
Adriana Laporte

Cápsula 1

“EL PRECIO DE IDEALIZAR”

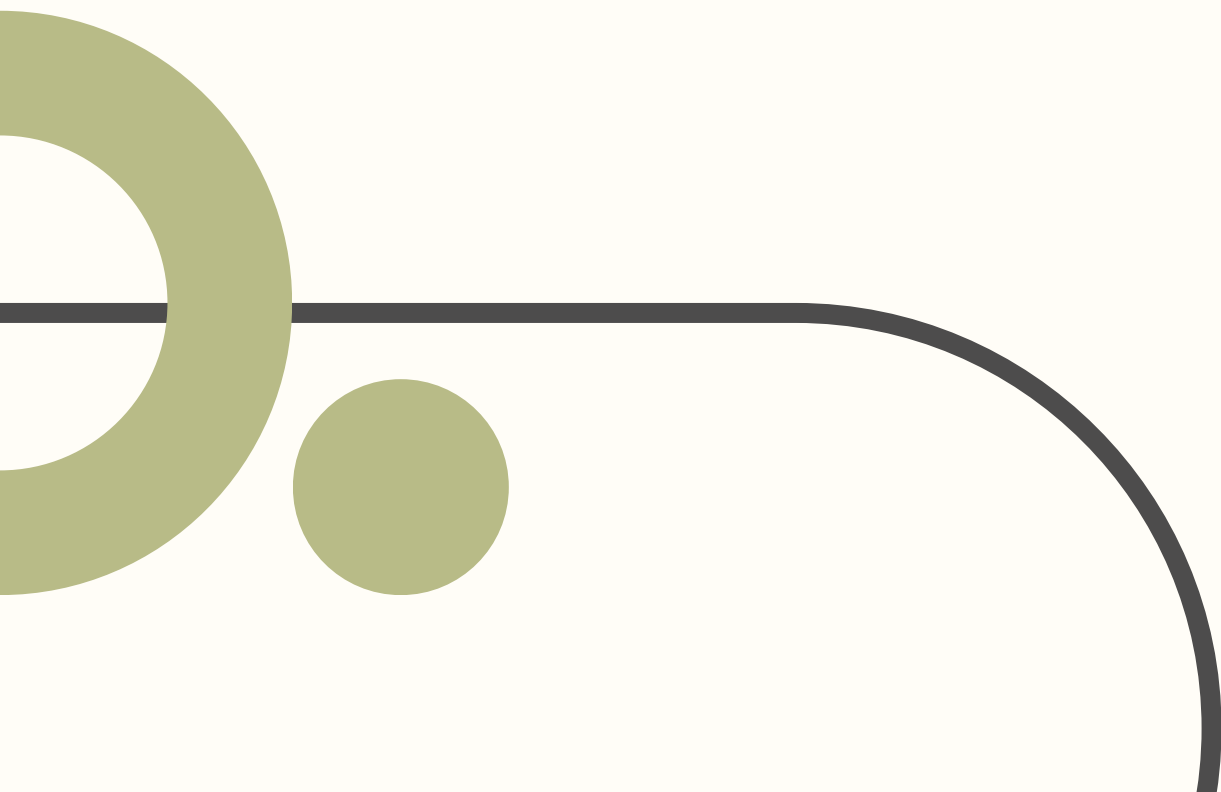
Índice de CONTENIDOS



La idealización

El Amor Propio

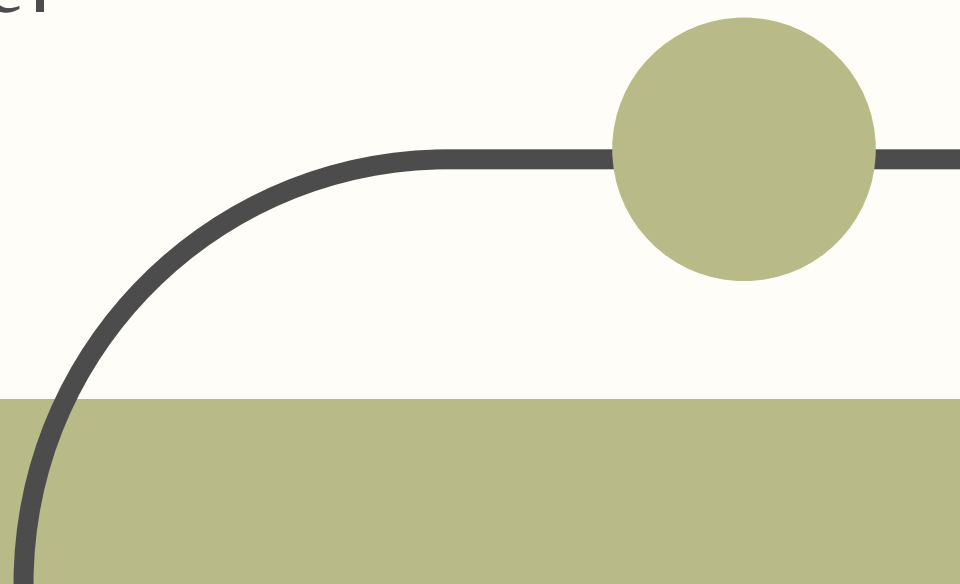
La Coherencia





➔ La idealización ➔

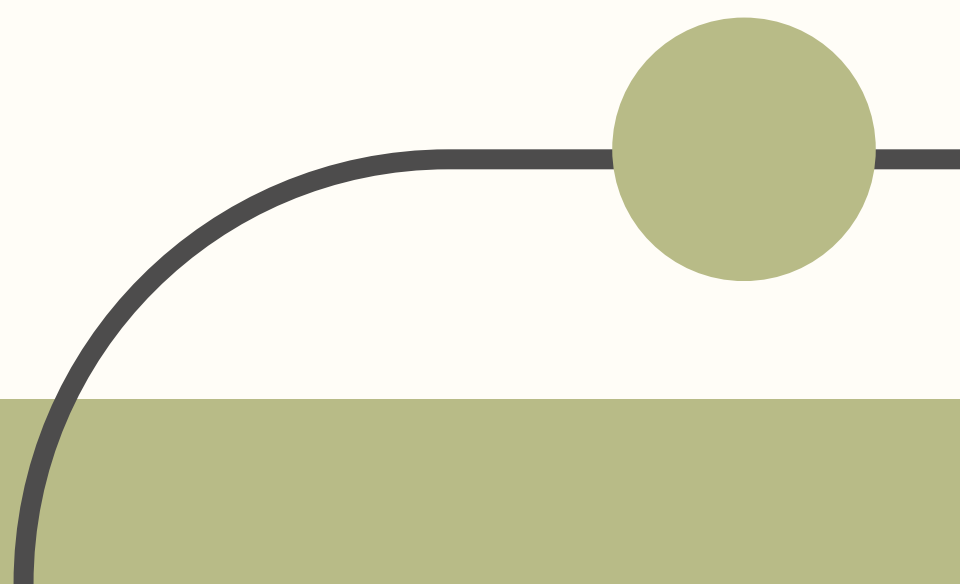
Cuando idealizamos, proyectamos en el otro una realidad ficticia: aquella que deseamos ver y sentir. Pero cuando descubrimos que esa imagen no coincide con lo que realmente sucede, aparece “la frustración”. Entonces, nos enojamos con todo y con todos, incluso con nosotros mismos. En realidad, hemos sido cautivos del espejismo creado por nuestros propios deseos.





→ El amor propio ←

Esa sensación de bienestar que te brinda aquella fantasía es como un placebo que te impide reconocer tu verdadera valía y afecta tu autoestima. Poco a poco, va erosionando la confianza en vos mismo, hasta que finalmente podes ver que habías depositado todo tu amor en un espejo distorsionado. La repetición de estos comportamientos termina debilitando aún más tu confianza

