

Claves del autoconocimiento y la espiritualidad

**XAVIER GUIX**



**De ilusiones  
también  
se malvive**



# DE ILUSIONES TAMBIÉN SE MALVIVE

Xavier Guix



## Créditos

Edición en formato digital: mayo de 2014

© Xavier Guix, 2014

© Ana Mena Delgado, por las ilustraciones del interior

© Ediciones B, S. A., 2014

Consell de Cent, 425-427

08009 Barcelona (España)

[www.edicionesb.com](http://www.edicionesb.com)

Depósito legal: DL. B. 9670-2014

ISBN: 978-84-9019-776-9

Conversión a formato digital: [www.elpoetaediciondigital.com](http://www.elpoetaediciondigital.com)

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

La mejor manera de realizar tus sueños es despertar.

PAUL VALÉRY

La mayor dificultad que arrastramos con nosotros desde la infancia es el saco de ilusiones que cargamos a la espalda hasta la vida adulta. El problema sutil consiste en renunciar a ciertas ilusiones sin convertirse en un cínico... Todo el mundo tiene un campo de realidad para trabajar si lo desea.

MARIE-LOUISE VONFRANZ

Si pudieras elegir  
nunca  
prescindirías de la ilusión.

RAM TZU

La compulsión surge porque el pasado te da una identidad y el futuro contiene una promesa de salvación, de una realización de algún tipo. Ambas son ilusiones.

ECKHART TOLLE

## **DE ILUSIONES TAMBIÉN SE MALVIVE**

## Introducción

### *¿Qué es lo que la gente anda buscando?*

Uno de los momentos impactantes en la película de Ron Howard *Una mente maravillosa*, basada en la vida del premio Nobel de Economía John Forbes Nash, quien convivió durante años con la esquizofrenia, es descubrir el extenuante trabajo que supuestamente realizó el laureado matemático para distinguir lo que era real y lo que era una mera ilusión de su mente.

He de confesar que una de las tareas con las que más he trabajado, y con la que sigo haciéndolo a diario, consiste en separar lo que pertenece a mi mente operativa y reflexiva de aquella que se sumerge en los pensamientos que me asaltan sin cita previa. No me refiero solo al poder de la imaginación, a la creatividad o incluso a la intuición. Se trata de pensamientos que te abordan, que agarras al vuelo, que aparecen sin saber por qué, que no tienen ni ton ni son. Son pensamientos intrusivos o vagabundos. Pertenecen a nuestras capas inconscientes y también al campo que envuelve nuestras relaciones.

El caso es que los pensamientos intrusivos roban la atención, la memoria y la energía, además de convencerte de su certeza. Crean estados interiores en forma de memorias emocionales, pueden corroerte con dudas, tentarte, convertirse en una identidad que toma forma y que te habla como si fuera una parte de ti mismo. Sin saber cómo, has construido en tu mente un estado ilusorio. Lo amarás por encima de todas las cosas porque es tu propia ocurrencia. A partir de entonces buscarás en el mundo el reflejo de tu creación, de tus expectativas.

Recuerdo, cuando era joven, haber experimentado la ilusión de vivir todos los acontecimientos a mi alcance y todas las vidas de las personas que me gustaban. Llegó a ser un sufrimiento escoger. En lugar de gozar con lo que vivía, sufría por lo que me perdía. Quería estar en todas partes y con todo el mundo. Imagino que era tan feliz absorbiendo cada instante de mi vida que sufría por no poder vivirlos todos a la vez. Tanta compulsión por vivir lograba el efecto contrario. Todo era una construcción de mi mente que llegó a crearse sus propios pensamientos anclados en emociones. Pero la irrealidad que había creado tenía efectos concretos en mi conducta y en mis relaciones. Ignorar cómo nos montamos películas acarrea que confundamos realidad e imaginación. Es como vivir atrapados dentro de un cuento, hasta que la vida misma te da en las narices para que despiertes.

En la práctica como psicólogo observo continuamente la confusión y los enredos que crea la mente de las personas. Digamos que nuestros hábitos mentales constituyen un sentido de realidad que alcanza incluso a la idea de quiénes somos, de cómo somos y de cuál debe ser nuestra vida. Esa es la ilusión. El mundo no es como lo habíamos previsto e imaginado. Pasamos de inocentes a huérfanos porque caímos del caballo, nos dimos de bruces contra el suelo, mordimos el polvo y nos levantamos con cara de no entender

nada: «¿Cómo puede ser que no me haya dado cuenta antes?»

Este libro presenta una buena parte de los conflictos psicológicos que crean nuestros hábitos mentales, sobre todo aquellos que, siendo ilusorios, son vividos y sufridos como si se hubieran convertido en nuestra manera de ser. Ahondará en la importancia de las creencias como constructoras de realidades y abordará el complejo tema de la identidad. También explorará el tema del autoconocimiento. No cabe duda de que, para confrontar aquello en lo que nos hemos convertido con el tiempo e identificar nuestras posibles «irrealidades», el autoconocimiento —la introspección— es un camino excelente junto con la voluntad de dirigir nuestra vida con sentido.

Así, en los últimos años ha florecido toda una industria dedicada a tal noble tarea, aunque no es oro todo lo que reluce. Mi amiga Pepa Ninou llama a este fenómeno «la sociedad del autoconocimiento», en clara referencia a «la sociedad del conocimiento», etiqueta con la que nos adentramos en las tecnologías de la información. Hoy día el autoconocimiento se revela como uno de los aspectos claves en el nuevo paradigma emergente.

Iniciaba esta introducción con una pregunta: «¿Qué es lo que la gente anda buscando?» Está claro: vivir en un mundo diferente al que hemos conocido y construido hasta ahora. Mas no existe un modelo alternativo y quizá no llegue a existir, porque de lo que se trata es de encauzarse hacia modelos sociales más heterogéneos. También podría ocurrir que estuviéramos creando una ilusión colectiva, un mundo paralelo que, de tanto mirar al cielo, tropezara torpemente por alejarse demasiado de la tierra.

Lo que sí es una evidencia es que cada vez hay más «buscadores». ¿Y qué buscan? ¿Dónde? ¿Todo vale? ¿Se ha creado todo un negocio alrededor de los buscadores? ¿No será esa búsqueda otra jugarreta del ego? Existen antecedentes que nos pueden advertir de las oportunidades y los riesgos en el camino del autoconocimiento y del despertar espiritual, como fue el caso de la conocida New Age.

Arnaud Desjardins, reconocido autor de libros sobre los fundamentos de la enseñanza espiritual, habla del *seeker of truth*, o buscador de la verdad. Concienciados como estamos a través de la moda actual, que combina lo psicológico con lo espiritual y con técnicas de desarrollo personal, nunca antes se habían difundido tantas ideas sobre la liberación, el despertar, el ego, el ser y los caminos, los maestros y las metodologías para vivir una vida auténtica y trascendente. A la postre, esa es la aspiración de todo buscador y eso es lo que tanta gente anda buscando: una vida despierta y verdadera.

No obstante, ese es un camino que se halla hoy repleto de falsos maestros, metodologías mal utilizadas y miles de creencias que logran más confusión que autenticidad. Se quiere lograr el éxtasis antes que aprender a meditar. Se esperan milagros después de la primera postración. Como los mercaderes que Jesús expulsó del Templo de Jerusalén, algunos han confundido la espiritualidad con un negocio. Como narra otra gran buscadora, Mariana Caplan, doctora en Filosofía, el escenario espiritual contemporáneo está saturado de escándalos ligados al sexo, al dinero y al poder.

La última parte de este libro también se acercará a estos fenómenos con un «escepticismo inteligente». Por suerte, no para todo el mundo la espiritualidad es un

pasatiempo sin compromiso ni obligaciones. A esos buscadores de la verdad hay que dejarles seguir el camino. Al menos no los distraigamos con nuestras neuras, confusiones o ruidos mentales y emocionales. El buscador sabe dónde encontrar: en el silencio. La verdad se esconde ahí, el lugar donde se desvanecen esos estados ilusorios de la mente que vamos a observar en este trabajo.

Quien busca es probable que empiece por su propio autoconocimiento. No puede existir una cosa sin la otra. Debe evitarse lo que Anthony de Mello advertía: «No se pueden poner vendas espirituales a las heridas de la individuación.» Como veremos, ese proceso consiste precisamente en hacerse «indivisible», íntegro, de forma que el aliento de la vida —el pneuma, la espiritualidad— absorba nuestro ser. Las barreras que pueden impedirlo se encuentran en nuestros hábitos mentales. Y ahí es donde se cierra el círculo de esta introducción.

## **PRIMERA PARTE**

### **LOS ESTADOS ILUSORIOS DE LA MENTE**

La inteligencia suprema es no tener ilusiones.

KRISHNAMURTI

## La mente y los mundos de Yupi

En los escenarios de nuestra mente todo es posible además de perfecto. Sentados en el sofá de casa todas las posibilidades están a nuestro favor, y todas pueden ser recreadas hasta que las sentimos como si estuvieran sucediendo de veras. En los mundos de Yupi no hay dolor, ni sufrimiento, ni pena, ni angustia, ni soledad. Se vive eternamente enamorado. Todo ocurre bellamente y sin esfuerzo. La gente es hermosa, educada y siempre dispuesta a ofrecer sexo sin condiciones. No falta nada ni nadie. Se vive colmado de placeres y todo ocurre según nuestras expectativas. Solo existe un pequeño problema: ¡despertar! Hay que levantarse del sofá, abrir la puerta de casa y salir al mundo. Yupi ha dejado de existir.

El choque de realidades (dentro-fuera) se convierte en un encaje de bolillos a veces irresoluble. ¡Cuán diferentes son las cosas de como se han imaginado! Ahí se acierta a comprender que el mundo no está hecho para la felicidad, sino para estorbar la perfección de nuestros pensamientos. Por eso, solo alcanza la plenitud quien vive sin expectativas, sin grandes ilusiones, y además se compromete con lo que ocurre en la única realidad manifiesta: el resultado de nuestra relación con los demás y con el mundo, es decir, nuestra vida contingente, aquella que se intenta evitar cuando nos encerramos en nuestra mente.

La dificultad de encajar mente y acción es uno de los quebraderos de cabeza de la mayoría de los seres humanos. A pesar de que intentamos mantenernos coherentes, nos sabemos presos de dualidades que nos invitan a la duda, a la incomprensión de nuestro inconsciente, a navegar entre emociones opuestas y a la lucha continuada por evitar sufrir. A menudo, las resolvemos con autoengaños. Hacemos trampas al solitario para sortear la incomodidad de aceptar la dureza, el vacío o la incomprensión de un presente irreconocible para nuestra mente expectante.

No obstante, aquello que nace para tapar huecos existenciales puede tornarse en una ficción de futuro. Pasamos del adormecimiento a soñar despiertos. Compramos el billete para ver una película de nuestra vida que tendrá un final feliz, con la única condición de hacerlo como espectadores y no como actores. Una vez que salgamos del cine, nos daremos cuenta de que el vivir ya no sabe a palomitas, y que los efectos no son especiales, sino reales. Eso significa que ningún guionista vendrá a salvar al protagonista en el último momento. Después de un buen rato de ficción, sea en un cine, en un teatro o en el escenario de nuestra mente, hay que alojarse de nuevo en nuestra piel para seguir sintiendo todo lo que existe.

Así de claro: abandona todo intento de vivir una vida ilusoria. Descarta la idea de lo

que algún día sucederá. Renuncia a toda vivencia alojada en el futuro. Niégate a seguir repitiendo tu pasado. Solo existe el presente. Cada ahora es una posibilidad de elegir. Y elegimos. Podemos abandonarnos a la experiencia o podemos encerrarnos en nuestra mente. Vive lo que traiga el ahora. No te quedes a medias. No te escondas, ni niegues lo que sucede. Acepta lo que es.

Lo que la vida trae es el resultado de múltiples entrelazamientos, la mayoría de los cuales escapan a nuestro control. La realidad se muestra inequívoca: nada sucede exactamente igual a como habíamos previsto. De manera semejante al juego de la ruleta, a veces nuestra decisión resulta acertada, a veces lo perdemos todo. La vida no es un juego, pero lo parece. Por eso, el primer estado ilusorio de la mente es creer que tenemos el poder de mandar sobre la realidad. Abandona todo intento de controlarlo todo. Acaba con la ilusión de que el mundo funciona como lo haces tú.

Vivir en el aquí y el ahora es una actitud personal y además una cultura que lo promueve. Para nuestras mentes occidentales, hijas del tiempo lineal y de la predicación de los conquistadores de sueños, parece imposible, incluso temerario y poco inteligente, negarse a vivir sin expectativas, sin tener diseñado un horizonte que algún día colmará todas nuestras aspiraciones. ¿Qué hay de malo en ello? Dos aspectos fundamentales:

El primero, trasladar la motivación y la acción al futuro. La excusa para demorar la acción de hoy parte de un mañana en el que se darán las condiciones y se poseerán las fuerzas para hacer lo que nos hemos propuesto. Todo se pospone, como en aquel simpático cartel que decía: «Mañana se fia.»

El segundo, consecuente con el primero, es que alteramos la experiencia del ahora, la postergamos, con lo cual se produce una curiosa situación: vivir en tierra de nadie. Ni vivimos el presente ni realizamos la tarea necesaria para alcanzar nuestro objetivo. Luego, cuando las oportunidades han pasado, vienen los lamentos de lo que se «debería» haber hecho. El siguiente estado ilusorio de la mente es esperar que llegue el momento de hacer las cosas, en lugar de hacerlas ahora. Es como decirle a alguien: «Ahora te daría un abrazo.» ¿Y por qué no hacerlo en lugar de decirlo?

No hay nada en el futuro que no se esté construyendo ahora. Si no se crean las condiciones necesarias en el momento presente, nada ocurrirá mañana, porque el mañana no existe. Empezar un día no es comenzar de nuevo, porque vivimos en un presente continuo. Nadie puede empezar nada desde el principio, sino que cada uno tiene que enlazar con lo anterior. Nacer no es comenzar de cero, de una manera absoluta, sino enlazar con lo ya existente. Somos seres con herencia. Y, por qué no decirlo, a menudo tienen más importancia las contingencias que nuestros propósitos. Una contingencia es aquello que podría ser de otra manera y no podemos cambiar. Si de camino a casa me atropellan y me llevan al hospital no se cumple el guion previsto. Podría haber sido de otra manera, pero lo que ha pasado no lo puedo cambiar.

No tenemos la capacidad de crearnos solos a nosotros mismos, sino que dependemos de múltiples factores o contingencias que, aunque no determinan, sí condicionan nuestro devenir. Abandona el estado ilusorio de la mente que crea la sensación de vivir separado del resto de la realidad. Cesa de creer en la absolutización del yo, es decir, en la ilusión

de que tú puedes con todo y todo ocurrirá como tú quieres que suceda.

Abrazamos en cada instante todos los tiempos y todos los tiempos se reúnen en el ahora para que decidamos qué hacer con cada presente. Así pues, es el presente el que crea el pasado y el futuro. Crear el pasado no es cambiar los hechos que sucedieron, sino la visión o interpretación que hacemos de ellos. Crear el futuro es imaginar unos hechos que aún no han sucedido. Es un juego de nuestra memoria. Y la memoria no es un mecanismo rígido, sino dinámico, cambiante y, además, tramposo, porque lo ajusta todo a nuestros intereses actuales.

El tiempo también se neurotiza, al menos en dos aspectos. Uno es la inmediatez, la pretensión de que todo encaje, suceda, se exprese, se obtenga ahora mismo. No hay aguante, no hay dominio de uno mismo, no se tolera la frustración, todo tiene que ser ya. Del mismo modo, se pretende eternizar un instante. Se intenta que lo bueno, lo placentero, lo mágico, lo deseado, lo fascinante, dure más de la cuenta. Que no se desvanezca nunca, que el momento se convierta en una totalidad. Estos tiempos nos impiden vivir en el ahora con toda su extensión. Reducen la experiencia.

En cambio, el presente no necesita ser modificado. Siempre es como tiene que ser. Todo ha pasado en un ahora y todo pasará en un ahora. En el presente no hay secuencialidad, como en las películas, sino simultaneidad. Todo ocurre a la vez. Y todas las posibilidades están disponibles hasta que tomamos una decisión, hasta que elegimos. Abandona ese estado ilusorio de la mente que crea la ilusión del tiempo.

Puestos a abandonar, convendría que nos distanciáramos de las actitudes y los estados que nos alejan del centro de nuestro ser y de nuestro corazón. Por lo que se refiere a las actitudes, fundamentalmente son dos: el ensimismamiento y la acción desmedida.

Observa lo que ocurre cuando estás demasiado tiempo dentro de ti, o cuando no lo estás nunca. Te pierdes. El ensimismamiento hace que aparezcan tus fantasmas cotidianos, las viejas dudas, confusiones o temores de siempre. Todo iba bien hasta que te quedaste en el encierro de la mente. Te atrapó sin darte cuenta tu inconsciente. Nada de lo que te trae es nuevo. Todo pertenece al pasado, pero te enreda el presente.

