosotros mismos.

^(13º) La vanidad es, en cierto modo, la apreciación de una colección de amores dentro de nosotros. Por eso la depresión también puede distorsionarla — alguien puede intentar aumentar su autoestima solo para combatir la enfermedad, convirtiendo la vanidad en una especie de escape psicológico.

^(14º) Cuando la vanidad se vuelve una adicción, creamos una especie de ilusión mística sobre nosotros mismos — de la que no logramos liberarnos. La sociedad alimenta esta doble imagen de la vanidad, pintándola como ángel y demonio. Y, en realidad, refleja a ambos. Pero la forma en que generalmente se presenta — ya sea con condena total o con perdón inmediato — nos impide ver realmente el problema y corregirlo.

^(15º) El exceso de piedad y el apego al sufrimiento también son consecuencias de la vanidad. Muchas personas se aferran a su propio sufrimiento, como cuando dicen: “¡Yo, que soy tan inteligente, estoy pasando por esto!”. Se resisten a avanzar más allá del punto donde se sienten inteligentes — como si dijeran: “¿Para qué cambiar de etapa?”. Es como si quisieran congelarse en un momento, en una foto.

^(16º) Si se elimina la locución verbal “estoy pasando”, la persona se acerca a la solución: “Yo — inteligente — esto”. Entonces se pregunta: “¿Qué quiero con esto?”. La respuesta es:

²⁴⁹ *Narcisismo* — este término proviene del mito griego de Narciso, un joven apuesto que, al verse reflejado en el agua, se enamoró de su propia imagen. Fuente: Wikipedia. Disponible en: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Narcisismo>.

²⁵⁰ BIBLIA, *Eclesiastés* 1:1-5.

²⁵¹ BIBLIA, *Éxodo* 3:14 — “Y respondió Dios a Moisés: YO SOY El que Soy. Y dijo: Así dirás a los hijos de Israel: YO SOY (YHWH) me ha enviado a vosotros’.”.

actuar y resolver. El inconsciente contiene la condición para que sea inteligente — y, por lo tanto, la solución. Si la persona canaliza eso de manera sana, se sentirá atraída a resolver el problema; pero si lo canaliza de forma distorsionada, permanecerá atrapada en él.

^(17º) El problema de la vanidad enfermiza está generalizado, pero a menudo solo se percibe en los demás. Así, las personas a su alrededor muchas veces no la ayudan a razonar porque quieren demostrar que ella no es más lista que ellas.

^(18º) Muchas veces también caemos en el ciclo vicioso de la vanidad al exigir respuestas inmediatas a preguntas que solo pueden resolverse con el tiempo. Por eso terminamos negando nuestros problemas.

^(19º) Al hacer eso, la persona puede aferrarse al problema solo para hacerse la víctima — porque enfrentarlo resalta sus propias cualidades. Es como decir: “¡Porque soy hermosa, no merecía algo tan feo!” o “¡Porque soy buena, no merecía algo tan malo!”. A través de la comparación, la persona construye su individualidad. Por eso una persona vanidosa prefiere quejarse antes que resolver sus desafíos.

^(20º) Mira, el problema no es el orgullo. Si no creemos que somos buenos en algo, ni siquiera vamos a querer intentarlo. El verdadero problema aparece cuando no podemos ir más allá de nuestras propias conclusiones — cuando el cerebro está acostumbrado a aislarse, a sentirse único.

^(21º) La demonización de la vanidad como pecado, al confundir los conceptos de orgullo y afecto por uno mismo con los de vanidad enfermiza y soberbia, nos lleva a buscar formas indirectas de destacar.

^(22º) La sensibilidad de este tema afecta directamente nuestro equilibrio. El orgullo y el afecto propio son como medicinas para el alma, construyendo un mundo mejor a nuestro alrededor. La vanidad enfermiza y la soberbia son como venenos. Mientras los primeros están en armonía con los mandamientos cristianos, los segundos los contradicen, llevándonos a amarnos más a nosotros mismos que a Dios y al prójimo. Por eso los primeros son ángeles y los otros, demonios.

^(23º) Muchas veces, la validación externa es lo que nos ayuda a ver quiénes somos realmente, rompiendo el ciclo de preguntas sin fin. La mirada del otro nos da una perspectiva distinta de la realidad. Y eso nos ayuda mucho, porque nos saca del patrón de pensamientos en el que estamos atrapados.