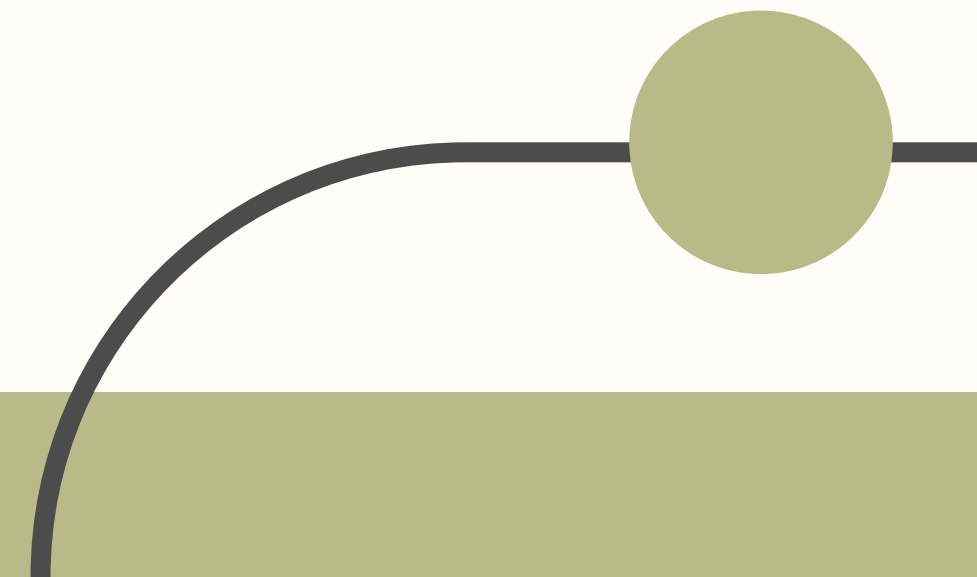




La coherencia



Será preciso recuperar la coherencia. Es el equilibrio que surge cuando nuestro lenguaje, nuestro cuerpo y nuestras emociones fluyen en armonía. En ese estado, nos encontramos en coherencia. Y cuando estamos en coherencia, los espejismos desaparecen, porque ya no los necesitamos. La coherencia nos devuelve a lo esencial: ser quienes somos, sin máscaras ni ilusiones, viviendo desde la verdad que nos habita.



Conclusiones

Cuando idealizamos, no vemos al otro: vemos lo que necesitamos creer. . No fue el otro quien nos engañó; fue nuestro propio espejismo.

Esa fantasía actúa como un falso alivio que deteriora la autoestima y debilita la confianza personal. Terminamos amando un reflejo distorsionado y repitiendo patrones que nos lastiman.

La salida es recuperar la coherencia: alinear lo que pensamos, sentimos y hacemos. Desde ahí, los espejismos desaparecen y vuelve lo esencial: ser quienes somos, sin ilusiones ni máscaras.