Existe un estado conocido como *default mode*, o ensimismamiento, en el que conjeturamos sobre aspectos de nuestra autobiografía, o queremos entender el comportamiento de los demás, o visualizamos lo que el futuro nos pueda deparar. Pero no somos conscientes de que siempre damos vueltas a lo mismo. Se ha calculado que, a lo largo del día, llegamos a tener sesenta y cinco mil pensamientos. La mayoría son redundantes. Le damos vueltas a lo de siempre, lo cual se mueve en una franja que engloba lo que queremos y aquello de lo que carecemos: queremos lo que no existe y carecemos de lo que dejó de existir. Se sufre, no por lo vivido, sino por lo que podría haberse vivido.

Abandona el ensimismamiento extremo, sal de la cueva de tu inconsciente o convertirás en reales sus filias y fobias. Encuentra el equilibrio entre estar dentro y fuera de ti. Esclarece tus sombras para que no atormenten tu vida. Derruye los muros que aprisionan tu corazón. Canaliza simbólicamente y artísticamente tus inquietudes y las huellas extrañas que intuyes dentro de ti como entidades y/o vidas de otras vidas. Conócete a ti

mismo.

En el caso de la acción desmedida, ocurre que perdemos el contacto con nosotros mismos, nos perdemos en el hacer. Nos lleva. No nos deja descansar, no solo física, sino mentalmente y de corazón. Hay que admitir que una vida sometida al hacer crea mucha tensión y sufrimiento cuando no hay nada que hacer. Hacer entretiene, tapa huecos y evita esa engorrosa dificultad de tener que lidiar con la intimidad, de vivir simplemente según los acontecimientos. De ahí nacen muchas ilusiones justificadas por la necesidad de trabajar, de conseguir un sueldo, de corresponder a las responsabilidades adquiridas, de cumplir con los objetivos propuestos. Existe tanto el apego al trabajo o al hacer como al tener. Si no aprendemos a difuminar esa ilusión, parte de la vida se va a convertir en ansiedad, frustración y sufrimiento.

Es cierto que definiendo la idea de que la fuerza está en el acto. Pero esa fuerza no empieza por el acto, sino que es su consecuencia. Antes está la conciencia. Del silencio surgen todas las manifestaciones. Y en ese silencio uno se encuentra con aquello que lo inspira. Decide desde dónde actuará con congruencia. El acto es una consecuencia del ser. Y el ser es conciencia. Y para observarla hay que hacer el silencio.

Por el contrario, una vida apegada al hacer es una vida que no escucha, que solo actúa mecánicamente o por reacción. Es una vida que no puede parar, porque teme ese silencio. Es una vida que se llena de actos y no de vacíos, porque los teme. También es cierto que son vidas que no han sabido encontrar otro sentido que la acción, porque así se lo han enseñado. Es probable que se las haya amado cuando han hecho bien las cosas, cuando han obedecido. Mientras cumples, todo está bien. El resto se ignora. Si te gusta, si lo haces con ilusión, si te conviene o si lo odias es lo de menos. Hay que hacerlo. Es lo que hay y no hay nada más.

Son tristes las vidas apegadas al hacer, aunque, mientras hay cosas por hacer, van tirando, incluso lo pasan bien. ¡Qué otra cosa se puede hacer! Entonces es cuando sus parejas les dicen: «No me tienes en cuenta, solo piensas en trabajar, no tenemos intimidad.» La respuesta no puede ser más sincera: «Vale, cariño, dime lo que tengo que hacer.» Abandona toda idea que justifique el hacer antes que el ser; toda acción que no haya tenido en cuenta el corazón; todo acto que cause sufrimiento solo porque tienes que hacer otras cosas.

En lo que concierne a los estados, hay que cesar la trinidad pasional: la mente obsesiva; la emoción desbordante; las sensaciones intensas. Aún seguimos creyendo que somos «lo que sentimos». Basar nuestra existencia en tales pasiones es vivir en la confusión. Identificarse con lo que vamos sintiendo es arrojarse a una especie de noria en la que ahora subimos y después bajamos. Nada es más cambiante que lo que hoy nos obsesiona, nos emociona o altera nuestros sentidos. Lo que sentimos es importante para nosotros, nos permite observar lo que nos está sucediendo y evaluarlo, pero otra cosa es dejarse arrastrar por eso que sentimos solo porque lo sentimos.

No obstante, las intensidades, los entusiasmos desmedidos o el fuego en el cuerpo son aspectos que deseamos eternizar. Lo daríamos todo por ese instante tan intenso como mágico. Quisiéramos que el mundo se parara en ese momento y escapar así de la

insatisfacción, el aburrimiento o el vacío. La lucha entre nuestros instintos y nuestro raciocinio se debate en el terreno emocional, que anda loco por encontrar un sano equilibrio entre ambos extremos. Ni exceso, ni defecto, pedía Aristóteles.

Sin embargo, acabamos convencidos de que nuestro corazón anda por aquí y la cabeza por allá. Abandona de una vez esa polaridad. Mente y corazón son un flujo continuado. Se interrelacionan. Abandona toda identificación con tus estados alterados. Solo lograrás ser un esclavo de tu bioquímica cerebral. No es necesario adormecer los sentimientos, pero tampoco permitir que se desborden. Virginia Satir diría que hay que «apadrinarlos». En la ecología emocional decimos que hay que «canalizarlos creativamente».

Una de las formas más sanas y productivas de huir del vacío y del aburrimiento es adentrarse en el «conocimiento». La mente científica y el tributo a la razón han sido los estándares de nuestra última etapa evolutiva, junto al mecanicismo y el materialismo. Gracias a su fortaleza, tenemos la percepción de progreso, de avance en todos los ámbitos, de forma que conocimiento y tecnología han alcanzado una condición casi divina.

Pero ni lo uno ni lo otro han bastado para que el ser humano sea ni más sabio ni más feliz. Quizá sepa más y viva mejor, pero eso no se traduce directamente en vivir con más plenitud. Mejorar las condiciones de vida, el bienestar objetivo, no guarda una relación directa con la mejora de la calidad humana, con el bienestar subjetivo. Así, ha hecho fortuna una frase que dice: «Vivimos mejor a costa de sentirnos peor.»

De esta manera, el vivir para conocer puede contener aspectos ilusorios que trascienden la mera curiosidad. Puesto que lo observo con frecuencia, debo advertir de la trampa que se esconde detrás de los que emplean su vida en pos del «saber»: la renuncia a la experiencia. No hay que desestimar «saber mucho», sino entender que la sabiduría radica en lo vivido, y no en lo leído.

El investigador, en su afán por descubrir, experimenta. El atleta, en su afán por el oro olímpico, entrena y compite. Muchas personas lo saben todo sin moverse del sofá de casa. No viven, no experimentan, pero hablan de todo, conocen todas las estadísticas, citan a todos los expertos, sentencian con frases sabias de otros, juzgan y predicen a partir de lo que viven los demás. Por lo visto, lo mucho que conocen les impide vivenciar nada, porque todo está en su cabeza y no en la rueda de la vida. Se confunde la información con el conocimiento y este con la sabiduría, la que solo puede alcanzarse habitando en la experiencia. Ya lo dijo Michel de Montaigne: «La plaga del hombre es la sed de saber.»

Abandona todo lo que te impida vivenciar las cosas. Abandona la utilización del conocimiento ajeno si no es para fines estrictamente académicos o por mero goce intelectual. Cesa de hablar si no tienes nada que decir. Cesa de creerte sabio solo porque acumulas muchos conocimientos. Cesa de engañarte creyendo que se te admira por tus «saberes». Solo inspirarás siendo auténtico. Cesa de tratar el saber como a un dios. Lo que hoy se sabe mañana ha cambiado. Lo que hoy es dogma, mañana es desecho intelectual. Cuanto más sabemos, más nos percatamos de lo poco que sabemos y de lo humildes que deberíamos ser por ello. Habla a la gente de lo que vives y no de lo que

conoces. La voluntad de conocimiento convierte al hombre en mero espectador de la vida. Sirva el cuento siguiente como metáfora de este concepto:

El viejo Rey había muerto demasiado pronto. Su joven hijo aún no había alcanzado la madurez. Subió al trono preocupado por estar tan poco formado para el cargo que le correspondía. Tenía esa penosa sensación de que la corona se le caía de la cabeza, de que era demasiado grande y demasiado pesada. Se atrevió a decirlo.

Los consejeros se tranquilizaron; pensaron: «Su conciencia de no saber, de no estar listo, le predispone a ser un buen rey, capaz de aceptar consejos, de escuchar sugerencias sin precipitarse a la hora de tomar una decisión, de reconocer el error y de aceptar corregirlo. Alegrémonos por el reino.» Él, deseoso de instruirse, hizo llamar a todos los sabios del reino: eruditos, monjes y sabios probados. De entre ellos eligió a algunos como consejeros y pidió a los demás que recorrieran el mundo entero para ir a buscar y traer toda la ciencia conocida en su época, con el fin de extraer de ella el conocimiento, incluso la sabiduría.

Algunos partieron tan lejos como la tierra podía llevarles, otros tomaron vías marítimas hasta los confines del horizonte. Regresaron dieciséis años más tarde, cargados de rollos, libros, sellos y símbolos. El palacio era vasto. No pudo, sin embargo, albergar tan prodigiosa abundancia de ciencia. Solo el que regresaba de China había traído consigo, sobre innumerables dromedarios, los veintitrés volúmenes de la enciclopedia Cang-Xi, así como las obras de Lao Tsé, Confucio, Mencio y otros muchos, tanto renombrados como desconocidos.

El rey recorrió a caballo la ciudad del saber que había tenido que mandar construir para recibir tal abundancia. Se sintió satisfecho de sus mensajeros, pero comprendió que una sola vida no bastaba para leerlo todo, para comprenderlo todo. Solicitó entonces a los letrados que leyeran los libros en su lugar, que extrajeran de ellos la médula esencial y que redactaran, para cada ciencia, una obra comprensible. Pasaron ocho años antes de que los letrados pudieran entregar al rey una biblioteca constituida por los simple resúmenes de toda la ciencia humana. El rey recorrió a pie la inmensa biblioteca así constituida. Ya no era tan joven, veía que la vejez llegaba dando zancadas, y comprendió que no tendría tiempo en esta vida para leer y asimilar todo eso. Pidió entonces a los letrados que habían estudiado esos textos que no escribieran más que un único artículo por ciencia, yendo directamente a lo esencial.

Pasaron ochos años antes de que todos los artículos estuvieran listos, ya que un buen número de los eruditos que habían partido hacia los confines del mundo recogiendo todo ese saber estaban ya muertos, y los jóvenes letrados que proseguían la obra en curso debían leer previamente todo el material antes de resumirlo en un artículo.

Finalmente se le entregó un libro que contenía una frase sobre cada una de las ciencias y las sabidurías estudiadas. Al viejo consejero que le traía el libro, el rey moribundo le pidió en un murmullo:

—Dime una única frase que resuma todo este saber, toda esta sabiduría. ¡Una sola frase antes de mi muerte!

—Majestad —dijo el consejero—, toda la sabiduría del mundo cabe en tres palabras: «Vivir el instante.»

Texto recopilado por  
MARTINE QUENTRIC-SÉGUY,  
*Cuentos de los sabios de la India*

## **El mejor ordenador del mundo funcionando con programas viejos**

Los estados ilusorios de la mente son las creaciones mentales con las que nos identificamos. Nos las creemos porque vienen envueltas de pensamientos, pero sobre todo de sentimientos. Todo lo sentimos. Sentimos lo que percibimos. Sentimos lo que pensamos y sentimos sobre lo que sentimos. El hecho de sentirlo todo en carne propia genera la idea de un propietario, un yo, receptor e intérprete de tantas emociones. Hay alguien al que le suceden todas esas cosas y, por lo tanto, existe. Y, al existir, piensa. Y, al pensar, interpreta. Y una vez ha interpretado, se cree la interpretación, se implica hasta convertirse en ella. Todo ha sido un juego de su mente. ¿Solo eso? ¿Todo acaba ahí? ¿Acaso la mente es quien manda en nuestra vida?

La mente es un producto del conjunto de subsistemas que cohabitan en nosotros. Porque hay cuerpo, hay mente. Sin embargo, de esa mente nace un fenómeno aún difícil de definir y más aún de situar al que llamamos «conciencia». ¿Está dentro de la mente? ¿Está fuera? ¿Es el resultado de la conexión de todas las mentes? Sabemos que somos seres conscientes porque nos damos cuenta de las cosas, las percibimos, pero además porque tenemos conciencia. Somos capaces de observar aquello de lo que somos conscientes. En nosotros existe aquel que no soy yo, pero que siempre va conmigo.

YO NO SOY YO

*Soy este*

*que va a mi lado sin yo verlo;*

*que, a veces, voy a ver,*

*y que, a veces, olvido.*

*El que calla, sereno, cuando hablo,*

*el que perdona, dulce, cuando odio,*

*el que pasea por donde no estoy,*

*el que quedará en pie cuando yo muera.*

JUAN RAMÓN JIMÉNEZ

De esta manera podría decirse que la mente es el contenedor, mientras que la conciencia es el espacio vacío que existe en su interior, de donde emergen todos los fenómenos que vivimos. Al ser espacio vacío, los fenómenos vienen y van. Lo que pensamos y sentimos no es duradero. Aparece y desaparece. Solo nuestro empeño obsesivo en dar vueltas a las cosas o en volver a experimentar las emociones logra que permanezcan. Y, aun así, todo se desvanece para volver a empezar.

Si sabemos que funcionamos de este modo, cuesta creer que sigamos atrapados en el

mismo juego de siempre, que consideremos verdadero lo que solo es un patrón o programa mental y emocional. Es exclusivamente para reforzar nuestras certezas que preferimos aquello de: «Más vale loco conocido que sabio por conocer.» Preferimos pensar que nuestras programaciones son ciertas a asumir la incertidumbre que implica la propia dinámica de la existencia. Preferimos la sensación de que todo está seguro en nuestra zona de confort a arriesgarnos a explorar tanto nuestra naturaleza como la vida misma. Hacerlo es demasiado peligroso, porque supone el difícil ejercicio de desapegarnos de todo aquello a lo que estamos apegados y que nos mantiene en la ilusión del control.

Si el contenedor lo tenemos lleno y siempre gira alrededor de las mismas cosas, siempre experimentaremos lo mismo. Llegados a este punto, la mente se ha identificado con sus contenidos. Ya no somos un vacío generativo, sino una máquina de repetición. Si no hay reciclaje, si el contenedor no se vacía de vez en cuando, nuestras vidas quedan limitadas por lo que hemos metido dentro de la mente. Es cuando creemos que somos eso que pensamos y sentimos. Nace el ego. Nace aquel que se capacita para retornar continuamente a sí mismo. Aquel que debe proteger los contenidos porque teme el vacío. Aquel que por cualquier cosa se siente cuestionado. Aquel que debe defenderse del miedo a desaparecer.

Permíteme que use una metáfora que describa la cuestión. Aunque no me he acabado de congraciarse con aquellos que comparan la mente con un ordenador, al final he encontrado una manera práctica de hacerlo. Si antes la cuestionaba es por considerar que los humanos, a diferencia de las máquinas, disponemos de sentimientos. A un ordenador no le sabe mal dejarte colgado. Tampoco sufre ni se siente abandonado porque lo cierras cuando te dé la gana. Los humanos pretendemos ser libres. Al ordenador le importa un pimiento. Es más, si lo fuera, quizá se equivocaría mucho más.

Imagínate por lo tanto que al nacer recibimos el ordenador más potente del planeta. Es nuestro cuerpo. Y, dentro de él, el cerebro. No llegamos a este mundo como una hoja en blanco, como una *tabula rasa*, sino con un sistema operativo instalado. Cuando abres un ordenador por primera vez, ya funciona. Tiene pocos programas pero fundamentales. Para nosotros se trata de nuestros subsistemas (instintos, emociones, capacidad de percibir y razonar, y sistemas orgánicos como el nervioso, el digestivo, etc.).

El sistema operativo no solo dispone de programaciones vitales, sino que contiene algunas fuentes de información para reaccionar ante las demandas del medio. Son programaciones elementales heredadas justamente del sistema instalado (heredado en el caso de los humanos del sistema familiar, que a su vez hereda de su entorno social y cultural). Dicho de otro modo, tendemos a funcionar según la información o los datos recibidos e inscritos en cada una de nuestras células. Son genes y son también disposiciones. Aparecerán cuando una situación exterior, el medio, se convierta en su estímulo. Son como un interruptor que se encenderá si se dan las condiciones adecuadas. Si no es así, puede permanecer apagado toda la vida.