^(24º) Incluso cuando los demás dicen lo que ya pensábamos, sus palabras — solo por ser distintas — nos hacen reflexionar mientras las interpretamos.

^(25º) Cuando no logramos validarnos y dependemos de otros para hacerlo, nuestras vidas se hacen más pequeñas. Depender de alguien para reconocer nuestra existencia equivale a no existir incondicionalmente. Sin embargo, podemos afirmar que somos la verdad, porque nuestra existencia es tan fuerte que se impone por sí sola.

^(26º) Ser capaz de reconocer la propia identidad, sin necesidad de validación ajena, es un alto nivel de madurez — algo que puede tomar muchos años, o incluso no completarse en esta vida. Para quienes creen en la eternidad de la vida, este es un proceso continuo.

^(27º) La risa, al ser una fuente importantísima de placer, también funciona como un poderoso medio de evaluación dentro de nuestra sociedad, validando o invalidando algo o a alguien al instante. También puede ser angelical o demoníaca.

^(28º) La risa nos desarma. Hasta hoy, los seres humanos siguen estudiando sus misterios. Surge desde lo más profundo de nuestro ser y puede propagarse por todo el cuerpo social. Y

cuando alguien empieza a reír sinceramente, sin maldad, eso nos toca de inmediato y nos hace reír con la misma sinceridad, incluso sin saber por qué.

^(29º) La risa es esencial, incluso para liberarnos de nuestros demonios internos. Pero la risa negativa — como el sarcasmo o la burla — alimenta esos demonios. Irrita y despierta emociones negativas.

^(30º) Cuando era joven, la burla era una de las marcas registradas de mi familia y de mi círculo social. En casa, todo era motivo de risa. Nos burlábamos unos de otros, de eventos fallidos e incluso inventábamos apodosos graciosos para las cosas. A veces, burlarse de alguien ayudaba a aliviar la irritación que sentíamos hacia esa persona.

^(31º) Pero muchas veces, la burla se convertía en etiquetamiento, dependiendo de la reacción de la persona objetivo. Otras veces, se transformaba en calumnia cuando se hacía con deshonestidad. Y como la burla es una forma de invalidar y ofender a las personas, esas actitudes causaban distanciamiento y separación.

^(32º) Sin embargo, eso no parecía algo totalmente natural — los medios de comunicación incentivaban constantemente la burla a través de innumerables programas de comedia e historias humorísticas. En ellos, muchos tipos sociales eran ridiculizados mediante estereotipos²⁵².

^(33º) De hecho, lamentablemente, los medios de comunicación usan con frecuencia la risa de manera negativa. Los programas humorísticos fomentan la falta de respeto cuando insertan risas grabadas frente a escenas de violencia o deshonestidad — como si esas conductas merecieran aplausos. Esto entrena al público a adoptar actitudes negativas, invalidando incluso el comportamiento honesto.

^(34º) Pero la risa, cuando se usa bien, es una excelente maestra — genera empatía y conexión. Los profesores que enseñan con humor suelen ayudar a sus alumnos a recordar lecciones para toda la vida.

^(35º) La sabiduría popular dice que “reír es la mejor medicina”. Es cierto, porque la risa también nos protege de los daños psicológicos causados por los demás. Como todos los males son reflejos de una involución espiritual, a veces incluso pueden parecernos graciosos a quienes han aprendido a mantener la calma. Quien aprende a desarmarse, se ríe de lo ridículo en vez de enojarse. La programación neurolingüística puede ayudarnos a añadir elementos que nos hagan reír — reemplazando la rabia por el equilibrio. Entonces, si aprendemos a vivir bien, somos como directores de orquesta, dirigiendo nuestras vidas, porque la carne puede ser dominada y la risa puede ser estimulada.

^(36º) La risa compasiva, por ejemplo, puede interrumpir pensamientos negativos y transformarlos en positivos — actuando como un bálsamo sanador. Si aprendemos a combatir nuestras irritaciones con una risa amable, adquirimos una capacidad: la de no enojarnos más de lo necesario para entender una situación. Bastaría no demonizar y eliminar los sentimientos negativos desde el principio para transformar la irritación en algo pasajero.

^(37º) Pero, como hemos visto, la risa no siempre es la mejor medicina. Lo mejor es la conciencia, que es un camino más difícil, pero que puede volverse más rápido con el uso constante de comandos neurolingüísticos. Por ejemplo, si notamos que estamos por enojarnos, podemos usar el comando: “¡Deja que la irritación pase!” para evitar que la irritación se convierta en ira.

