

**Escrito por: Lucía Legorreta de Cervantes**

¿La manera como trato a los demás, ¿es realmente mi forma de ser o me la paso aparentando ser más rica, más pobre, más inteligente, más simpática de lo que realmente soy?

¿Mi relación con mi esposo o novio es sincera y abierta o aparentamos que nos llevamos bien frente a los otros?

La forma en que educo a mis hijos ¿es la que me convence o es la forma en que los demás papás lo hacen?

Podría seguir enumerando preguntas sobre la forma de actuar, hablar y pensar, y con tristeza concluiríamos que la mayoría de nuestros actos no van de acuerdo con nuestros principios.

Una persona auténtica reconoce y acepta su propia realidad. Ambos aspectos son importantísimos, ya que quien reconoce su realidad pero no la acepta, vive quejándose o bien la disfraza.

Tu realidad abarca quien eres, con tus cualidades y defectos, tu familia y tu entorno: ¿te aceptas y aceptas a tu familia tal como es, o vives pensando que ojalá fuera diferente? ¿Aceptas el nivel económico que tienes, o te la pasas día a día exigiendo a tus padres o esposo que te den más cosas, dinero, ropa? ¿Aceptas realmente el ambiente social y cultural en el que te mueves, o vives fingiendo que eres diferente?

Reconocer tu realidad es también aceptar lo que eres, lo que tienes y no vivir aparentando lo que no eres y lo que no tienes.

Tenemos miedo de que nos conozcan tal y como somos y cometemos un gravísimo error. Qué triste es que, a pesar de ser cada quien única en el mundo, luchemos incansablemente por ser iguales a las demás. Debemos valorarnos y sentirnos orgullosas de nosotras mismas.

**VIVIR LA AUTENTICIDAD.**

Me gustaría compartir contigo tres aspectos que nos pueden ayudar:

- Ser auténtica de pensamiento significa estar convencida de lo que realizas. Se trata de ser congruente entre lo que se dice y lo que se piensa. Si estás con amigas que no respetan a sus maridos, dices no respetar al tuyo; si estás con mujeres que critican a los demás, tu también criticas; si estás en tu oficina y se quejan del jefe, también lo haces. ¿Es esto estar convencida de lo que piensas?

- Ser auténtica de voluntad quiere decir que lo que hagas en tu vida debe estar orientado

hacia un fin. Que no se te pase el tiempo sin saber a dónde quieres llegar. ¿Quieres ser una gran mamá? Pues prepárate y dedícale tiempo a tus hijos, aunque te digan que está pasado de moda: ¿quieres ser una gran profesionalista? Pues afánate y que note importe lo que digan los demás. Las personas que te quieren te aceptarán como eres y con lo que haces. La voluntad no auténtica conduce a la hipocresía, en la que según con quién estés utilizarás tal cual máscara. Muchas veces al ser auténtica serás rechazada, pero es más importante y enriquecedor vivir de acuerdo a tus ideas.

- Ser auténtica de sentimientos significa que estos sean compatibles con tu vida. Vivimos en un mundo que actúa emocionalmente: si me late, si lo siento, si se me antoja, lo hago; si no, no. Gran parte de nuestras decisiones están basadas en sentimientos y no en nuestro convencimiento. No debemos dejar que estos nos arrastren.

En resumen, ¿quién es una mujer auténtica? La que actúa, piensa, habla y se expresa de acuerdo con su ser, de acuerdo con lo que es en realidad. Una mujer es auténtica cuando su pensamiento, su voluntad y sus sentimientos también lo son.

Te invito a luchar por ser una mujer coherente. Defiende tus ideales. Si estás convencida de algo, que nadie te haga dar un paso atrás. Los que cambian el mundo no son las personas que funcionan como veletas (que cambian con el viento), ni los hipócritas, ni los que se dejan llevar por sus sentimientos, sino los hombres y las mujeres auténticos.

Al mostrarnos tal y como somos, al no querer apantallar a los demás y aparentar lo que no existe, viviremos mucho más tranquilas y en paz con nosotras mismas. Seremos, en definitiva, mucho más felices.

Y tú, ¿qué opinas?

Lucía Legorreta de Cervantes Presidenta del Consejo Nacional de CEFIM, Centro de Estudios y Formación Integral de la Mujer. [cervantes.lucia@gmail.com](mailto:cervantes.lucia@gmail.com) [www.lucialegorreta.com](http://www.lucialegorreta.com)