Todos esos sistemas, subsistemas y programaciones funcionan sin que sepamos cómo, y cada uno de ellos pugna por hacerse con la situación. Por eso a veces sentimos dentro

de nosotros un pulso en toda regla. Son procesos inconscientes que no podemos controlar y mejor que sea así. ¿Qué ocurriría si abrieras el ordenador por dentro y empezaras a tocar piezas? Todo informático te diría que eso no hay que hacerlo nunca. Esa es su tarea especializada, como es la tarea específica de los médicos explorar nuestro organismo. La razón por la que la mayoría de procesos son inconscientes es porque así se aseguran la máxima velocidad y la máxima eficacia. Dicho de otro modo, si nosotros lo intentáramos no lo haríamos mejor.

Los ordenadores disponen de un elemento crucial: la memoria. También lo es para nosotros. Facilita el rendimiento del equipo. Sin embargo, a las personas la memoria puede complicarles mucho la vida, por lo que hay que aprender a usarla. Disponemos, al igual que el ordenador, de una memoria operativa o de trabajo. Pero también disponemos de una memoria de largo alcance, una memoria autobiográfica y emocional, junto con un océano inmenso llamado inconsciente. No solo sirve para el funcionamiento operativo de nuestro organismo, sino que actúa de director general de nuestros procesos psicológicos.

El problema es que, por ahorro cognitivo, para disponer de la máxima capacidad de memoria operativa, traslada al plano subconsciente buena parte de esos procesos. Por eso no nos enteramos de gran parte de lo que nos ocurre hasta que, de golpe, tomamos conciencia de ello, o lo soñamos cuando dormimos. Para ser eficaces, necesitamos mecanizar gran parte de nuestras operaciones cotidianas. Conducir sería algo agotador si cada vez que nos ponemos al volante debemos pensar en cada una de las acciones que hemos de realizar. Cuando logramos mecanizar el acto de conducir, podemos dedicar la energía mental a otros quehaceres, como observar el paisaje, escuchar música o mantener una conversación. Claro que la redundancia tiene también sus desventajas. Si conducimos distraídos podemos tener un accidente.

Aunque nuestra conciencia nos haga creer que somos los propietarios del ordenador, quien manda en realidad es ese director. No es que decida por sí mismo, sino que gestiona mecánica y escrupulosamente los productos mentales (creencias) que hemos elaborado. Aunque sigamos siendo los propietarios, en realidad, y sin apenas darnos cuenta, el poder lo acaba teniendo el director general (el inconsciente) que posee la habilidad de hacernos creer que tenemos libre albedrío y que la última decisión nos pertenece.

¿Quién elige? Si lo hace el director general, en realidad quien está escogiendo es el pasado, es decir, un programa viejo. Si quien decide es el propietario, quien toma el mando es la conciencia. Y la conciencia emerge en el presente, es conciencia de algo. El director general, en cambio, sigue el procedimiento mecanizado con absoluto rigor y la máxima eficacia.

De todos modos, lo más interesante son los programas que utilizamos con el ordenador, es decir, los que hemos instalado en nuestra mente a base de hábitos de conducta y de creencias. Esos son los que han motivado esta metáfora, porque tienden a envejecer. Un buen día compramos programas (aprendimos conductas, habilidades, creencias) para que nos fueran útiles. Y lo fueron durante un tiempo.

Sin embargo, no apreciamos que la vida cambia. Ciegos a ese cambio, seguimos

viviendo con nuestras costumbres o programas, que han envejecido lo suficiente como para convertirse en un problema para el funcionamiento del conjunto. Ahora son incompatibles. Tenemos el mejor ordenador del mundo, o al menos el más completo, pero lo hacemos funcionar con programas viejos.

¿Qué puede ocurrir a un ordenador tan potente, con las prestaciones más sofisticadas, pero con programas incompatibles? El ordenador se bloqueará y nosotros también. O quizá funcione con lentitud. El caso es que estaremos lejos de aprovechar todo su potencial. ¿Qué hacer entonces?

Siguiendo nuestra metáfora, lo primero que viene a la mente es «actualizar» los programas más antiguos. Efectivamente, hay que ponerse al día, lo que significa revisar aquello de lo que somos conscientes que se ha quedado anclado en el pasado. Hay que poderse adecuar a las circunstancias actuales, o lo que es lo mismo, ser conscientes de lo que ha cambiado a nuestro alrededor (personas, relaciones, costumbres sociales, formas de trabajar, etc.) y adaptarnos de forma apropiada. Muchas enfermedades se explican por la incapacidad de las personas para adaptarse a nuevas condiciones de vida. Les cuesta demasiado salir de su zona de confort, donde todo es como siempre. Se resisten al cambio, con lo que solo logran que persistan las mismas dificultades que, con el tiempo, se complicarán aún más o tenderán a pudrirse.

Otra opción que debe tenerse en cuenta es la adquisición de nuevos programas (disponer de más recursos). A veces es mejor reemplazar los programas viejos y reprogramar. Tal vez al principio cuesta hacerse con ellos, cuesta integrar nuevos hábitos de conducta o de pensamiento. Necesitaremos una cierta paciencia para minimizar los viejos programas si estos vuelven a activarse de forma imprevista, y maximizar los que nos interesan. El inconsciente debe mecanizar esa nueva opción e integrarla en el conjunto por si existieran incompatibilidades. Al director general hay que cambiarle procedimientos para que los aplique progresivamente sin rechistar. Su labor no es juzgar, sino hacer funcionar el sistema de la forma más eficaz.

Para que todo funcione con corrección será necesario instalar un buen antivirus (autoconocimiento) que permita estar al tanto de los cambios, los ataques intrusivos o los mensajes tóxicos (pensamientos y emociones) que puedan dañarnos interiormente. A veces pretenden atacarnos por fuera, pero también podemos dañarnos a nosotros mismos, podemos colapsar el sistema, podemos tratar mal al ordenador (nuestro cuerpo), podemos obsesionarnos con un pensamiento viral... nunca mejor dicho.

Lo más interesante de esta metáfora, no obstante, es comprobar que, más allá de las características del ordenador, existe un ser que lo maneja. Obsesionados en saber cómo funciona el ordenador y su sistema operativo, olvidamos que hay alguien que tiene conciencia de todo ese proceso. Toda conciencia es conciencia de algo. No solo tenemos conciencia de los programas que aparecen en la pantalla del ordenador, sino que podemos alejarnos del aparato y decidir qué hacer con todo eso. Podemos incluso dejar el ordenador en *stand by*.

Otra analogía muy útil es la del puzle. Cada pieza del puzle se puede entender como un fragmento de nuestra vida. Experiencias (agradables, desagradables o traumáticas),

creencias, hábitos, conductas sociales... cada pieza que tiene algún sentido para nosotros se junta con las otras. Al completar el puzle, observamos que en él aparece una figura. Y esa figura la identificamos con nosotros mismos. Ese o esa soy yo. Cuando nos identificamos con la imagen, nos creemos que somos así.

No obstante, olvidamos por completo que existe alguien que ha estado haciendo ese puzle. Existe esa conciencia que puede hacer y deshacer, crear o descrear, extender el puzle o hacer otros alternativos. En lugar de engrandecer la imagen que ha aparecido, es fundamental fortalecer al creador. Ese es el que tiene que extenderse. Cada pieza, no lo dudes, está llena de pasado. Unas son constitutivas, delimitan corpóreamente el puzle. Otras, en cambio, son significantes, ya que constituyen el modo como hemos relacionado lo vivido. Es la imagen que ha creado nuestra psique sobre aspectos determinados de una vivencia.



Esa imagen queda incorporada al conjunto de piezas recortadas a través del relato para que encajen. En realidad, las piezas son imposibles de encajar porque pertenecen a experiencias diferentes, pero eso entraría en contradicción con la idea de continuidad psicológica (autobiografía). Dicho de otro modo, todo lo hacemos encajar para que cuadre según la imagen que tenemos de nosotros mismos. Es la manera de evitar ataques de incoherencia. Gran parte de nuestros males se asientan en este interminable juego de pergeñar piezas (autoengaños) para que, al final, todo siga igual.

Los estados ilusorios de la mente son todos esos programas que tienden a confundirnos, a llevarnos por el camino de la repetición, de la reactividad y de la defensa del propietario del ordenador. Creemos que, si nos quedamos sin el aparato, no somos nada ni nadie. Que si el puzle se desmonta, quedamos desdibujados y perdidos. Sin embargo, eso no es así. Somos la imagen del puzle en un momento determinado, y esos viejos programas cuando aparecen, pero también somos el que junta las piezas o el que abre y cierra el ordenador, el que observa lo que ocurre sin más. No es poca cosa. Es la más esencial para trascender las identificaciones. Es la conciencia que desvela la ilusión de nuestras percepciones. A una cosa la llamamos «ego». A la otra, «ser».

Con la inspiración que Krishnamurti proporciona, el asunto podría resumirse así: el

observador es lo observado. Nos convertimos, en un momento concreto, en aquello en lo que fijamos nuestra atención. No podemos estar sintiendo ira y a la vez observándola. Si lo intentáramos, quedaríamos fragmentados, deberíamos reprimirla o desplazarla. Si experimento un estado de sufrimiento, pero lucho por eliminarlo, estoy en conflicto. Me convierto en una persona sufriente que, a la vez, intenta dejar de serlo. O soy lo uno, o soy lo otro. El cerebro luchando consigo mismo: ¡menudo dispendio energético! Algo así puede quitar el sueño a cualquiera.

Debo volver a mi yo para restablecer la unidad. Ese yo que reconoce lo que está viviendo, aquí y ahora. Esa es mi realidad. Por suerte, es una realidad que solo pertenece a ese instante. Y ahí viene la confusión, consistente en creer que somos y seremos eso porque ha quedado impreso en la imagen del puzle. Es uno de nuestros mayores condicionamientos, quizás el más sonado de nuestros autoengaños.

## Programados para el autoengaño

La vida es aquello que pasa mientras estás haciendo otros planes.

JOHN LENNON

Una de las formas de construir estados ilusorios son las expectativas. El vivir es expectante, pues se dan por supuestas montones de cosas cotidianas que sucederán, más o menos, como tenemos previstas. También existe la expectación que nace de la curiosidad, del abrir los ojos y las ventanas de la casa y dejar que entre la vida. ¿Qué ocurrirá hoy? Otra cosa, en cambio, es vivir pendiente de nuestras expectativas, es decir, esperar que todo suceda según nuestras previsiones.

Se manifiestan así dos grandes movimientos humanos. El que se abre a la vida con la única expectativa de acoger lo que venga, o el que llena listas de todas las cosas que espera que sucedan. Mientras que hay quien baila con la música que suena, otros esperan que suene su canción. Pero hay algo que las dos partes tienen en común: el descubrimiento de que existían expectativas allí donde menos lo habían pensado. No siempre somos conscientes del proceso por el que generamos expectativas, porque simplemente son ocurrencias a las que no prestamos demasiada atención... hasta que ocurre lo contrario a lo previsto. Dicho de otro modo, muchas expectativas no están programadas, sino que las inventamos en un segundo.

Un ejemplo es cuando a alguien se le ocurre que lleva un rato sin saber nada de su pareja o de un hijo, y de repente piensa: «¿Cómo es que no me ha dicho nada?» Nace en ese instante la necesidad o expectativa del otro, y tal vez esa persona manda un mensaje que no recibe respuesta. Pasa el rato y empieza la angustia: «¿Qué estará haciendo? ¿Le habrá pasado algo? ¿Cómo es que no piensa en mí?» Insiste con otro mensaje, un poco más exigente. Ahora sí que hay respuesta, pero no la que se esperaba. La otra persona está en lo suyo, no tiene la misma expectativa. Se llega así al extremo de inventarse razones o argumentos para reprocharle una falta de atención por su parte, cuando en realidad todo lo ha montado la mente del reprochador. Este ha creado un estado ilusorio. Por lo visto, somos así de divertidos.

Para complicarlo aún más, también existen expectativas sociales creadas por las modas. A día de hoy, por ejemplo, se han generado tantos discursos sobre cómo debemos funcionar idealmente en cuanto personas que los psicólogos nos encontramos con situaciones inesperadas. Sorprende que una persona llegue a la consulta para «curarse»

de estar triste. Cuando tratas de que comprenda la normalidad y la naturalidad de dicha emoción, descubres su intención: «En este momento de mi vida no puedo permitirme estar triste. Es un inconveniente para mí.»

¿Qué expectativas tiene alguien que está dispuesto a cortar de lleno con su tristeza, reprimirla o adormecerla? A veces un sueldo más alto; a veces el quedar bien; a veces seguir triunfando; a veces no soportar esa imagen de uno mismo; a veces evitar que la familia te vea hundido.

Existe un acuerdo popular en considerar que las ilusiones son esas muletas que nos ayudan, un empujón para ir hacia delante con más alegría. Sabiéndonos finitos, preferimos soñar en infinitos para sosegar la tensión entre Eros y Tánatos. Generar sueños e ilusiones es lanzar un bumerán al cosmos deseando que vuelva cargado con la realización de nuestros propósitos. En realidad, eso es lo de menos. Lo importante y engañoso a la vez es la espera. Mientras haya espera hay vida. Y si hay vida, aunque sea solo imaginada, significa que no estamos muertos. Es la gran ilusión, la gran fantasía y el deseo permanente de eternizar nuestra existencia. Claro que, mientras esperamos, la vida pasa.

Algo de ello tiene que ver con el funcionamiento de nuestra mente. Parece que estamos dotados de un mecanismo que preserva la adaptación menos dolorosa al medio. No la evita, pero le pone sordina, la intenta desplazar e incluso es capaz de convencernos de que la cosa no va con nosotros. Con ese propósito funcionan los reconocidos mecanismos de defensa, funciones mentales de alta sofisticación que robustecen el ego para que sostenga nuestra vulnerabilidad, aunque sea jugando a autoengañarse.

La negación, la sublimación o la proyección, por ejemplo, logran el efecto de ver ahí fuera y en los demás aquello que sería insoportable de admitir en uno mismo. Como en un truco de magia, engañamos a nuestro consciente para que se proteja de esos demonios alienígenas, cuando en realidad habitan en las mazmorras de nuestro inconsciente. La mente consciente actúa como un celador, un guardián que controla que los instintos y las emociones más terribles sigan en sus celdas y no inquieten indebidamente.

Mientras todo va sucediendo tal y como tenemos previsto, la conciencia se mantiene en segundo plano, no estamos pendientes de lo que nos ocurre porque todo está bajo control. Sin embargo, basta con que cualquier detalle salga de la normalidad para que esa conciencia que estaba en *stand by* adquiera todo el protagonismo. Nuestros sentidos nos advierten de que ha habido una transgresión de nuestras expectativas: ¿qué está ocurriendo?, ¿cómo puede ser eso?, ¿qué ha pasado? No logramos comprender lo que nos sucede.

Cuando cometemos errores y fallos considerados garrafales miramos hacia fuera intentando atribuir causas y culpas. Pero olvidamos mirar hacia dentro y descubrir el motín de nuestro inconsciente. La vida ahí fuera está reflejando la vida de dentro y puede que no nos guste, «no nos cabe en la cabeza» (la controladora). No nos cabe porque está llena de lo contrario. Nos parece mentira. Lo curioso es que, durante este reprocesado, negamos el error. No acertamos a entender que la expectativa haya salido

mal, lo que conlleva muchas veces no hacerse cargo del desacierto. Será por eso que nos cuesta admitir nuestros fallos y, en el ámbito de la política, que nadie dimita.

A esos engaños se los considera también «sesgos cognitivos». He aquí algunos ejemplos:

1. La tendencia a recordar más los éxitos que los fracasos.
2. La aceptación de los éxitos pero no de los fracasos, tanto en tareas individuales como grupales, como ya observamos.
3. La negación de la responsabilidad propia cuando se producen daños a terceros.
4. La tendencia a identificarse con los vencedores y a desmarcarse de los perdedores.

En algunos casos, el estado ilusorio en el que habitamos sin darnos cuenta tiene poco que ver con nuestra realidad interior, con los recursos y capacidades de las que disponemos. Dicho de otro modo, nos adentramos en experiencias para las que no estamos preparados, por ejemplo: empezar una relación con una persona fascinante pero alejada de nuestro mundo; aceptar un trabajo que requiere capacidades de las que carecemos; irse a vivir a un lugar que requiere una adaptabilidad que no habíamos tenido en cuenta.

Tarde o temprano nos damos cuenta del engaño, del error, de la falsa ilusión y de la imposibilidad de afrontarlo. En ese punto perdemos el control, quedamos bloqueados, preferimos desaparecer o regresamos a etapas anteriores porque nos parece insoportable lo que estamos viviendo. Estamos demasiado cerca de la zona oscura y nos entra un pánico terrible a bajar hasta las mazmorras.

Las cosas que suceden en la realidad no han ocurrido aún en el escenario de nuestra mente, o han sido imaginadas de otra manera. Los sucesos y los acontecimientos andan siempre por delante de ella. No estamos programados para la asunción clara y directa de lo que ocurre ante nuestros ojos. Además, los estados de ánimo también influyen en lo que vemos. Cuando tenemos temporadas bajas, de perfil depresivo, ponemos más la atención en aquello que recrea el mismo estado, como por ejemplo leer noticias trágicas, observar «lo mal que está la gente», afirmar el sinsentido de la vida, desmerecer a los optimistas, etc.