²⁵² *Estereotipación* — aquí es un término relacionado con la creación de estereotipos cargados de prejuicios, basados en tipos de personas o grupos presentes en la sociedad en general. También puede referirse a pueblos.

^(38°) La invalidación también forma parte de este mecanismo de valoración, en contraste con la validación. Invalidar equivaldría a anular o rechazar algo. No es mala por sí sola, el problema surge cuando pierde su función práctica y se utiliza con malas intenciones.

^(39°) “El mal no es un ser, sino una deficiencia y una privación del ser”²⁵³. Así como la mentira es la ausencia de la verdad, ser malo es la ausencia del ser. Por lo tanto, el mal en la invalidación es cuando esta se usa para “matar” psicológicamente — en lugar de simplemente evaluar.

^(40°) La invalidación, en ese caso, es lo que llamamos crítica destructiva, un uso negativo de los recursos psicológicos. Cuando ocurre, es como si alguien, en lugar de esforzarse por ganar, solo quisiera eliminar a sus competidores.

^(41°) La invalidación es la base de la plusvalía, ya que al despreciarse la obra y a su autor, este cree que no podrá sobrevivir con su trabajo y termina sometiéndose a trabajar para otro, quien recibe el valor que le fue negado.

^(42°) Nuestra sociedad actual se apoya en la mala invalidación — incluso para permanecer estancada en una etapa esclavista. Se esfuerza por convencer a las personas de adoptar actitudes derrotistas, promoviendo uniones meramente físicas e inestables, basadas en sentimientos negativos — lo que en realidad genera separaciones psicológicas.

^(43°) Cuando no logramos identificar nuestros propios valores, creamos un tipo de deficiencia en nuestra identidad que nos aprisiona. Creer en las invalidaciones ajenas distorsiona nuestra percepción del mundo humano.

^(44°) Para los doministas, invalidar a los dominados facilita el control — pero debilita el mundo en su totalidad, porque todo se vuelve desvalorizado y, por lo tanto, retraído. Ellos fomentan las competencias para que las personas se invaliden entre sí por disputas de vanidades.

^(45°) Cuando eso ocurre, las personas dejan de reflejar la verdadera imagen unas de otras y comienzan a proyectar distorsiones — imponiendo sus propios puntos de vista y reduciendo la perspectiva del otro.

^(46°) La invalidación social está a menudo incrustada en las propias palabras — palabras cargadas de prejuicios y estereotipos. El resultado es que esos antivalores se transfieren a todos. Esto hace que las personas se desesperen por validación y estén ansiosas por invalidar a los demás — algo muy común hoy en día.

^(47°) La sexualidad es una de las herramientas favoritas del sistema para invalidar, y contribuye significativamente a la demonización del sexo en general. Los genitales han recibido innumerables apodos “prohibidos”.

^(48°) El crecimiento de la demonización dentro de nosotros es lo que Jesús llamó “la levadura de los fariseos”²⁵⁴. Muchas veces comienza con un impulso negativo — como un chisme — pero luego se expande a la imaginación. La capacidad humana de imaginar es tanto una fuerza como una debilidad; puede oscurecer nuestro juicio. Cuando una persona comienza a demonizar las emociones — viendo demonios y

²⁵³ Libro: *El Libre Albedrío* de San Agustín, Nair de Oliveira, 1995, Introducción, p. 16.

²⁵⁴ *La levadura de los fariseos* — para nosotros, son las demonizaciones, pues la levadura es algo que actúa para hacer crecer la masa. Este fue un término usado por Jesús y explicado en *Mateo* 16:12 — “Entonces entendieron que no les había dicho que se guardasen de la levadura del pan, sino de la doctrina de los fariseos y de los saduceos.”.

creyendo en ellos — los refleja. Las irritaciones pueden convertirse en seres míticos en nuestras mentes cuando se intensifican.

^(49°) El uso indebido de la invalidación está directamente ligado a la demonización y la irritabilidad. Una persona irritable es fácil de controlar, ya que expone sus debilidades — permitiendo que los doministas la exploten y empeoren su estado psicológico. Por eso la invalidación es tan útil para los que dominan: provoca irritación.

^(50°) El *bullying*²⁵⁵ y el *troleo*²⁵⁶, — ambas formas negativas de interacción social — son formas socialmente aceptadas de invalidar a otros. El *bullying* es reconocido por el sistema como dañino y puede considerarse un delito de acoso²⁵⁷. En cambio, el *troleo* suele verse como una simple broma. Pero ambos son actos bestiales por parte de quien los comete y tienden a anular a la víctima.

^(51°) En las películas, a veces se hacen representaciones humorísticas de estos actos, enfocando una dinámica de poder en la que el superior jerárquico intimida al inferior. Así, muchas personas que se consideran decentes practican *bullying* o *troleo*, a pesar de las palabras serias de condena del sistema, porque todo eso es una hipocresía.

^(52°) Esto se transforma en algo mucho mayor — se proyecta en el ego social, convirtiéndose en la base misma de las guerras. En las guerras, sus promotores alegan razones morales o religiosas — palabras solemnes — para ocultar motivaciones económicas o de dominación. Pero los demonios internos como el miedo y el sarcasmo — los verdaderos autores del *bullying* y el *troleo* — son muchas veces estimulados por los gobernantes para que la población obedezca la orden de ir a la guerra.

^(53°) Y piensa en lo incoherente que es afirmar que una guerra se libra por motivos religiosos. Cualquier persona que crea en Dios debería darse cuenta de que Él no necesita que un humano le quite la vida a otro. De hecho, lógicamente, Él no lo necesita, no lo quiere y no le agrada. Si Él nos dio la vida, es porque nos quiere vivos.

^(54°) En la guerra, destruimos lo que somos y lo que amamos — porque nos deshumanizamos. La guerra no puede verse como una solución; existe para destruir, no para construir.

^(55°) El escenario de las guerras nos recuerda la representación del Infierno — y todos los Infiernos salen de aquí. La materia es tan relativa que, sin importar lo que tengamos, basta con llenarnos de malos sentimientos para llegar a ese lugar oscuro. El mundo será el Cielo o el Infierno, según la red que tejamos en nuestras vidas. La única diferencia entre estas situaciones es si esa red está hecha de amistades o de enemistades. Para quien tiene amigos, este mundo es el Cielo; para quien no los tiene, este mundo es un Infierno.

^(56°) Hoy, las personas son incentivadas a construir un Infierno a su alrededor incluso a través de bromas malintencionadas. Muchas no quieren desapegarse de este modelo de vida porque necesitamos reír, y creen que esa es la única forma.

²⁵⁵ *Bullying* — es cuando dos o más personas de un grupo social se unen contra otra más débil, muchas veces en tono de burla, con el fin de humillarla mediante agresiones verbales, psicológicas o incluso físicas.

²⁵⁶ *Troleo* — es un término difundido por internet que significa, entre otras cosas, molestar o incomodar a otra persona con bromas o comentarios que la irritan.

²⁵⁷ DL 2848/40, *Código Penal Brasileiro*, Artículo 146 — “Constrinir a alguien, mediante violencia o grave amenaza, o después de haberle reducido, por cualquier otro medio, su capacidad de resistencia, a no hacer lo que la ley permite o a hacer lo que ella no ordena. Pena: detención de tres meses a un año, o multa.”.

(57^o) La falta de validación hacia el otro, por sí sola, puede terminar con una relación — o impedir que comience. Sin una evaluación adecuada, la existencia se vuelve vacía y, por lo tanto, simplemente mecánica para las personas involucradas. La vida puede parecer perfecta siguiendo reglas automáticas, pero eso equivale a vivir solo con el cuerpo, sin estar presentes con el alma.

(58^o) La ausencia de validación puede producir una ruptura psicológica, al igual que rompe las relaciones sociales. Por eso sentimos la necesidad de alejarnos de quienes nos rechazan, porque corremos el riesgo, incluso, de enfermarnos si nos unimos al coro de personas que no nos ven.

(59^o) Sin validación, tanto los individuos como las sociedades desarrollan un sentido de identidad disminuido, porque no reconocen su propio valor. Yo creo que la falta de validación es tan perjudicial que incluso contribuye al Síndrome del Pensamiento Acelerado. Esta no es causada por un exceso de información, sino por falta de completitud — falta de cierre y de retroalimentación. Esa carencia induce a la sensación de que la información está incompleta, lo que puede acelerar los pensamientos en una búsqueda desesperada de comprensión.