Recuerdo a una participante en un grupo de crecimiento personal que, antes de empezar la sesión, me comentó: «Xavier, ¿no estás de acuerdo con que el mundo está muy mal?» Me la quedé mirando y le respondí preguntándole: «¿Qué te ha pasado hoy?» Sonrió. Se dio cuenta de que, efectivamente, un suceso que aquel día la había trastornado se había convertido en una generalización. Su estado interior no le permitía ver su entorno de otra manera.

El mundo debe ajustarse a nuestro sentir y pensar. De no ser así, caeríamos en lo que en psicología conocemos como «disonancia cognitiva», según la cual lo que vemos no es lo que es, sino lo que queremos ver. Por eso no es lo mismo ver que mirar. Educamos la mirada para que focalice aquello que permite al yo mantener una apreciable coherencia,

aun tratándose de un pequeño engaño (o quién sabe si el gran engaño es precisamente ese yo al que tratamos de dotar de consistencia, como veremos en la segunda parte). Ahora sigamos el recorrido de nuestras ilusiones. La siguiente no tiene desperdicio: el sufrimiento.

## Sufrir por una sola idea

El que no ha sufrido no sabe nada; no conoce ni el bien ni el mal; ni conoce a los hombres ni se conoce a sí mismo.

FRANÇOIS FÉNELON

El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional.

BUDA

Sentada ante mí tengo a una persona que llora desconsoladamente por una separación reciente. Aunque entiendo su duelo, hay algo que chirría entre sus lágrimas. ¿Cómo puede ser que sufra por el fin de una relación que ha supuesto un calvario para ella estos últimos años? Una relación con malos tratos, con chantajes e infidelidades; una relación en la que ha acabado olvidándose de ella misma, sometida a las «neuras» del otro? ¿A quién llora en realidad? La respuesta es previsible. Lloro su propia desgracia: «¿Cómo he podido aguantar tanto?» Esa es una buena pregunta.

No es la primera vez que me encuentro en una situación parecida. Se llora la ausencia de alguien a quien en realidad no se quiere. Es paradójico. Apenas un final que es una liberación. Justificamos eso por el amor a lo vivido. Se pierde un amor que quiso ser, fue de algún modo y ya no podrá ser más. Todo esto es comprensible, pero hay algo que me sigue chirriando. Alguna vez se me ha ocurrido preguntar: «¿Por qué no lo intentas de nuevo? ¿Quieres reiniciar la relación?» Entonces la respuesta es un «no» rotundo. Se pasa del lloro a la indignación. Se sintoniza de nuevo con el presente y ahí no cabe más que la tristeza, en el mejor de los casos. Pero no hay sufrimiento.

No contento con trasladar a la persona al presente procuro desvelar qué le ocurre a esa mente: «¿Qué significa esa relación para ti? ¿Qué “idea” te habías hecho?» Esta no tarda en aparecer: «Nos conocemos desde pequeños. Toda una vida juntos. Creí que sería así para siempre, me hacía ilusión.» «Entonces, ¿a quién lloras? Lloras a esa idea.» Efectivamente, esa persona no se la quita de la cabeza. La causa del sufrimiento es esa idea y no la realidad de una relación acabada y sin posibilidad de reconciliación. Ha dejado de querer a esa persona, pero sigue queriendo a la idea. Una sola idea.

Los estados ilusorios de la mente se basan en «ideas», más que en realidades presentes. Tenemos ideas de todo. Sin embargo, una idea no es un hecho. Las cosas

sucedan a pesar de nuestras ideas. Hay que entender que lo que llamamos «mente» está formado básicamente de representaciones mentales, es decir, de imágenes de cualquier tipo sensorial: imágenes visuales, imágenes auditivas o imágenes de sensaciones. (Prueba a imaginarte que cortas un trozo de limón y que lo aprietas para que su jugo caiga directamente en tu lengua.)

Cuando pensamos, en realidad estamos viendo imágenes que actúan como estímulos, por eso, al pensar, también nos asaltan emociones y sensaciones, aunque nada de ello esté ocurriendo verdaderamente. El problema es que dicho proceso es tan veloz que apenas nos damos cuenta de él. No somos conscientes de todas las imágenes que se nos pasan por la cabeza, mientras entrelazamos palabras en forma de diálogos interiores. Es más, algunas personas creen que no ven imagen alguna. No las ven porque las sienten, pero para sentir las tienen que verlas y de eso no se dan cuenta.

Ignorar el proceso de construcción de nuestros pensamientos acarrea dificultades, en forma de dudas y confusiones. No es lo mismo pensar (acuden a la mente pensamientos mezclados) que reflexionar (observar detenidamente una situación). No es lo mismo deliberar (evaluación entre el pensar y el sentir) que meditar (observar el pensamiento y las emociones sin detenimiento, dejándolos pasar). No es lo mismo planificar (pautar el futuro) que soñar despierto (idealizar imágenes).

Muchas personas, por ejemplo, sueñan cambios en sus condiciones de vida (un nuevo amor, un trabajo diferente, un golpe de suerte, un cambio de domicilio, un viaje...) que les devolverán la fuerza y la ilusión que les falta. Se imaginan múltiples imágenes y las recrean hasta el más mínimo detalle. Sin embargo, no crean ninguna condición que favorezca el cambio. Todo ocurre en el escenario de su mente, pero no en la realidad. Se han enamorado de esa idea, y podría ocurrir que despreciaran posibilidades auténticas de cambio porque no se asemejan a su imagen idealizada.

No es que no se deban tener ideas en forma de imágenes, al contrario. Solo que de vez en cuando hay que renovarlas, actualizarlas o eliminarlas si no tienen otra utilidad que entretener el tiempo. Lo curioso es que las cosas cambian y nosotros también, pero nos cuesta creerlo. Sufrimos de un despropósito psicológico conocido como «ceguera al cambio». Tan habituados estamos a ver siempre lo mismo que apenas apreciamos los cambios que se producen de forma lenta y secuencial. En alguna ocasión, he tenido que advertir a algunos padres de que su hijo ya no es un muchachito indefenso. ¡Que ya tiene treinta y cinco años, por Dios! Suena a broma, pero no lo es.

Un problema evidente, en el terreno de las relaciones, es esa ceguera al cambio. Uno de los miembros de la pareja, o de la amistad, está cambiando. Su cuerpo, su discurso, la forma de pensar o nuevas conductas indican que está en un camino diferente. En cambio, el otro miembro de la pareja sigue sosteniendo las mismas cosas de siempre, sigue hablando como si aún fuesen los de antes, sigue otorgando las mismas causas a las dificultades de siempre. No se da cuenta de que el otro ya no está ahí: él sigue viéndolo en el mismo lugar. El desequilibrio se va haciendo cada vez más grande, hasta llegar a un punto de no retorno. Eso es lo que hay.

Lo mismo ocurre cuando, dentro de una relación, sea personal o profesional, una de

las dos partes manda de forma regular mensajes del tipo «Tenemos que hablar», «No estoy bien», «A ver cómo podemos resolver la situación», «Igual necesitamos que alguien nos ayude». Pero va pasando el tiempo y no ocurre nada de nada, hasta que un buen día uno se encuentra con las maletas hechas en la puerta de casa o recibe la carta de despido. Entonces llegan las prisas, el «No entiendo nada» o el «No creí que fuera tan grave». En ese momento se descubre la ceguera. Todo estaba cambiando menos uno mismo.

Algunas experiencias han puesto de relieve la dificultad para ser conscientes de los cambios. Un ejemplo espectacular es lo que sucedió en el atentado de la Torres Gemelas. Después del primer impacto, en la otra torre aún no afectada se dispararon las alarmas de emergencia, y el estruendo hizo que algunas personas se dirigieran inmediatamente al exterior. Sin embargo, muchas otras permanecieron a la espera o se demoraron recogiendo objetos personales. Esos pequeños detalles las convirtieron en víctimas del segundo impacto. ¿Cómo es posible que ante situaciones alarmantes sigamos en *stand by*?

Una de las razones de ello que he expuesto es el encaje entre lo que sucede ahí fuera y las expectativas existentes dentro de la mente. Nos cuesta ver el mundo de otra manera. Es como si necesitáramos entender primero por qué debemos cambiar nuestro comportamiento habitual, aun encontrándonos en una situación apurada. Del mismo modo que hay personas que hacen una tragedia de una leve preocupación, otras necesitan que les esté cayendo la casa encima para acabárselo de creer. Todo por la ceguera al cambio.

Cuando soy tan explícito al pedir que cesen los estados ilusorios de la mente es por dos grandes motivos. El primero pone en evidencia que la mayoría de las veces estamos enamorados de una idea, la convertimos en una obsesión, la situamos en el Olimpo de nuestros ideales. Pero el segundo motivo es más grave. Una mente humana acaba funcionando según las representaciones mentales que hemos construido a lo largo de nuestra vida. Las hemos organizado, jerarquizado y mecanizado hasta que se apoderan del inconsciente. Una vez allí, no sabemos por qué pensamos en lo que pensamos, por qué nos vienen según qué ideas, por qué nos asaltan estados interiores, dudas, miedos, resentimientos, enfados, cualquier forma de pensamiento sentido.

A no ser que pongamos conciencia en lo que pensamos, lo que acude espontáneamente a nuestra mente son respuestas inconscientes, material instalado en la psique, que tiende a repetirse de la misma manera ante ciertas situaciones de la vida. Es como aquella canción que se te mete en la cabeza y no hay manera de que pare (sabes de qué te hablo, ¿verdad?). El problema es que, así como las canciones desaparecen pasadas unas horas o días, las improntas del pasado son impertinentes, se han convertido en una identidad al margen, son como pequeños demonios que parecen robarte parte de tu alma. Esta es la razón por la que cuesta tanto cambiar. Aunque tengas mil razones por las que dejar atrás a quien has sido, el inconsciente te traiciona. La buena noticia es que, del mismo modo que el inconsciente ha aprendido a crear esa psique, puede aprender a crear otra diferente, a costa, eso sí, de mucha constancia. Renovar el fondo de armario neurológico

precisa de estar durante tiempo reforzando nuevas conductas. Porque la clave del cambio mental no es otro que introducir nuevo material para no volver a lo de siempre. Y, para que eso ocurra, no solo hay que cambiar el imaginario, sino la vida que te ocupa, la manera de vivirla, de pensarla.

Ahora imagínate que me tienes delante y te digo: «Cesa de tener esa idea. Abandónala. Asesínala. Acaba con ella. Es la causa de tu malestar, de tu sufrimiento, de que no avances, de que andes entre dudas. ¿Eres capaz de dejar de querer esa idea?» Aún recuerdo la cara de susto de muchas personas que me acaban diciendo: «¡Por Dios, eso no me lo toques! ¡No me lo quites! ¡No me digas que tengo que abandonar la idea que me he hecho!» Como si yo tuviera la varita mágica que hace posible o no los sueños ideales de las personas. ¡Qué duro es a veces despertar a la realidad! ¿Qué función tienen las ilusiones si en el fondo nos acaban haciendo sufrir?

Las ilusiones existen porque disponemos de una facultad útil para adaptarnos al medio: la anticipación. Podemos situar mentalmente en diferentes tiempos, sobre todo futuros, nos ayuda a prevenir, a prever, a calcular. Son aspectos eficaces para vivir. Sin embargo, las virtudes del mecanismo devienen defecto cuando se ponen al servicio de la especulación, de la congoja o de la fantasía sin fines creativos. Dado que la mente distingue poco y mal un advenimiento externo de otro interno, produce los mismos recorridos neurológicos y, por lo tanto, responde con las mismas pautas.

Lo que quiero decir es que los humanos disponemos de mecanismos para hacer magia de la buena. Así, consideramos auspicioso un arco iris, una estrella fugaz, encontrarse una moneda en el suelo o coincidir con quien estábamos pensando. Por el contrario, vemos el infortunio en un sinfín de acciones cotidianas que traen consigo la mala suerte. Acudimos a videntes, leemos nuestro destino en las estrellas o en unas cartas. Tenemos la ilusión de creer que en alguna parte debe existir una explicación a lo que nos ocurre y, sobre todo, una pista de lo que nos sucederá.

Necesitamos creer, por ejemplo, que nuestros encuentros amorosos no están determinados por las hormonas, la necesidad o el puro azar. Eso sería demasiado pobre, poco interesante, vulgar. Creemos, en cambio, que el destino hizo que nuestras almas gemelas se cruzasen, que todo se dispuso para que nos encontráramos, que los dioses nos favorecieron o que Cupido finalmente acertó. Necesitamos creer en la magia, o lo que es lo mismo, que nuestra «idea» se vuelva un día realidad. Si no, todo esto sería muy aburrido. Porque es muy duro, demasiado realista, aceptar que todo acabará muriendo.

Tal vez pueda parecer descorazonador y aguafiestas diciendo todas estas cosas. Quienes me conocen coinciden en que soy una persona muy entusiasta y vital, por lo que soy poco sospechoso de tener una visión pesimista de la vida o de que esté pasando por un bache de angustia existencial. Si tiendo a desapasionar las falsas ilusiones es porque he aprendido una lección: causan mucho sufrimiento.

Entonces se produce una de las paradojas clásicas en psicología, aquella según la cual lo que hacemos para resolver los problemas se convierte en el problema. Dicho de otro modo, el autoengaño y muchas de nuestras compensaciones son un intento de evitar el

sufrimiento, lo que acaba causando más sufrimiento aún. No solo no logramos evitar el sufrimiento, sino que tenemos que soportar la frustración de la expectativa. Dispongo de algunas evidencias que corroboran esta afirmación.

Una de ellas es vivir con una idea equivocada sobre nosotros mismos. Suele ser muy frecuente que las personas no se acaben de gustar, que aspiren a un yo ideal que compense la imagen y el concepto poco agraciado que tienen de su persona. Puesto que no se gustan, aspiran a ser quienes no son. En lugar de ahondar en su propio autoconocimiento, en permitirse ser como son, se proyectan en una idea de lo que deberían ser. No obstante, a pesar de que sus vivencias les demuestran, una y otra vez, la imposibilidad de ser quienes no son, no quieren renunciar a intentarlo una y otra vez, pero sin cambiar. Porque se trata solo de una idea. En lugar de aceptarse, y a partir de ahí explorar nuevas conductas y capacidades, las personas se resisten a quererse y se condenan a una eterna insatisfacción consigo mismas.

Otra evidencia es descubrir que, incluso aquellos que lo han logrado todo, que lo tienen todo, que no pueden quejarse de nada, también son infelices. ¡Lo he escuchado tantas veces! ¿Por qué? Su vida se ha basado en una ilusión: «El día que tenga esto, el día que me case, el día que tenga mi familia, el día que llegue arriba del todo...» Y cuando llega ese día uno se muere de satisfacción y al cabo de cuatro días de aburrimiento. ¿Es eso todo lo que me espera en la vida?

Añadiré también la evidencia de aquellos que se han pasado el tiempo obedeciendo, logrando aprobación social, cumpliendo con todas las normas, ahorrando para cuando llegue el momento, construyendo su pequeño refugio para la jubilación y, de repente, una crisis, un fallecimiento, una enfermedad o simplemente unas expectativas frustradas echan al traste su inversión en sueños de futuro. Después de tanto camino recorrido, suele ser impactante para una persona descubrir cuánto había de sueño en sus proyectos y qué entretenida había estado pensándolo, deseándolo casi ocultamente. El autoengaño funcionó, aunque el choque con la realidad es muy duro. No es que hiciera algo malo, es que lo confió todo a una única jugada.

Otra evidencia la observo en aquellas personas especialistas en rehuir responsabilidades. Nada es más tentador que encontrar culpables ahí fuera, ladrones de sueños, trileros de nuestra mala suerte, conspiradores cósmicos, cuadrantes estelares desalineados, vidas pasadas, energías malignas, alianzas familiares perversas... El caso es que, casi siempre, aparece alguna causa que impide que puedan lograr esa larga lista de ilusiones que ya tenían desde que eran pequeñas («Si no fuera por... gozaría de una vida excelente»).

¿Qué hacer entonces con tantas ideas como las que tenemos? Te invito a que te interrogues de la siguiente manera: ¿quién sería yo sin esa idea? Lo mismo ocurre con las creencias: ¿quién sería yo si no tuviera esa creencia? He visto tantas personas que no quieren renunciar a ninguna de las ideas que tienen sobre sí mismas, sobre sus relaciones, sobre sus posesiones o sobre su futuro —es decir, sus idealizaciones— que he podido establecer la relación que crean entre la idea y su propia identidad.