(60^o) Tanto la invalidación como la falta de validación conducen a la ceguera psicológica, al igual que la vanidad. La diferencia es que, en la vanidad excesiva, las personas no pueden verse por exceso de luz — quedan deslumbradas. Y en la falta de validación, no pueden verse por ausencia de luz propia — es decir, no hay ninguna luz.

(61^o) El aislamiento psicológico causado por la invalidación es un ingrediente clave de la esclavitud. Las personas aceptan relaciones de sumisión por necesidad de conexión — incluso sin amistad. Así, destruir la dignidad del otro se convierte en un negocio lucrativo dentro del capitalismo depredador. Esto solidifica la estratificación social y deja a la mente de la sociedad en sufrimiento.

(62^o) Al mismo tiempo, el sistema vende la indisciplina como cura para el sufrimiento — una supuesta forma de libertad. Pero la indisciplina, en realidad, perjudica más de lo que ayuda, porque vuelve a las personas más fáciles de controlar y fortalece a sus opresores.

(63^o) Esta estrategia milenaria de descontrol personal del dominado a través de la indisciplina ha funcionado porque los seres humanos necesitan sentirse mentalmente libres — y, sin embargo, su supervivencia y libertad dependen de la vida en comunidad. Por eso terminan percibiendo la libertad como breves momentos de desahogo extremo, como si fueran esclavos todo el tiempo. Así, se conforman con relaciones enfermizas y pecaminosas, lo que, en realidad, lleva a una profunda falta de libertad generalizada.

(64^o) La invalidación se usa como una forma de destruir al otro. Brasil es un ejemplo de país destruido por invalidaciones, cuando en realidad es una potencia. Pero quien actúa con esa intención se destruye a sí mismo, al restarle sentido espiritual a su vida.

(65^o) El acto más fuerte dentro de la valoración social es la validación. Ella construye nuestra realidad, así como ocurre en la literatura, donde forma parte de la esencia de la construcción de un texto. Una de las maneras que usa la literatura para validar un punto en la novela es hacer que los personajes crean en algo. Nosotros solo “creemos” en el texto porque los personajes creyeron primero — ellos lo validaron ante nuestros ojos, haciendo que los hechos parezcan reales.

(66^o) La validación literaria es simple: un escritor hábil la representa como marionetas aplaudiendo algo. Aunque ese “algo” sea insignificante, los aplausos de los personajes nos atrapan y nos conquistan, reflejando nuestra propia necesidad de aceptación y validación social.

Pero hay un peligro: podemos terminar simpatizando o incluso adoptando malos comportamientos por esa misma estrategia.

^(67º) En la narrativa, el público ve a través de los ojos de los personajes — lo que ellos ven, existe; lo que no ven, no existe. Si solo un personaje secundario presencia algo, puede ser cuestionado. Pero si lo ve el protagonista o el narrador, puede estar defendiendo una verdad y justicia ocultas — o atrapado en una trama psicológica. En resumen, existen fórmulas para crear historias, y muchas se escriben por encargo, con el objetivo de implantar ciertas ideas en la mente del público.

^(68º) En una historia de suspenso, por ejemplo, esperamos la revelación de una “verdad”, transmitida por la convicción del grupo de personajes, que concluirá la narrativa. La historia puede ser completamente imposible, y esa “verdad revelada” también puede ser una gran mentira. Lo que siempre se propone en este tipo de historia es la formación social del sentido común, que guiará los comportamientos de ese grupo.

^(69º) Las representaciones de personalidades y estados mentales en las historias tienden a ser repetidas por nosotros. Lamentablemente, el público ha sido influenciado para absorber la locura — la base misma de gran parte de la literatura actual, construida en torno a tramas distorsionadas y personalidades negativas.

^(70º) Las representaciones exageradas del miedo vuelven a las personas exageradamente miedosas; las de pereza, las vuelven perezosas, pesadas, cansadas. En momentos de crisis psicológicas, las imágenes aterradoras vistas — incluso por casualidad — resurgen amplificadas en nuestras mentes.

^(71º) Las imágenes causan un gran debilitamiento psicológico en quienes están expuestos a ellas. La literatura refleja esto. A menudo utiliza estatuas para representar momentos de crisis psicológicas en los que reaparecen en la memoria de las personas. Las imágenes de “santos”, que representan a los mártires cristianos, sugieren la derrota humana a manos del sistema.