Sin esas ideas o creencias no saben qué serían. O dejarían de ser lo que son (lo que no

deja de ser otra creencia), o dejarían de poder soñar en un mañana que las mantiene expectantes en el presente («Lo que seré»). Las ideas, cuando quedan vinculadas a través de emociones a la propia identidad, constituyen la mayor de las ilusiones: mantenerse aferrado a algo, porque soltarlo es caer en el vacío. Y ahí se deja de ser alguien. Dicho de otro modo, no se es nada ni nadie.

En cambio, cuantas más expectativas se generan más sufrimientos se producen y más necesidad se tiene de encontrar compensaciones, que a su vez generan decepciones, que a su vez deben ser compensadas... A veces los humanos nos asemejamos a los hámsteres. Damos vueltas sin cesar a los mismos estados ilusorios, que luego se convertirán en un destino sinsentido.

## Vidas platónicas

Solo amamos aquello que deseamos; solo deseamos aquello que nos falta.

PLATÓN

Durante las conversaciones con los pacientes en la consulta, son comunes los relatos sobre sus sueños e ilusiones. Somos seres que miramos hacia delante, y deambular demasiado por el pasado causa sufrimiento. No obstante, pronto se advierte que esos relatos apasionados esconden una visión más ilusoria que ilusionada.

Juan me habla de lo enamorado que es; empieza siempre con pasión sus relaciones, pero se cansa de ellas en cuanto se compromete; vuelve de nuevo a lo que le falta. María ha contratado ya a tres *coaches* para lograr establecerse en un trabajo, pero no dura mucho; vuelve a estar en lo que le falta. Jacinto me habla de los proyectos que tiene de irse a vivir al extranjero; lo malo es que lleva cinco años diciéndoselo, pero nunca acaba de dar el paso; vive en un vacío que se llenará algún día. Manuela, excelente madre y una líder en su familia, se pasa el día buscando actividades en las que desarrollarse; pero cuando las encuentra ha de dejarlas, porque tiene que atender a los suyos; no se asume; se proyecta hacia lo que cree que ella debería ser; su mundo rico en afectos no es suficiente; siempre le falta algo. ¿Qué les ocurre a tantas personas que, teniéndolo todo, siguen sintiéndose infelices?

Las relaciones son uno de los ámbitos donde mejor se expresa esa pauta psicológica entre la falta, el vacío y la idealización. Amantes eternas, buscadoras inagotables de la pareja ideal, enamoradas de enamorarse, coleccionistas de comienzos, nostálgicas de los amores perdidos, especialistas en el arte del abandono, las personas instaladas en el sueño de un amor platónico viven exactamente según lo que dice aquella canción de Serrat: «No hay nada más bello que lo que nunca he tenido, ni nada más amado que lo que perdí.» Todo amor adquiere su estado ideal cuando no se tiene o cuando se ha perdido.

Si examinamos de cerca pasiones tan exaltadas, apreciaremos su perfecto engaño, su trampa mortal: el estado de carencia o de falta. Soñar con un gran amor permite imaginárselo a medida, sentirlo en su estado perfecto y proyectarlo como el gran remedio a la soledad presente o al vacío interior que supone tanto deseo insatisfecho. No obstante, todo ese sufrimiento innecesario proporciona un estado de «falta» al que la persona se acostumbra (lo normaliza, se identifica con él, se convierte en un ser carente).

Esa es su droga, la sustancia que debe tomar cada día en pequeñas dosis de frustración por el amor que nunca acaba de llegar.

En realidad, cuando ese amor se convierte en realidad y se supera la etapa de exaltación, a esa persona le ocurre lo mismo que a los niños con los juguetes tan deseados que traen los Reyes Magos: se aburren. Por un lado, un amor real es un amor duro, un amor que se basa en compromisos, en responsabilidades y en imperfecciones. Por el otro, esa persona ya no puede tomarse su monodosis de «echar en falta». No añora, ni sueña, ni puede idealizar. Ya no tiene ante sí una proyección, sino un ser humano, de carne y huesos, que ama y quiere ser amado auténticamente. Entonces la persona platónica huye, porque aquello no es lo que esperaba; porque debe existir algo más ideal, algo que, de nuevo, le falta.

Otra de las típicas situaciones carenciales consiste en proyectar escenarios en los que supuestamente se obtendría toda la felicidad ahora ausente. Ocurre cuando nos invaden la insatisfacción —sea por falta de ilusión en el trabajo, o por una relación instalada en demasiadas rutinas— o una especie de sinsentido generalizado por falta de pasión vital. En ese instante, miramos a la orilla de enfrente creyendo que en ella se esconde la abundancia de la que nos sentimos privados.

La falta alimenta la imaginación y pronto nos encontramos dibujando el cómo sería nuestra vida si estuviéramos en la otra orilla, es decir, si tuviéramos otra pareja, otro trabajo, si viviéramos en otra ciudad, si habitáramos en otra casa cerca del mar o en medio de la montaña. La idea se asienta en la mente y se convierte en un pensamiento obsesivo que nos distrae día y noche. Tanto es así, que se hacen pasos, se adquiere información, se precipitan algunos acontecimientos de forma que solo hace falta un pequeño detalle: cruzar de una orilla a la otra. Sin embargo, mucha gente se queda atorada. Los invade el miedo y la ansiedad.

Llegados a este punto, algunas personas deciden visitar a un psicólogo para que las ayude a descubrir el porqué de sus angustias. Entonces se descubre la trampa: se han obligado a tomar una decisión innecesaria. Aquello que no era más que una proyección se convierte ahora en un inapelable destino que hay que transitar. Lo hacen sin recursos, sin saber nadar, sin una barca adecuada que las lleve de una orilla a la otra. Empalidecen, se ahogan en sudores fríos, no duermen ni entienden qué les puede estar pasando, ahora que su sueño está tan cerca.

Y el psicólogo les pregunta: ¿hay alguien que te espere en la otra orilla?, ¿te han ofrecido un trabajo en la otra orilla?, ¿tienes un lugar adónde ir en la otra orilla? En todos los casos la respuesta es negativa. Entonces, ¿para qué tienes que cruzar la orilla? ¿Quién te obliga? ¿Te lo manda alguien? Ahí es donde se dan cuenta de su pensamiento platónico. El estado de insatisfacción no es un problema, es solo una situación desagradable que, además, tiene arreglo. En cambio, cruzar de una orilla a otra, sin más, eso sí es un problema.

Quizá la filosofía de Spinoza pueda sernos de mayor utilidad, pues nos habla del deseo como potencia y no como falta. Dicho de otro modo, cuando no se desea más que lo que se tiene, lo que la vida trae, lo que uno es. El deseo es potencia y el amor es alegría.

Tenemos apetito de lo que nos gusta, de lo que deseamos, pero ese apetito no es un sufrimiento, sino una fuerza que nos empuja a gozar de lo que no nos falta.

En cambio, sufrir por lo que nos falta es aplazar el vivir o hacerlo haciéndose trampas. Eso es lo que apostilla Compte-Sponville: «Más vale gozar y alegrarse de lo que se tiene que echar en falta lo que no se tiene. Más vale amar lo que conocemos que soñar con lo que amamos. Es la verdad de la pareja, cuando está feliz, y del amor cuando es verdadero.» Ante la perspectiva de una vida platónica, mejor amar lo que es.

## Obligados a obligarse

Lo que más necesitamos es una persona que nos obligue a hacer lo que sabemos.

RALPH WALDO EMERSON

Sentado ante el grupo, mi maestro, Oriol Pujol Borotau, iniciaba uno de los momentos célebres de sus sesiones: los principios de vida budista. En realidad, eran principios de vida que había aprendido en su singladura por tierras de la India, donde de joven fue a predicar como jesuita junto a Vicente Ferrer y otros. Con el tiempo, fueron todos evangelizados por una cultura fascinante que ocupó toda su vida. Dejó la orden, se casó con una india, Mary Pujol, y vivió hasta su muerte en Goa. Allí está enterrado, junto a sus playas tan queridas e inspiradoras.

Oriol solía presentarse diciendo: «Hago lo que me gusta y me gusta lo que hago.» Sin duda era un principio que se le veía practicar con autenticidad. Pero otro de esos principios llamaba la atención por su originalidad: «Nada por obligación, todo con ilusión.» Cuando se lo escuchabas decir te parecía una hermosa declaración, aceptada por la gran mayoría de asistentes a sus cursos. (¿Qué tal te suena?) No obstante, el calado de la frase, que se acepta con absoluto alborozo, es más profundo de lo que aparenta. Lo que observo es que la vida de las personas está llena de obligaciones. Tanto es así que incluso el vivir con ilusión se convierte en una obligación más.

Descartemos de entrada, en el campo de las obligaciones, todo lo que signifique responsabilidad. Puede que exista obligación en muchas conductas que responden a compromisos adquiridos, sobre todo en trabajos y en hogares. Una responsabilidad adquirida presupone la aceptación de sus expectativas y obligaciones. Ahora bien, la responsabilidad, como muchas otras cuestiones, puede ser vivida desde la ilusión. Hacer las tareas domésticas suele ser algo más obligatorio que ilusionante, pero puede convertirse en una actividad que, aunque no guste, acabe siendo realizada con alegría.

Responsabilidades al margen, gran parte de lo que hacemos pasa por la obligación, si tengo que hacer caso de lo que me cuenta la gente. Aceptar las cargas de los demás, no saber decir que no, quedar bien o al menos no quedar mal, cargarse de compromisos, estar siempre bien, llegar a todas partes, ser hiperresponsables, controlarlo todo, cumplir, cumplimentar, agasajar, seguir rutinas, forzar los encuentros familiares y así un montón de decisiones que tomamos más por obligación, deber u obediencia que por ilusión.

De entre todas, destaco las que hacen referencia a querer ser lo que no somos, las que

tienen en cuenta la aprobación social (o la de la familia), las que significan rigidez en el cumplimiento de los mandatos o responsabilidades y las que se basan en el famoso «debería». ¡Ahí está! «Debería» en lugar de «desearía».

Uno de los juegos de nuestra mente ilusoria es condenarse a la obligación de hacer cosas. Parece mentira, ¿verdad? Una vez contemplados algunos supuestos sobre cómo nos cargamos de obligaciones, la pregunta siguiente es más incisiva: ¿qué harías si no tuvieras la obligación de hacer nada? En apariencia, la respuesta es obvia. Se supone que haríamos todo lo que quisiéramos hacer con ilusión. Pero ¿es eso verdad? ¿La gente hace lo que quiere y con ilusión?

Muchas personas, en un gesto de sinceridad, reconocen que, cuando no tienen obligación alguna, se la acaban buscando. ¿Por qué lo hacen? Porque temen estar sin hacer nada. Unas no saben estarlo, por lo que tienen que estar entretenidas o activas. Otras temen dejarse llevar por la pereza, el ensimismamiento o la fantasía. Parece que no sabemos «estar» simple y llanamente. Es como si no existiera la ilusión de no hacer nada. Ante tanto temor, nuestra mente ilusoria genera obligaciones. Nos obligamos a nosotros mismos porque tememos acabar no haciendo nada, o al menos nada de lo que se supone que nos hace ilusión. De ahí la frase de Emerson que encabeza este apartado.

Hoy día, observando a tantas personas encantadas de salir a correr, me pregunto si siempre disponen de la misma motivación. Hay días en que las ganas están puestas en otro lugar. Si hicieran caso del lema «Nada por obligación, todo con ilusión», se permitirían la excepción. Sin embargo, se hacen llamar por sus colegas corredores para que las saquen de casa. Si se crean la obligación, aunque sea para no defraudar, saldrán a correr. Lo mismo les ocurre a las que acuden a comer o de visita con familiares, solo por no causarles un disgusto. A veces lo aborrecen, pero se obligan. ¿Y qué decir de aquello en que se han convertido las fiestas navideñas? Curiosa paradoja: todo el mundo se queja de la obligación, pero la mayoría la sigue cumpliendo.

Una madre me dijo un día: «Qué tristeza tan grande que siento cada vez que vienen mis hijos con esa cara de obligación. Me pregunto por qué insisten en venir cuando no les veo ilusión alguna. Se creen que lo hacen por mí, cuando lo hacen para tranquilizar sus conciencias. Si pensaran verdaderamente en mí serían capaces de venir solo cuando lo desearan. Entonces yo sería feliz.» Lo decía una mujer que se había pasado la vida luchando contra su propio fantasma del «debería». Se había obligado tanto que ahora solo quería verse envuelta de ilusión. Por eso se entristecía cuando la gente de su alrededor seguía cumpliendo con tantas obligaciones.

El resultado final del que vive una vida llena de obligaciones, de cumplimientos, de cesiones, de priorizar el interés ajeno, es que acaba tan harto que prefiere vivir apartado del mundo. Como no ha logrado establecer límites y hacerse respetar, su destino es no querer saber nada de nadie, a lo sumo un poco de la familia si no molesta demasiado. Es su protección, su manifestación rebelde a tanta obediencia. Ha llegado a un extremo incomprensible: la presencia de los demás ya le hace sentir obligación, porque no sabe relacionarse de otra manera que asumiendo sus necesidades. No ha aprendido a hacerlo de otra manera. Sabe que, a más relación, más cargarán con las cosas del otro. Y no

quiere más. Estas personas parecen egoístas, tener rarezas de gente mayor, padecer manías propias de un principio de demencia. Pero no es así. Lo que ocurre es que evitan sufrir, lo mismo que hacemos todos.

Muchas de estas personas necesitan la aprobación social, viven divididas entre sus intereses y los ajenos. Les disgusta decir que no. Se obligan a ser complacientes o, al menos, cumplidoras, dignas de confianza, meticulosas y eficientes. Temen el error o los juicios equivocados y valoran en exceso los aspectos de sí mismas que se relacionan con la disciplina, la perfección y la lealtad.

Malviven entre el deseo propio y la culpa de sentir impulsos prohibidos, entre la necesidad de ser y la rabia por no permitírsele («Tendría que haber dicho...», «Tendría que haber hecho...»). El resultado final de todo este desaguizado tiene algunos aspectos que se han de considerar:

El primero es un estado profundo de tristeza y de agresión hacia sí mismas. Se echan la culpa y a la vez se apenan de ser como son por su propia rigidez. Esa vida interior se oculta por vergüenza, y lo que se muestra hacia fuera es un aspecto de «todo está bien». La mayor parte de sus sentimientos está bajo control.

El segundo aspecto es la dificultad de estas personas para definirse por sí mismas. En el flujo entre ellas mismas y los demás, se expresan más en el extremo opuesto a ser ellas mismas. Acostumbradas a tener tan en cuenta a los otros, desatienden sus propias necesidades hasta el extremo de que desconocen lo que realmente las complace. La desconexión interior que sufren las desarma emocionalmente. Lo viven todo para lograr una buena opinión de los demás, definiéndose solo a través de normas, programaciones de tiempo y jerarquías. Su obstinación y su indecisión ante cambios inesperados las adentra en una personalidad obsesiva.

Estudios como el de Theodor Millon observan que estas personas han sido intimidadas y coaccionadas para aceptar las demandas y los juicios impuestos por los demás (algunos miembros de la familia, profesores en la escuela, jefes en el trabajo, etc.). Sus formas de actuar prudentes, controladas y perfeccionistas derivan de un conflicto entre la hostilidad hacia los demás y el miedo a la desaprobación social.

Para resolver dicha ambivalencia suprimen su resentimiento y manifiestan un conformismo excesivo, exigiéndose mucho a sí mismas y a los demás. Su disciplinado dominio las ayuda a controlar unos sentimientos de rebeldía, intensos, aunque ocultos, lo que da lugar a una pasividad abierta y una aparente conformidad pública. Sin embargo, tras esa máscara de decencia y dominio, hay sentimientos de ira y rebeldía que ocasionalmente desbordan sus controles. A saber cómo se proyectará su sombra, lo que harán ocultamente de los ojos de los demás.

Imagínate ahora dicha inclinación metida dentro de una relación. Por un lado quieren ser ellas mismas, por el otro complacer a su pareja. Sin embargo, en lugar de entender el flujo entre ser uno y serlo con el otro, o caen en la necesidad reactiva —ansiosas de ser ellas mismas— o caen en la disolución con el otro. Se sienten culpables tanto por lo uno como por lo otro. Les genera mucha rabia vivir entre esos dos extremos. Su pareja es su cielo y su infierno a la vez. La aman y se sienten coaccionadas también. «Quiero hacer lo

que yo quiero, pero me siento mal cuando no hago lo que tú quieres.» Parece fácil encontrar un punto de equilibrio, pero para estas personas, que van detrás de la aprobación social, es una bipolaridad: o soy yo, o soy tú. No saben llegar al flujo de ser yo contigo, ser tú conmigo.