^(72º) Los cementerios, llenos de esculturas mitológicas, confunden la identidad humana — agravando el torbellino psicológico de los fieles en lugar de ayudar en la sanación espiritual, que también es psicológica. Personalmente, creo que los ángeles son simplemente personas muy buenas — y no tienen alas. Los rasgos animales, como las alas, en realidad simbolizan retroceso espiritual, no evolución.

^(73º) Necesitamos reconocer el valor de los demás — especialmente de los buenos. Una simple mirada, una sonrisa o un elogio sincero son suficientes para validar a alguien.

^(74º) En la educación, la validación debe ser equilibrada — ni demasiado permisiva ni demasiado estricta. Reconocer, mediante la validación, los valores que fundamentan nuestras vidas nos inspira a buscar la victoria espiritual y fomenta la autodisciplina, que refleja el autorreconocimiento nacido de la validación.

^(75º) La validación es un tipo real de reconocimiento, siempre sentido de forma positiva. Necesitamos esa positividad. No es casualidad que, cuando empezamos a hablar siendo niños, apenas entendamos la palabra “no” — una palabra pequeña, pero lo suficientemente poderosa como para invertir el sentido de una frase entera. En programación neurolingüística, por ejemplo, recomiendo evitar el “no”. En lugar de decir “No camines”, di “Detente”. Así, el cerebro no interpreta mal el mensaje.

^(76º) Un elogio es una de las formas más afectuosas y expresivas de validación. Es poderoso — aumenta la autoestima tanto de quien lo da como de quien lo recibe, fortaleciendo el vínculo entre ambos.

(77º) Un elogio también puede ser un paso importante en el desarrollo de una cualidad. Validar no es solo ver al otro — es romper las barreras entre tú y esa persona, barreras que podrían causar irritación. El secreto es ver al otro sin barreras, como si te estuvieras viendo a ti mismo — y entonces, él o ella te verá. Ver de verdad significa que nada obstruya tu visión.

(78º) Cuando vemos al otro desde adentro, no hay obstáculos para ver; cuando nos vemos en el otro, lo vemos desde adentro. Esto ocurre como en la película *Avatar*, cuando un personaje dice: “¡Te veo!”. En otro momento, otro personaje explica: “No es solo ver, es ver desde dentro de ti”.

(79º) La validación es un ejercicio de doble vía, en el que la fe en el otro — incluso con sus límites — fortalece profundamente la fe en nosotros mismos; es un intercambio beneficioso. Cuando es saludable, no implica autosacrificio ni decir algo que no es cierto. Todo lo contrario, una actitud que requiere esfuerzo o irritación es no admitir los valores.

(80º) Lo ideal es que la validación sea equilibrada y, por eso, neutral como una evaluación sin intereses. Pero nos resulta difícil lograrlo mediante palabras — y esa es una de las mayores ventajas de los números y de los exámenes competitivos que dependen de ellos.

(81º) La validación correcta es un acto poderoso dentro de la inteligencia espiritual y se opone a la dominación enfermiza. Los doministas evitan validar a los dominados para mantenerse en su posición de dominio. Y eso perjudica los referentes tanto de la mente individual como de la mente social.

(82º) La validación social, tal como ha sido practicada, muchas veces confunde a las personas en lugar de ayudarlas a encontrarse. Las moldea por lo que no son. El mayor cautiverio de los seres humanos es la ceguera psicológica, que los desconecta de los demás y los obliga a seguir por donde se les guía. No vemos al otro porque no nos vemos a nosotros mismos.

(83º) La validación moldea nuestra visión del mundo. Yo miro una silla y soy capaz de producir cientos de significados según mi edad. Por eso, debe ser un ejercicio de verdad — de lo contrario, provoca destrucción y desperdicio.

(84º) Creo, incluso, que ese desperdicio ocurre continuamente, y que probablemente poseemos un estado evolutivo mucho mayor que lo que vemos — incluso en términos de tecnología. Pienso que la marcha evolutiva está siendo contenida por los doministas.

(85º) Paralelamente, la mayoría de las personas ve el conocimiento de forma abstracta, sin comprenderlo realmente. El exceso de códigos lo aleja del público, impidiendo que pueda ser validado. Así, el conocimiento queda en manos de pequeños grupos que lo validan como autoridades en cada área.

(86º) Finalmente, la valoración de todo lo que nos rodea va formando un consenso dentro del grupo. Ese sentido común es también el ego social o la mente social de un cuerpo colectivo. El sentido común forma opiniones, se mezcla con el código y con el saber institucionalizado, y es validado por el grupo como si fuera bueno. Por eso se confunde con el buen sentido.