Vale la pena observar de cerca este estado de la mente que crea la ilusión de vivir obligadamente. Puedes hacerlo atendiendo a estos cuatro pasos:

1. Darte cuenta de cómo te creas obligaciones. Reconocer las cargas innecesarias, aquellas que no corresponden con las responsabilidades adquiridas. Observar también si hay un exceso de compromisos y qué te lleva a comprometerte tanto. («¿Cómo hago para crearme obligaciones?»)
2. Plantearte qué harías si no tuvieras esas obligaciones. Te servirá para conectar con lo que te ilusiona y, a la vez, comprobar el miedo tanto a defraudar como a no saber qué hacer. («Si no tuviera nada, nada que hacer, ¿qué haría? ¿Qué es lo que más me gustaría? ¿Qué es lo que puedo hacer ahora en lugar de obligarme?»)
3. Decidir qué hacer con tantas obligaciones. Hay que tomar decisiones, quitarse cargas de encima y apostar por la ilusión... que no es lo mismo que por las falsas ilusiones. («¿Cuánta carga llevo encima? ¿Qué actitud quisiera tener de ahora en adelante ante las obligaciones? ¿De cuáles puedo prescindir? ¿Me apunto al “Nada por obligación, todo con ilusión”?»)
4. Aprender a defraudar. No consiste en mostrarse maleducados, ni en pasar olímpicamente de las responsabilidades. Se defraudan dos cosas. La primera son las expectativas de los demás, dejar de hacer lo que creemos que esperan que hagamos. No somos tan importantes para los otros, que bastante tiene cada uno con lo suyo. La segunda, defraudamos las ideas que nos hacemos de las cosas, de cómo deberían ser. Para crecer hay que defraudar a las mamás y a las expectativas de muchos papás. No somos ellos, no somos su vida. Somos la nuestra. Nos querrán igual. Y si no lo hacen es que no saben querer lo suficiente. El fraude es ser para los demás. Defraudar esa idea es el principio para podernos ser.

Muchas personas siguen prefiriendo vivir el juego de los estados ilusorios. Crean expectativas, ilusiones, sueños, necesidad de compensar las insatisfacciones y el sufrimiento. Viven obligándose. Todo ello lo debe resolver la misma mente que se ha inventado esos estados, y eso es prácticamente imposible si no es con más enredos y juegos mentales como las compensaciones.

## Compensaciones y decepciones

Aceptar nuestra vulnerabilidad en lugar de tratar de ocultarla es la mejor manera de adaptarse a la realidad.

DAVID VISCOTT

Me encontraba en medio de una clase para estudiantes seniors —el más joven rondaría los sesenta y cinco años—, cuando, al reflexionar sobre sus experiencias de vida y cómo habían aprendido a asumir sus elecciones, una mujer se exaltó y, entre sollozos, negó rotundamente que pudiera aceptar la gran cantidad de fatalidades que la habían sumido en una prolongada depresión. De repente, a uno se le encoge el corazón, aunque me llamó la atención la poca empatía de sus compañeros de aula. Alguien se acercó a mí y en voz baja me insinuó: «Lo hace en cada clase que hay un profesor nuevo.» No se entendía con el resto de la clase, que para entonces la tildaban de victimista y exagerada.

Sin duda, el contraste era espectacular. La mitad de los presentes habían superado cánceres, pérdidas de hijos, jubilaciones forzosas y dificultades para adaptarse al mundo tecnológico. En cambio, los veías con una pasión voraz por aprender y una inmensa capacidad de gozar de la vida. También tenían sus momentos, pero quedaban compensados con las horas de encuentro y estudio. Fue una gran experiencia para mí, aunque mi intento de acercarme a la señora exaltada no tuvo respuesta. Respeté que no quisiera salir de su madriguera.

Nuestras vidas transitan también por el flujo alegría-dolor, convertido a veces en sufrimiento. Buda ya dijo que esa era la primera verdad noble: el sufrimiento existe. Por suerte, las otras verdades incluyen que podemos conocer sus causas y transformarlo. Menos mal. También sabemos que el sufrimiento se constituye de creencias convertidas en una emoción. Es decir, el sufrimiento también es una construcción. O sea, no existe sin creencias que lo refuercen. Otra cosa es que no sepamos cómo deshacernos de ellas, en gran parte porque muchas son inconscientes, como veremos más adelante. En cambio, el dolor es el gran incapacitador para la alegría y la felicidad.

En ese tránsito entre nuestras luces y sombras practicamos con aires de espontaneidad el arte de la compensación. Dice la voz popular: «¡No hay mal que por bien no venga!» Es una clara expresión de la ley no escrita del balanceo que practicamos para restituir el equilibrio interno. El ser humano puede ser observado como un sujeto falible (se equivoca), finito (un día morirá), herible (es sensible) y frágil (vulnerable). Por lo tanto busca compensaciones, equilibrios, contrarrestar su levedad con fortaleza.

Porque somos frágiles elegimos ser grandes. Porque la vida contiene tanta levedad, elegimos que tenga sentido. Porque la vida es finita, elegimos abrirnos al infinito. Porque la vida nos pesa, elegimos que nuestra historia sea bella, bondadosa y auténtica. No vivimos en los extremos, sino balanceándonos entre lo uno y lo otro. Por eso aprendemos a compensar lo que denominamos «la dura realidad».

¿A qué solemos recurrir cuando nos sentimos vacíos interiormente? ¿Cómo combatimos el estrés, la rutina o el aburrimiento? ¿Cuál es el equilibrio entre los bienes y los males de la vida? ¿Hay algo que pueda sustituir a las ilusiones? Si no pudiéramos compensar nuestros dolores y sufrimientos nos estaríamos cuestionando a diario si vale la pena vivir. Es lo que sucede a las personas que llevan tiempo sin levantar cabeza, o las que sufren algún trastorno del estado de ánimo. Si por ellas fuera, ni tan siquiera se levantarían de la cama. Todas acaban encontrando algún tipo de compensación que las consuele o las ayude a superar la adversidad. Si la muerte es el final, ¿cómo compensamos el vivir de cada día?

Las compensaciones pretenden equilibrar nuestros desajustes psicológicos y/o existenciales para que el resultado final sea cero, es decir, que sintamos que estamos en paz entre lo sufrido y lo gozado. La desesperación puede llegar en esos momentos en los que no encontramos consuelo sin compensación alguna, cuando el vivir se convierte en una sola balanza de tormentosos sufrimientos, de miedo o de obligaciones. Las compensaciones forman parte de nuestro bagaje vital y están presentes entre nuestras ilusiones y expectativas. Incluso la conducta altruista puede contener algún tipo de compensación presente o futura.

Además, nuestro cerebro está diseñado para la compensación. Disponemos de dos vías principales que inciden en la experiencia del placer y la recompensa: la dopamina y la endorfina. El estrés, por ejemplo, activa la liberación de endorfinas, que también actúan como analgesia del dolor. Ante los recurrentes ataques de ansiedad, se dispara nuestro sistema nervioso autónomo, en concreto el sistema simpático, aunque de inmediato se contrarresta con el parasimpático.

Cualquier experiencia afectiva placentera es inmediatamente contrarrestada por un proceso de contra-aversión y cualquier experiencia aversiva es inmediatamente contrarrestada por un proceso contra-placentero. Quién sabe si será por eso que, cuando somos felices, tememos dejarlo de ser, del mismo modo que, ante la desgracia, miramos hacia delante buscando cómo levantarnos lo antes posible. Estamos hechos para la compensación. Otra cosa es cómo la equilibramos.

Lo mismo ocurre a nivel psicológico. El maestro Carl Jung afirma que los procesos inconscientes están, con respecto a la conciencia, en una relación compensatoria. Lo cuenta con una anécdota: una joven paciente, ligada por una fuerte dependencia afectiva a su madre, tenía siempre sueños en que esta aparecía de modo muy desfavorable, como bruja, espectro o perseguidora. La madre la había mimado más allá de toda medida, cegado tanto a fuerza de ternura, que la joven no podía percibir conscientemente lo nocivo del influjo que tenía sobre ella, por lo cual el inconsciente ejercía una crítica compensatoria. La conciencia y el inconsciente no están necesariamente en oposición,

sino que se complementan recíprocamente formando una totalidad: el sí-mismo.

Stanislav Grof, profesor de Psiquiatría y explorador en las fronteras de la conciencia humana, desvela desde su experiencia la constante del juego cósmico: todo lo que nace de la existencia tiene que estar contrapesado con su opuesto. Desde esta perspectiva, la existencia de polaridades de todo tipo es un requisito indispensable para la creación de los mundos fenoménicos. El bien y el mal, la luz y la sombra. La conciencia absoluta y el vacío son los únicos caminos, como veremos en la última parte, para trascender dichas polaridades.

No se trata entonces de abandonar todo intento de compensar nuestras existencias, sino de evitar la tentación de confundir el medio con el fin. Dicho de otro modo, que en la balanza final el resultado se incline en exceso a favor de la compensación: recibir mucho a cambio de poco. O, por el contrario, dar en exceso por una compensación ilusoria, intensa pero pasajera. El problema de apegarse a las compensaciones es que dejen de cumplir su función para convertirse en una totalidad. No son una parte. Son un todo.

No es necesario afanarse mucho para observar los mecanismos compensatorios más sospechosos y radicales. Están descritos en los pecados capitales. Se basan fundamentalmente en la adicción o el apego, es decir, en aquello que creemos que no podemos dejar de hacer o de vivir. Consisten en todo lo que aparentemente llena: sexo, comida, drogas, trabajo, relaciones y posesiones. Cuando no soy libre de dejar algo, cuando me siento incapaz de renunciar a una actividad o a mantener una relación inconveniente, debo preguntarme: ¿qué está compensando en mi vida?

En cambio, otras formas de compensación pasan por la capacidad de convertir en símbolo tanto el drama de la existencia como sus goces. Odo Marquard afirma que el ser humano compensa sus carencias gracias a los bienes culturales. ¿Quién no ha salido sintiéndose mejor después de un buen concierto o una buena obra de teatro? Y ¿quién no se siente mejor después de expresar sus desencuentros en un cuadro, en un relato o en una composición?

El arte se convierte así en una fuente de creación, de expresión y también de compensación. A través del arte podemos liberarnos, o al menos desahogarnos del peso en el que se convierte algunas veces el vivir, del mismo modo que a través suyo llegamos a afirmar nuestra personalidad, como observaremos en el capítulo dedicado a la identidad. Ocurre muy a menudo que no encontramos otra manera de ordenar nuestra vida, de sacarla de la confusión, que, por ejemplo, escribir. Es algo que los psicólogos contemplamos y recomendamos. El relato, como cualquier otra manifestación artística, nos interpela, nos sitúa frente a nosotros mismos.

Una vida armónica no rehúye las compensaciones, sino que entiende su flujo. Cuando se permanece en un estado en el que nada falta, no hay nada que compensar porque todo está bien. ¿Qué necesidad hay de compensación si uno vive una vida plena y fluida? Entonces la noticia es esa: mientras tengamos una excesiva necesidad de compensaciones es que vivimos con sensación de esfuerzo, con más cargas que responsabilidades, con menos ilusión y más obligación. Si necesitamos compensar es que en el otro plato de la

balanza hay demasiada insatisfacción. Y cuando eso ocurre nos llenamos de falsas ilusiones.

El problema con las ilusiones no es que se tengan, sino que se esperen de veras. Es como creer que, algún año, los Reyes Magos vendrán de verdad. En cambio, nada impide que ese día sea ilusionante porque abrazamos el símbolo en vez de los personajes. Los símbolos nos ayudan a interpretar la realidad. Los falsos sueños, a distorsionarla. La diferencia radica en la ilusión como actitud y no como proyección. En la vivencia del ahora en lugar del mañana. En estar presente y no ausente. La ilusión pertenece al presente. Las ilusiones, por el contrario, pertenecen al futuro y juegan a imaginarlo en el presente. Son distracciones de la mente que juega con el sentido del tiempo para hacer pasar el tiempo.

Quizá sea cierto entonces que de ilusiones también se pueda malvivir. Pero ¿quién desea una vida mal vivida? No he conocido a nadie que, al igual que yo, no esté buscando la manera de vivir con plenitud, en paz y tranquilidad. De amar y ser amado. Solo que lo buscamos por caminos diferentes y uno de ellos es la construcción de falsas ilusiones, de sueños imposibles, de vivir eternamente creyendo que todas las posibilidades están a nuestra disposición en todo momento.

Ahí nos damos el primer coscorrón: una cosa son las posibilidades y otra su disposición. Es como especular entre lo probable y lo posible. Algunas personas creen que todo lo probable es posible. No se equivocan. Es cierto. Solo que lo posible, a veces, no está disponible en el momento que lo deseamos. Ahí empieza nuestro infierno ilusorio: crear expectativas exageradas sobre la vida, sobre los demás y sobre nosotros mismos.

La única manera de acabar con las falsas ilusiones y los autoengaños continuados no consiste en negarse a tener ilusión alguna, sino en conocerse a uno mismo. El filósofo alemán Heinrich Rombach afirma que el hombre no existe sin una «imagen del hombre». Si se trata de una imagen distorsionada, enredada o perturbada, es que ha sido tejida por el «velo de Maya», expresión hinduista que nos recuerda el sentido de la irrealidad. Vivir con los ojos abiertos, despierto, consiste en mirar con los ojos del mago (el que sabe leer los símbolos), viendo la luna y no el dedo que apunta hacia ella.

Tal vez no pensamos que las ilusiones pueden convertirse en la antesala de la sabiduría. ¿Quién lo diría, verdad? No cabe duda de que las experiencias de la vida conllevan múltiples «decepciones», es decir, que se muestran diferentes a las expectativas que nos habíamos construido. El filósofo Hans-Georg Gadamer defiende la idea de que ningún ser finito puede realizar por completo lo que ha previsto. Siempre que hay existencia, hay expectativas. Y como decía siempre mi maestro: «Grandes expectativas, grandes fracasos.» Eso es exactamente lo que proclama Gadamer:

La experiencia presupone necesariamente que se defrauden muchas expectativas, pues solo se adquiere a través de decepciones.

De esta manera, solo a través del engaño, en el darse cuenta de nuestros estados ilusorios de la mente y mediante la decepción llegamos a adquirir el conocimiento

necesario de las cosas de la vida. Por eso afirmo que las ilusiones son las condiciones previas para alcanzar la sabiduría. Cuando hemos sido capaces de borrar de nuestras mentes toda expectativa, cuando hemos aprendido cuáles son los límites de nuestra humanidad, cuando sabemos sostener el padecimiento de las decepciones, entonces somos mucho más sabios.

## Deja de soñar; empieza a vivir

... que toda la vida es sueño, y los sueños, sueños son.

PEDRO CALDERÓN DE LA BARCA

Por lo dicho hasta ahora, entendería a quien se preguntara: ¿y dónde quedan los sueños?, ¿para qué los tenemos?, ¿qué hacer con ellos cuando llevamos toda una vida escuchando que no hay que renunciar a nuestros sueños?, ¿también hay que cesar de soñar?, ¿cómo gestionar aquello que solemos llamar «la cruda realidad»? Mientras andaba metido en estas reflexiones, en el cine acababan de estrenar *La vida secreta de Walter Mitty*. Su inequívoco eslogan era demasiado tentador para no encabezar este apartado.

Soñar despiertos es la gran compensación al cansancio, la impotencia o la insatisfacción de vivir. Cuando necesitamos largarnos mentalmente de este mundo es que no estamos bien en el presente. Porque a veces la vida cansa. Porque a menudo necesitamos esa compensación a la que llamamos consuelo y que aligera al alma del sufrimiento. Necesitamos huir del asco de muchas situaciones en que no comprendemos la falta de humanidad, o no sabemos cómo gestionar el dolor que nos cae encima.

¿No es acaso el soñar nuestra mejor compensación? Para unos será una huida hacia delante, un engaño para creerse que son quienes no son. Para otros será como vivir en un mundo paralelo, real pero alejado del mundanal ruido. Para otros será una meta, un reto que les dará sentido en la vida. ¿Quién es en realidad el que sueña y quién el que anda despierto? ¿Quién decide, asegura y certifica que la realidad que vivimos es la auténtica y los sueños su trampa? Existen paraísos en nuestra mente que permiten que nos distanciamos incluso de nosotros mismos. Y es entonces cuando nos preguntamos si soñamos para vivir o vivimos para soñar. Una respuesta poética la encontré en este verso del gran poeta de Roda de Ter, Miquel Martí i Pol:

*No em parleu de somnis  
que d'això hi entenc  
sort n'hi ha d'aquest estat  
eteri, intangible o fonedís,  
depèn del tarannà de cadascú.  
No em parleu de somnis  
que per ells nit i dia visc  
molt lluny d'una realitat*

*que cada cop menys m'agrada.  
I no és pas per defugir  
responsabilitats adquirides  
si més no és per sobreviure  
al somni del malson quotidià  
que és la crua realitat.  
No em parreu de somnis  
si mai no heu somiat,  
és gràcies a ells que visc  
tan allunyat com puc  
de la feixuga realitat.*

(No me habléis de sueños  
que de ello entiendo  
suerte aún de este estado  
etéreo, intangible o escurridizo,  
depende del talante de cada uno.  
No me habléis de sueños  
que por ellos vivo día y noche  
muy lejos de la realidad  
que cada vez me gusta menos.  
Y no es por rehuir  
responsabilidades adquiridas  
sino al menos para sobrevivir  
al sueño de la pesadilla cotidiana  
que es la cruda realidad.  
No me habléis de sueños  
si no habéis soñado nunca,  
es gracias a ellos que vivo  
tan lejos como puedo  
de la pesada realidad.)

A mi modo de ver, los sueños no son algo que hemos visualizado y que algún día se alcanzará con esfuerzo y perseverancia, sino que son un recuerdo. ¡Menuda paradoja! Un recuerdo del futuro. En apariencia, lo soñado se encuentra en el futuro. Sin embargo, para la mente se encuentra en forma de un recuerdo que hemos construido. Cada vez que visualizo aquello a lo que denomino «mi sueño» estoy recurriendo a un conjunto de imágenes en mi mente. Mientras que el ejercicio de pensar en mi sueño lo realizo en presente, su contenido (las imágenes) se han convertido en un recuerdo a fuerza de repetirlos. Por eso se insiste tanto en el poder de la visualización. Le encargamos al director general que gestione las mejores imágenes para nosotros, en lugar de los discursos boicoteadores y derrotistas.

Solemos creer que los recuerdos se basan en hechos que hemos vivido. Hoy sabemos que la mente no necesita de los hechos experimentados para recordar. Tiene suficiente con un pensamiento que se repite algunas veces. Le basta con imaginarse las cosas. Solo se trata de convertir, por repetición, el pensamiento en un recuerdo. Soñar es irse al futuro para convertirlo en un sueño del presente. Si esto quedara aquí no tendría más secreto. Solo que no acaba ahí.

Cuando el pensamiento produce un recuerdo lo asocia a una emoción, porque recordar

es por sí mismo una experiencia. Con el tiempo, este proceso queda sistematizado, de forma que acabamos memorizando una emoción. Y eso es lo que tiene de complejo el mundo de las emociones: las sentimos en presente, aunque forman parte del pasado y, para colmo, pueden basarse en meras especulaciones construidas. Nuestra personalidad, en realidad, va siempre por detrás de lo que nos sucede.

Soñar es recordar el futuro para traerlo al presente y convertirlo en una acción. Eso es lo que le ocurrió a Ulises ante las sirenas, que con sus cantos irresistibles llevaban los barcos al naufragio. El héroe se fue a su Yo futuro para traerlo al presente y saber que debía atarse al palo mayor y, bien sujeto, sortear esa circunstancia. Disponer de una mente que puede transitar entre tiempos tiene esa ventaja. En cambio, puede convertirse en infortunio si al pasear por el pasado o por el futuro quedamos atrapados en su interior. He aquí una frase de David Carse: «Los eventos soñados acaecidos en la vida soñada de un personaje soñado carecen de significación duradera.» Da que pensar, ¿verdad?

Cuando los sueños nos mantienen adormecidos tenemos un problema. Cuando los sueños, esos recuerdos que hemos creado en nuestra mente, nos impulsan a la acción decidida, estamos en el camino de la vida. Me gusta la cita de Francesc Miralles: «Nuestros sueños son las únicas mentiras que dejan de serlo.» Necesitamos inspiración para ir más allá de nuestras expectativas, sin duda. Pero la inspiración es para quien la busca, o para quien aprende a vivir inspiradamente. Inspiramos para llenarnos de aire, para que entre el aliento de la vida. Nos dejamos inspirar para que nos den más vida. Más vida de la buena.

## ¿Cuánta verdad somos capaces de soportar?

Cuando creemos con la fe más firme que estamos en posesión de la verdad, debemos saber que lo creemos, no creer que lo sabemos.

JULES LEQUIER

Entonces, ¿qué hay de verdad? ¿Existe algo real? Los humanos también podríamos dividirnos en estos tres flujos: los que piensan en lo siguiente que van a hacer, los que prefieren la contemplación y los que merodean la razón última. Son tres tipos de conocimiento de la realidad, como lo son el arte, la ciencia y la metafísica. Creación, acción (ensayo-error) y reflexión son tareas interrelacionadas que sirven, a la postre, para que cada uno encuentre sus propias verdades.

Hay quienes dicen: «¿Por qué te complicas tanto la vida?; todo es más sencillo. Dos y dos son cuatro y ya está.» Esta visión la tienen muchas personas que se consideran «prácticas», es decir, que renuncian a querer saber e interpretarlo todo. ¡Con las cuatro reglas tienen bastante! Son personas de acción y sensación (la vida sentida), pero se aturden cuando intentan hacer abstracciones, del mismo modo que se aburren si se limitan a contemplar. Otra manera de vivir en el mundo de la practicidad es la mente científica. Las cosas son como son mientras no se demuestre lo contrario. Es la razón práctica (la vida pensada) la que solo cree en lo que ve, en lo que puede demostrarse. Los fenómenos que no pueden replicarse y universalizarse no interesan, son mero esoterismo.

A las personas contemplativas, por otro lado, las trastorna tanta acción. Necesitan silencio y tiempo de reflexión. Necesitan su ritmo. Demasiada acción las somete a un abandono de sí en el que se pierden. Prefieren buscar el conocimiento sutil y profundo, más que el evidente y burdo, que las aburre. Algo parecido le ocurre al artista. Necesita tiempo para navegar por su interior, por su imaginación, por su capacidad de intuir relaciones imposibles en apariencia. Si vive demasiado fuera de sí, no crea. Si solo crea, se olvida del mundo y vive desconectado de la realidad.

Los metafísicos, en cambio, viven en medio del mundo para intentar comprenderlo, aunque de vez en cuando necesitan subir a la montaña y procurar ordenar el caos de la existencia. Les cuesta la contemplación sin interpretación, se aburren. Les turba la acción excesiva, porque no pueden pensar. Cada uno a su modo intenta comprender las claves de la existencia. Lo que es y lo que no es verdadero.

Hilando en mi vida, he sido un aguerrido buscador de la verdad, un *seeker of truth*, entre otras cosas porque también he malvivido de ilusiones. Porque me importa lo verdadero, he sido capaz de observar mis propias falsedades. La única diferencia con tiempos pretéritos es que ahora no busco verdades absolutas, sino experiencias absolutas. Ahora entiendo que la pretensión de encontrar una verdad última e inapelable es una ilusión más de esa mente que estamos analizando.

Ha sido útil, quizá solo para mí, distinguir entre verdad y verdadero. Es solo un juego de palabras que me permite entender la diferencia entre lo que atañe a mis verdades, lo verdadero en mí, lo que es (*veritas essendi*), de lo que es una verdad fruto del conocimiento (*veritas cognoscendi*). Lo verdadero es lo que le ocurre a mi corporeidad, los sentimientos que habitan en las capas sutiles, mis intenciones, mi voluntad. No puedo mentirme ante lo que se expresa en mí. Lo siento, lo reconozco, lo vivo. Aunque intente ocultarlo a los ojos de los demás, tengo plena conciencia de mi ser verdadero. Es la verdad de mi propia experiencia.

Recuerdo cómo me impactaron las palabras de Krishnamurti cuando afirmaba con rotundidad que debíamos renunciar a todo tipo de creencias para entregarnos incondicionalmente a las experiencias. Para el maestro, formular una verdad es una cosa, pero comprenderla es otra. Pero quien más patadas al estómago ha dado al mundo de las supuestas verdades universales ha sido Nietzsche y su filosofía. Ya en sus tiempos de juventud se preguntaba: ¿cuánta verdad necesita el hombre?, ¿cómo cuantificar el conocimiento necesario para que alguien pueda decir que ya es feliz porque lo sabe todo?

El filósofo y ensayista Rüdiger Safranski remarca que la vida se atrofia bajo el peso de la ciencia y del conocimiento. Como estudioso de Nietzsche, reconoce su visión radical: la esencia de la vida, su principio activo, no es inteligible. Alimentarse en exceso de conocimiento es como excederse en una comilona. La dificultad en digerir enferma el cuerpo.

Nietzsche fue el más descarnado a la hora de descubrir los estados ilusorios de la mente y del conocimiento. Lo puso todo patas arriba: «¡Dios ha muerto!» No hay trascendencia, no hay nada pre-dado, no hay valores últimos, ni verdades absolutas, sino meras interpretaciones perspectivistas y, por supuesto, relativas. Es la visión nihilista de la existencia. Despojados de nuestra mirada ingenua, como quien abandona la casa de los padres, la tarea de vivir se convierte en responsabilidad pura y dura de cada persona. Ya no hay asideros, porque solo existe la verdad de la experiencia.

Cuenta el doctor en Filosofía Francesc Torralba que, en este universo que Nietzsche dibuja, el hombre está radical y absolutamente solo, y es necesario que forje un sentido a su existencia sin buscar recursos fuera de sí. Ante tanto desapasionamiento, entiendo a los que se acogen a la visión de Kant de un mundo que mantiene algunos principios y valores universales indiscutibles.

La visión de Nietzsche contrasta de forma espectacular con el nuevo paradigma emergente. Viene tan cargado de cosmovisiones y mezclas de psicología, espiritualidad, religión y esoterismo que, si el filósofo levantara la cabeza, se inventaría un nuevo Zaratustra que fuera más escéptico, relativista y nihilista que nunca. Se puede correr el

riesgo de convertir esta nueva era en un pensamiento único, en el nuevo dios que nos llevará a la tierra prometida.

Entonces, Nietzsche no andaba tan equivocado. Su invitación, aunque radical, no es más que para vivir buceando a fondo en la propia experiencia. Es una incitación a removerse las entrañas y luego reflexionar. Es bueno que lo recuerden los que se creen que vivir es permanecer en un estado etéreo o en una exaltación continua de sus energías o de sus pasiones. El dolor, la duda y lo indisponible también existen para ser conocidos y reflexionados.

Es tiempo de síntesis, dice Xavier Melloni, quien advierte de muchas de las confusiones que padecemos, a las que yo llamo «estados ilusorios de la mente». Confundir la plenitud con la totalidad, el principio con el final, el icono con el símbolo o la certeza con la seguridad debe llevarnos a reflexionar seriamente. Sin integración, difícilmente podremos transitar por la vida que viene, y el autoconocimiento también integral (razón, corazón y conciencia) es una herramienta imprescindible para ello. También una espiritualidad que agradezca a Nietzsche el haber quitado el velo de un Dios tan paternal como justiciero. Una vez liberados de ese imaginario infantil, aparece la búsqueda de la verdad profunda del ser.

El conocer se explica como un concebir. Conocemos cuando existe una comunión entre nuestro espíritu y el mundo, entre el sujeto y el objeto. No decimos «¡Eureka!» cuando nos aprendemos de memoria los ríos de nuestro entorno y sus afluentes, sino cuando nos bañamos en ellos, aunque no sea toda la verdad conocible. Quizá por querer entender el misterio de la vida, por encontrarle algún sentido, muchas personas se adentran en el conocimiento. Buscan verdades que las dejen tranquilas, que desvelen al fin el porqué de todas las cosas, sobre todo aquellas que las afectan y duelen; buscan acabar con el sufrimiento, sentir que viven auténticamente, encontrar su lugar en el mundo, disponer de la varita mágica que convierta en luz la oscuridad. Y buscan y buscan.

No obstante, cabe preguntarse si dicha búsqueda se basa en expectativas, en una especie de «yo espero» (que se solucionen todos los malestares y padecimientos) o en un «yo creo» que parta de verdades sustanciales que tranquilicen el alma, pero, sobre todo, que eviten lanzarse a bucear en un vacío incierto. Parece ser que es más tranquilizador adoptar las verdades reveladas desde hace más de tres mil años que encontrarse con las propias. Podría darse el caso de que descubramos que nos las hemos inventado, que han sido fruto de nuestros autoengaños.

Entonces, no solo cabe preguntarse, como Nietzsche: ¿cuánta verdad necesita el hombre? Las interrogaciones más inquietantes son: ¿cuánta verdad somos capaces de soportar?, ¿hasta dónde llega lo que realmente deseamos saber sobre nosotros mismos?, ¿cuál es la verdad de los demás respecto a nosotros?, ¿cuál es el pronóstico real?, ¿qué hay de auténtico y qué de ilusorio en nuestra mente?

La sed de conocer es inagotable, porque siempre hay algo por conocer, porque no alcanzamos a conocerlo todo. No obstante, la sabiduría no se alcanza solo a través del conocimiento intelectual, de una obstinada búsqueda de la verdad, sino capacitándonos

en detectar estados ilusorios, autoengaños, enredos, dudas y confusiones que evitan entrar en contacto con nuestras verdades interiores. Reconocer y expresar alegría es más sencillo que permitirse adentrar en el dolor o en la tristeza y el llanto, en la ira y el arrebato, o en la impulsividad de los instintos. La mente es sagaz para edulcorar lo inconveniente, lo que nos descontrola o puede hacernos quedar mal.

Existe un conocimiento peligroso. Existe un saber que asusta, porque desvela realidades que nos desenmascaran. Existe esa realidad que preferimos ignorar porque desmonta la imagen idealizada que nos hemos construido. Existe esa información que no queremos escuchar, porque desencajará nuestro futuro. Existe, en definitiva, aquella verdad que no queremos conocer, porque nos parece que no la podremos soportar, que nos hundirá, avergonzará o se convertirá en fuente de sufrimiento para los demás.

No puede existir un camino de verdad si no estamos dispuestos a llegar a fondo, si no andamos reconociendo lo que es. A veces, uso una pregunta trampa: ¿qué prefieres, un anillo falso o un anillo roto?, ¿cuál es tu elección? Una gran mayoría de personas se inclinan por una de las dos opciones, sobre todo la del anillo roto, sin plantearse que no desean un anillo que sea falso o esté roto, sino auténtico y completo. Lo mismo ocurre, a veces, con nuestros asuntos particulares. O bien preferimos el ilusionismo, o bien nos conformamos con medias tintas, con mediocridades, con medias verdades.

No nos planteamos llegar hasta la cruda realidad, porque tenemos miedo a lo que podamos sentir, a que nos desborde. Pero también tememos que nuestras ilusiones dejen de serlo. Tal vez, más que buscadores de verdades, estamos llamados a permitir que sean ellas las que vengan a nuestro encuentro. A veces, basta con cerrar los ojos, callar y escucharse a uno mismo. Más que voces interiores discordantes, puede que sientas que todo tu cuerpo te dice algo de ti. Nunca será toda la verdad. Pero ese sentimiento será verdadero e importante para tu vida.

Permíteme que añada algo más. Hace algún tiempo que he dejado de soñar despierto. Para mí, el lugar de los sueños es el sueño. En las inmensidades oceánicas de mi inconsciente se encuentra la auténtica ruta del camino que se ha de seguir. No consiste en un mapa del tesoro, sino más bien en un acertijo que no tiene solución, es un *koan*, un misterio.

El mundo simbólico que aparece en los sueños y aquel que se esconde entre los pequeños gestos del día a día, el que es invisible para los ojos, pone en evidencia mis elecciones. De entre todas las posibilidades que ocurren simultáneamente, he escogido las que hablan de mí, las que me resuenan, las que son un reflejo de lo que ocurre en mi mente subconsciente. La realidad exterior ejerce de espejo de mi realidad interior. En esa eterna relación, descubro, me descubro, intuyendo direcciones. Ando hacia ellas sin propósito alguno, aunque con la confianza de que están ahí para aprender, me lleven a donde me lleven.

Y si me apuras, compartiré contigo la sensación de que, al final, no hay nada que descubrir, ni lugar al que llegar, porque todo está aquí, en cada momento. La paradoja del sueño es vivir despierto.

Existe una verdad en el que busca. El propio proceso de buscar. Las verdades que

encuentre por el camino son infinitas, pero si algo es cierto es que anda buscando. Es la verdad de su experiencia. Las verdades están ligadas íntimamente a nuestras historias individuales, porque somos creadores de sentido. Buscamos por conocer. Buscamos porque no entendemos. Buscamos porque intuimos que existe algo más profundo. Buscamos porque intuimos algo parecido a Matrix o a la vieja caverna de Platón. No queremos vivir dormidos, pero la vida que hay más allá de los estados ilusorios asusta, da miedo.

## **Cómo trabajar con los estados ilusorios: del curar hablando al curar callando**

Solo aquello que uno ya es tiene poder curativo.

CARL JUNG

Imagínate sentado en la consulta de un psicólogo, quien, después de desgranar los problemas que te hacen sufrir, tus dudas, tus duelos, tus miedos o tus bloqueos, te diga: «Todo eso no es más que una ilusión de tu mente. Deja de identificarte con tus pensamientos y tus emociones. Tú no eres tus creencias ni tus hábitos de conducta. Tú eres conciencia y solo desde ella debes observar la realidad y actuar sin reactividad.» Lo más probable es que te quedes sorprendido, con cara de bobo, con sentimientos de culpabilidad y con un cierto enojo por considerar que probablemente esa persona que te atiende necesita un buen psicólogo. («¿Para qué he venido a una consulta, para que me acusen de mi torpeza mental?»)