(87º) El sentido común muchas veces limita el pensamiento, ya que las personas solo logran comunicarse dentro de los límites aprobados por su grupo. Ideas nuevas o libres — aunque superiores — pueden ser mal interpretadas simplemente por no encajar en el código establecido.

(88º) Sin embargo, el sentido común siempre se está expandiendo, influenciado por la presión de las fuerzas dominantes. Así, una idea que no es aceptada de inmediato puede ser

reevaluada más adelante. Eso ocurrió con muchos pensadores cuyas ideas terminaron influyendo a generaciones futuras.

^(89º) Con el tiempo, las fuerzas dominantes tienden a fusionarse con el consenso más amplio — hasta que ese consenso se vuelve realmente bueno. Entonces llegará el día en que las personas empezarán a razonar juntas, guiadas por grandes verdades.

^(90º) Formar parte de un consenso compartido nos da valor — nos hace sentir tan grandes como la comunidad a la que pertenecemos. Esto explica la preocupación humana por la aceptación social. Los adolescentes, en general, anhelan validación porque, hasta entonces, solo habían conocido aceptación y seguridad en el entorno familiar. El error que cometen muchos educadores es intentar ofrecer ese mismo cuidado a través de la ignorancia y la mentira.

^(91º) Y, entonces, de repente, el adolescente es impactado por todas las terribles noticias de la humanidad — como si fueran las grandes verdades del mundo: las dos Guerras Mundiales, por ejemplo. A partir de ahí, la sociedad lo convence de nuevas mentiras, presentándolas como verdades que supuestamente se oponen a las “ilusiones” que le contaron en la infancia.

^(92º) La película *Si decido quedarme* (título original: *It's Kind of a Funny Story*)²⁵⁸ ilustra esto perfectamente. Narra la historia de un adolescente que, abrumado por el control familiar, se interna voluntariamente en un hospital psiquiátrico al experimentar impulsos suicidas. Allí, descubre su identidad gracias al reconocimiento y la validación del grupo. A partir de eso, logra desvincularse del consenso familiar y social, que estaba unificado en torno a una comprensión rígida y lo estaba despersonalizando.

^(93º) Los falsos valores conducen a las guerras, mientras que los verdaderos promueven la paz. Los doministas más astutos intentan imitar la pacificación alcanzada por un consenso indiscutible. Creemos en esa ilusión porque, sin desviaciones, la armonía social sería nuestro camino natural. Así, nos hacen creer que las opiniones ya están pacificadas, pero nos mantienen oprimidos para evitar rebeliones. Inculcan el miedo con historias aparentemente inofensivas, pero que mantienen a las personas temerosas y pasivas frente a los abusos — como si tales abusos estuvieran socialmente aprobados.

^(94º) La hipocresía es el ejemplo más claro de un grupo que se une en torno a la defensa de un falso sentido común. En ella, las personas se describen en términos nobles para evitar la persecución — pero no viven según los valores que dicen defender. Y luego, se convierten en los propios perseguidores, porque la hipocresía les da permiso para hacerlo.

^(95º) En nuestra sociedad, la hipocresía está institucionalizada. Aunque las personas no vivan de forma ideal, se las presiona para que mientan sobre sus vidas — y se las castiga si se niegan a colaborar. Esto actúa como camuflaje, pero al mismo tiempo debilita las defensas individuales.

^(96º) El desafío constante del dominismo es impedir que la verdad emerja — o al menos retrasarla lo más posible. Pero, eventualmente, la verdad se acumula y estalla, como el agua que rompe una represa bajo presión.

²⁵⁸ *It's Kind of a Funny Story* en EE.UU, *Si te enloqueces, no te enamores* en portugués, *Una historia casi divertida* en español, y *Une drôle d'histoire* en francés, con Zach Galifianakis y Keir Gilchrist, es una película estadounidense basada en la novela *It's Kind of a Funny Story*, publicada por Ned Vizzini, también estadounidense, en 2006. El libro fue reconocido como el mejor para jóvenes adultos en 2007 por la American Library Association. La película se estrenó en 2010, dirigida por Anna Boden y Ryan Fleck, producida por Misher Films y distribuida por Focus Features LLC. Fuente: Wikipedia. Disponible en: [https://en.wikipedia.org/wiki/It%27s_Kind_of_a_Funny_Story_\(film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/It%27s_Kind_of_a_Funny_Story_(film)).

^(97º) El mal dentro de nosotros desaparece a medida que evolucionamos — así como las mentiras son superadas por la verdad. Esto ocurre cuando nos cansamos de las consecuencias espirituales de este mundo reflexivo y material, y comenzamos a desear el bien. Poco a poco, empezamos a *amar* el bien, nos organizamos para hacer el bien — y somos transformados por ello.

^(98º) Un día, todo cambiará. Las personas comprenderán que la subordinación debe significar interactividad y no anulación de los integrantes, porque si anulamos al otro, también nos anulamos a nosotros mismos. El otro forma parte de nuestras vidas, es nuestro testigo. La validación, entonces, será mejor utilizada para motivar equipos y aumentar la dignidad. Y eso es suficiente para que un equipo sea exitoso, independientemente de los resultados.

^(99º) Hasta ahora, las personas no han sido programadas socialmente para tener fe en la victoria colectiva. Y eso equivale a programarnos para el fracaso. El éxito también debe ser compartido, no egoísta — la verdadera victoria y liberación solo se alcanzan en conjunto. Y, sin embargo, la gente cree que su victoria depende de explotar al otro, lo cual es una derrota para él.

^(100º) El verdadero cristianismo es el auténtico buen sentido. Enseña la defensa sin ofensa y una firmeza moral que transforma toda nuestra vida. Algo que muchos intelectuales de nuestra cultura, aunque eran antidoministas, no lograron entender, porque no veían el dominismo, y por lo tanto, no sabían cómo combatirlo. Eso favoreció al imperialismo, pero nosotros tenemos leyes superiores a las suyas:

“Maestro, ¿cuál es el Mandamiento Grande en la ley? Y Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios de todo tu corazón y de toda tu alma y de toda tu mente. Este es el Primero y el Grande Mandamiento. Y el Segundo es semejante a éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. De estos dos mandamientos depende toda la ley y los profetas.”. (BIBLIA, Mateo 22:36-40)

^(101º) Los mandamientos de Jesús son la piedra angular de las leyes espirituales, como lo eran las piedras triangulares en las antiguas construcciones; la piedra que da firmeza y sustento. Ellos sostienen la edificación de una sociedad plena, que valida a sus miembros y practica valores positivos.

^(102º) Necesitamos sentirnos representados por valores positivos, como símbolos de nuestra propia existencia. Por eso, si no validamos ni somos validados, experimentamos una sensación de frustración. Ese sentimiento está vinculado a la insatisfacción de nuestras expectativas de valores positivos, como estabilidad, seguridad, afecto, empatía, compartir sentimientos, aceptación, consideración, entre otros.

^(103º) La unión a través de la validación, por ser el gran instinto natural humano, produce una sensación de plenitud en las personas. Y eso garantiza realmente la formación de una red de seguridad.

^(104º) En el antiguo cuento de Blancanieves, la bruja preguntaba: “Espejito, espejito, ¿hay alguien más bella que yo?”, y eso le daba placer. En la vida real, el otro es el gran espejo que nos ayuda a experimentar y saborear nuestra existencia como algo que tiene valor para nosotros mismos, algo que somos.

^(105º) La validación es una actitud amistosa y está presente en muchos gestos. La atracción de un rostro amable y sonriente ilumina un encuentro, provoca aceptación y puede cambiarlo todo en una persona. Es maravilloso cuando vemos nuestra imagen viva siendo aprobada a través de la mirada del otro. Así, establecemos una conexión fuerte con él. El reconocimiento de los valores que tenemos, a su vez, provoca su desarrollo y perfeccionamiento. Esta observación madura lleva al aprovechamiento

de todas las fuerzas. Con la unión que proporciona la validación, la red humana se vuelve fuerte y cohesionada, y refleja un potencial ampliado. ¡Será ma-ra-vi-llo-so cuando dejemos que eso funcione con toda su fuerza!

Imágenes VIII

Abajo, activismo: plantación de árboles frutales a lo largo de la RJ116 y en un tramo de la acera pública del distrito de Comendador Venâncio, en Itaperuna/RJ, como forma de enfrentar el riesgo del hambre. Esta última plantación también funciona como una cortina verde, brindando privacidad y armonía con la naturaleza en un entorno urbano. Los árboles cercanos a las viviendas son plantados en tubos de concreto para minimizar los riesgos provocados por las raíces.