Después de leer las primeras páginas de este libro podría entender que te sintieras igual. Sin embargo, no puedo ser más honesto al identificar la mayoría de nuestros programas como estados ilusorios creados por nuestra mente. Obedece, por supuesto, a la manera que tiene el cerebro de crear sus formaciones neuronales. Pero una cosa es hablar de estructuras y otra bien distinta hablar de contenidos. Del mismo modo, no son lo mismo las causas que los significados.

Las personas que vienen a la consulta creen que sus sufrimientos son causados por contingencias ajenas a su voluntad, por dificultades de adaptación, por no comprender sus propias reacciones o por problemas de relación, aunque el premio se lo suelen llevar los trastornos del estado de ánimo, como la ansiedad o la depresión. Nuestra labor es entender cómo esa persona está afrontando la situación, hasta qué punto la sostiene con su actitud, de qué recursos cognitivos y emocionales dispone, quién la apoya y quién no y, sobre todo, cómo su mente organiza el conjunto del proceso y hasta qué punto se ha convertido en un condicionamiento operante. Estas personas hablan de contenidos y nosotros observamos lo que en realidad hacen sus mentes. Ellas hablan de lo que consideran causas de lo que les ocurre y nosotros anotamos los significados que dan a esos sucesos que pudieron causar su malestar psicológico.

Nuestra mayor ocupación es situar a la persona en el presente, aunque viajemos a ratos a su pasado. La liberación no viene exclusivamente de comprender la causa de su sufrimiento, sino de cómo desactivarlo ahora y aquí. Conlleva rastrear en los significados

más que en los hechos, que, por otro lado, son ya imposibles de cambiar. Lo que hace sufrir a una persona no es su pasado, sino cómo sigue sosteniéndolo en el presente. Es más, cuando damos con las causas, muchas personas se quedan mirándote y te dicen: «¿Eso es todo?» Otras, en cambio, se alegran, aunque en la visita siguiente te vienen con nuevas causas. Ese es el problema. Cuando uno empieza a tirar de un hecho y su causa descubre que aún existe una causa anterior, y esta a su vez remite a otra causa más antigua que colinda con más causas... y así hasta llegar al Big Bang.

Cada escuela terapéutica dispone de sus procedimientos para lograr mitigar lo que llamamos sufrimiento. Unas rebuscan orígenes, otras escarban en el sistema familiar; hay las que plantean la liberación emocional, el desbloqueo corporal, y otras buscan comprender el entramado de creencias y conductas que crean el malestar. El objetivo es común, aunque los procedimientos varían en función de cada persona. Mi experiencia en este sentido me permite observar algunas cosas:

Los seres humanos somos constructores de significados. Las cosas no son como son, sino como somos. Las causas no conllevan significados por sí mismas, sino que dependen siempre de nuestra interpretación, sea personal o como convención social. En este sentido, se maneje el procedimiento que se maneje, al final cada persona acaba dando sentido y significado a lo que le ocurre. Dicho de otro modo, aunque pueda vivir sin relato alguno, necesita encontrar una continuidad psicológica, una autobiografía que solo puede contarse después de lo vivido. No nos quedamos solamente con la experiencia. Necesitamos que tenga un sentido de verdad. Y ahí la mente es muy diestra para crearnos tantas verdades como queramos encontrar.

El arte de la psicoterapia se ha basado históricamente en el «curar hablando». Es una realidad que la expulsión de nuestros sufrimientos, su elaboración y resignificación junto con otra persona tiene un efecto calmante y generador de pensamientos y conductas más adaptativos. Lo llevamos haciendo toda la vida, sea con un terapeuta, con un sacerdote, con amigos de confianza o con aquella abuela que sabía escuchar y dar buenos consejos.

No obstante, también el mundo de la psicoterapia evoluciona y cambia hacia nuevas perspectivas. Por ejemplo, ¿es suficiente para curar con cambiar algunas creencias, desalojar algunas emociones tóxicas, hacer las paces con la familia o cambiar de hábitos? ¿Somos esclavos siempre de las palabras, del ruido mental y emocional? ¿Es suficiente con cambiar un relato autobiográfico por otro? No dudo de que ayuda y de que mejora, pero ¿logra una transformación más profunda? ¿Podemos aprender a funcionar de una manera diferente?

En un trabajo reciente de Martin Seligman, quien llegó a ser presidente de la Asociación Americana de Psicología, además de investigador (la indefensión aprendida) y divulgador (*La auténtica felicidad*), se ofrecen datos desalentadores para cualquier terapeuta sobre lo que denominó «el secretito sucio de los fármacos y la terapia»: que no curan, sino que solo alivian. Y para colmo, los beneficios se desvanecen con el tiempo. Refiriéndose en concreto a las técnicas de terapia hablada, las considera complicadas de hacer, piensa que no resultan nada divertidas y cree que son difíciles de incorporar a la vida personal. Claro que la alternativa que plantea es su *business* sobre la psicología

positiva. No le falta razón, aunque le sobra generalización.

A medida que avanzamos en el conocimiento de la estructura mental y logramos entender cómo nos afecta su configuración; a medida que más y más gente medita, aprende a estar en silencio o expande su capacidad contemplativa; ahora que ya somos capaces de observar todos esos programas que nos crean sufrimiento y disponemos de mayores psicotécnicas, somos sin duda más capaces de comprender los estados ilusorios de la mente y de desidentificarnos con sus encantos, sus trampas y los sufrimientos que nos causan.

Dicho de otro modo, ya somos capaces de jugar con la estructura de la experiencia y no someternos a sus contenidos. De ahí que el curar hablando tenga sus límites y se imponga progresivamente el curar callando, es decir, el silencio y la meditación que logran abrir brecha entre el que observa y el que reacciona en uno mismo. Pruébalo. Antes de hacer nada, de decir nada, guarda un instante de silencio interior. Deja que pase de largo la primera reacción que emerge de ti. Y después habla, actúa. Cambia el tono, cambia la conducta, cambia la percepción.

Hablar seguirá ayudando mientras desconozcamos cómo manejar esa mente parlanchina dispuesta a meternos en batallas de polaridades (blanco o negro). Todo trabajo destinado al autoconocimiento pretende que seamos capaces de superar el ego y dispongamos de la habilidad de manejar nuestra mente responsablemente y canalizarla al servicio de nuestras mejores opciones de bienestar interior o subjetivo. Aunque cada vez son más las personas que toman conciencia de esta manera de vivir, aún estamos lejos de una mayoría que vuelque la situación.

No cabe duda de que seguiremos hablando para nuestro desahogo, aunque las conversaciones versarán cada vez más sobre los estados serenos de la mente y no de sus ilusiones. Solo hace falta observar cómo aumentan, no solo las prácticas meditativas, sino las terapias menos conversacionales y más basadas en trabajos corporales, en formas de expresión simbólica a través del arte, o disciplinas como el yoga, el tantra o la PNL (programación neurolingüística), la cual se centra en la estructura de la experiencia humana. Quizá los terapeutas vamos a tener que ser los primeros en practicar y promover el curar callando juntos; dedicar tiempo de la sesión a que las personas aprendan a acallar esa mente que no para, a dejar pasar esas emociones intemperantes y lograr ese espacio que permite decidir en lugar de reaccionar.

Superar el ego y sus estados ilusorios conlleva algunos procesos psicológicos basados en el autoconocimiento, tema que trato más adelante en este libro. Quisiera compartir contigo al menos tres aspectos que un buen día tuve la suerte de poder contrastar con mi colega Joe Dispenza. Por cierto, Joe es un buen meditador y su conocimiento profundo de la experiencia humana se basa justamente en haber comprendido el funcionamiento de la mente y sus estados complejos. De ahí que se atreviera a escribir un libro titulado *Deja de ser tú*.

El primer aspecto tiene que ver con los hábitos mentales y de conducta. A través de la terapia breve hemos descubierto que no es estrictamente necesario rebuscar en el pasado para lograr un cambio eficaz. Ni tan siquiera tener una conciencia clara de lo que nos

ocurre. Basta con que estemos dispuestos a hacer las cosas de otra manera. Eso incluye nuestras elecciones. De ahí que un buen predictor sea la capacidad de tomar decisiones diferentes.

Si siempre haces lo mismo, siempre obtendrás los mismos resultados. Si siempre escoges lo mismo, siempre se repetirán las mismas experiencias. Atrévete a tomar nuevas elecciones, a virar el rumbo y, sobre todo, no caigas en la trampa de volver a repetir experiencias pasadas, porque ya no eres la misma persona aunque te lo parezca, ni pretendas que con personas diferentes se repitan las mismas experiencias.

El segundo aspecto tiene que ver con ese director general, con el inconsciente. Gran parte de nuestra vida psicológica ha ido quedando enterrada en ese inconsciente. Pero «enterrada» no significa «desaparecida». A la brillantez del personaje que pretendemos ser públicamente se oponen las sombras que contienen los aspectos indeseables, reprimidos, que pudieran ensombrecer esa personalidad social que se pretende correcta y querida, o también ansiosa y rebelde. Son las dos caras de la misma moneda de nuestra presencia ante los demás.

No obstante, las sombras forman parte de nuestra vida psicológica y es necesario iluminarlas para poder vivir una vida integrada. De lo contrario, viviremos disociados o proyectando en los demás nuestros demonios. Decía el gran Jung que todo lo inconsciente se proyecta. Nadie se ilumina imaginando figuras o luces, sino haciendo visible la oscuridad. El artista Morfai ubicó en la ciudad de Kaunas (Lituania) la estatua conocida como *El sembrador de estrellas*. Si se visita de día, puede verse la efigie de un sembrador. No hay más. Pero si se visita de noche, el reflejo de la luna crea un efecto óptico impresionante, porque la sombra proyectada en la pared permite ver la figura del sembrador lanzando estrellas a su alrededor.

No cabe duda de que se trata de una buena metáfora artística para observar que no debemos temer esas sombras, sino iluminarlas. Nos dan miedo, eso sí; parecen sacar lo peor de nosotros mismos. Pero, de no sacarlo, de no hacer consciente esa parte, no podremos completar nuestro proceso de individuación. Atrévete a explorar tus zonas oscuras. En lugar de temerlas, ilumínalas, medítalas, deja que formen parte también de ti y evolucionen observadas amorosamente por tu conciencia.

El tercer aspecto, quizás uno de los más necesarios y a la vez complicados, es desactivar las memorias emocionales adictivas. Nuestro entramado bioquímico cerebral y nuestros pensamientos van de la mano. Se relacionan, se interfieren y acaban creando sus propias memorias, además de determinados estados emocionales. Cuesta creer que alguien se vuelva adicto a sí mismo, a formas de sentir y reaccionar ante los estímulos externos. Pero debo confirmarlo, porque es una evidencia.

Muchos días, cuando visito a mi madre, una de sus expresiones características es: «¡Ya tengo otro frente abierto!» En su vocabulario emocional, eso significa que ya tiene una nueva preocupación que la tendrá ocupada durante un tiempo. Qué decir cuando, en lugar de uno, son tres o cuatro los frentes. Es una sufridora, porque es una mujer muy sensible. Se ha acostumbrado tanto a preocuparse por las cosas de la vida, empezando por sus hijos, claro, que ahora ya no sabe estar sin su chupito diario de sufrimiento. Por

eso, cuando me dice que tiene un nuevo frente abierto, pienso que su bioquímica echa en falta su dosis diaria. Pasar un día o dos sin preocupaciones la haría sentirse extraña; no se reconocería. Llegados a este punto, y sin que se dé cuenta, su cerebro activa el programa al que se adhiere de forma adictiva.

Si estás pensando que esto es lo mismo que le ocurre a una persona adicta al alcohol o a las drogas, te responderé que sí. Funciona del mismo modo. Cuando pasan horas o días sin consumir, se suele tener *mono* de ese estado que reconocemos como propio (enfado, sufrimiento, entusiasmo, euforia, tristeza, nostalgia, etc.). Hay que tomar el «chupito emocional» o las cosas se vuelven raras.

Al igual que ocurre con las drogas, cada vez se necesita más cantidad en menos tiempo. Comprenderás de este modo por qué algunas personas que no han logrado tamizar o gestionar esas emociones, con los años, se vuelven más exageradas y monotemáticas. Siempre están enfadadas, deprimidas, angustiadas o alegres y dispuestas a ir de aquí para allá sin parar. Han creado ya su perfil emocional. Es lo que las distingue.

Centremos este aspecto, no en los casos más exagerados, sino en nuestra realidad cotidiana. Todos disponemos de algunas memorias emocionales que nos pueden arruinar una relación, un trabajo, un proyecto o una experiencia de plenitud. Cuando mejor iba la relación apareció aquella ansiedad insoportable que logró encontrar como única solución la huida. Cuando era el momento mejor para dejar el trabajo, apareció un miedo atroz, una incertidumbre insoportable que cerró cualquier nueva opción. Cuando llegó la hora de recoger las mieles del éxito, cuando solo faltaba un último paso, apareció un bloqueo monumental que cedió el lugar a otro proyecto.

Cada vez que aparecen situaciones en las que no logramos dar con la respuesta adaptativa, alguna vieja memoria emocional nos la está jugando. Es como aquella persona que tiene que salir a hablar en público y a la que, de repente, le entra aquella ansiedad y miedo bloqueadores. Su inconsciente le manda aquella memoria guardada de cuando sus compañeros de clase se burlaron por no saber dar una respuesta, o recuerda que una vez se puso tan nerviosa que cayó desmayada. El problema es que todo eso ocurre sin que nos demos cuenta, sin que podamos controlarlo, porque no sabemos cuándo aparecerá. Y por eso lo tememos aún más.

Lo curioso del caso es que la mayoría de esas memorias aparecen de buen rollo, es decir, con intención de evitarnos el sufrimiento. Un día significaron algo duro, traumático incluso. Para evitar que eso vuelva a suceder se instalan en el sistema límbico y esperan a que nos adentremos en la situación para emerger de nuevo como unos bomberos que salen a apagar un fuego. Al sentirlos en presente e inesperadamente, creemos que lo que nos sucede pertenece a ese instante. ¡Cuántas relaciones de pareja no se habrán arruinado por la súbita sensación de querer huir!

Nuestro sistema emocional es tanto una maquinaria imprescindible para sobrevivir y adaptarnos al medio como un inconveniente para nuestra vida social. Fiarnos de las emociones nos puede llegar a confundir en demasía, pero no hacerlo también significa prescindir de una información valiosa. Las emociones, con sus diferentes intensidades, se pasan el día evaluando todo lo que vivimos y ayudan en la toma de decisiones, pero

también se entrometen cuando no toca.

La educación emocional resulta entonces, ahora más que nunca, de suma importancia. Hay que aprender de las emociones, saber discernir hasta qué punto pertenecen a ese instante o son una vieja memoria. Por poco que pongamos la atención, nos daremos cuenta de que algunos estados emocionales son reconocibles porque pertenecen al pasado. Entonces es el momento adecuado para desactivarlos. Nos sentiremos muy raros, porque se tratará de una contrariedad: siento, pero hago lo contrario de lo que siento. He aquí por qué cuesta tanto. Se trata, sin embargo, de una contrariedad que se resuelve como acto de la voluntad, es decir, la voluntad se impone al hábito. Solo cuando aprendemos a resignificar la relación que existe entre lo que sentimos y lo que creemos podemos alinearnos.

Lo que te propongo a continuación es un conjunto de reflexiones sobre cómo construimos nuestros estados ilusorios, tanto desde la estructura del funcionamiento de nuestra mente como de todos esos programas y metaprogramas que la llenan. Asimismo, reflexionaré sobre la práctica del autoconocimiento —el conocerse a uno mismo—, la gran herramienta para evitar los estados ilusorios de la mente.

## **SEGUNDA PARTE**

### **CLAVES PARA EL AUTOCONOCIMIENTO**

Todos pensamos en cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo.

ALEKSÉI TOLSTÓI

## Las trinidades del autoconocimiento

Contaba el filósofo Raimon Panikkar que toda realidad está constituida por una especie de Trinidad que se mantiene junta a través de relaciones recíprocas, es decir, que las tres dimensiones se compenetran recíprocamente. No puede existir una sin la otra. Dios, hombre y cosmos. El Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. Cuerpo, mente y espíritu. Presente, pasado y futuro. El yo, el tú y el nosotros. La metafísica, la ciencia y el arte. El tres es un símbolo sagrado, de perfección, que ya Platón consideró como el número del Ser Supremo (material, intelectual y espiritual).

También en las áreas del autoconocimiento podemos observar diferentes aspectos trinitarios:

- En la ecología emocional, el «taburete de tres patas» (mente, emoción y acción). O la visión sistémica (yo, el otro y el mundo).
- En la PNL, los sistemas representacionales (lo que la psicología llama «los sentidos perceptivos») se han reducido a tres: visual, auditivo y cinestésico.
- Antonio Blay Fontcuberta solía hablar del Yo idea, el Yo ideal y el Yo experiencia.
- Eric Berne, en el análisis transaccional, se refiere a tres figuras simbólicas: el Padre, el Adulto y el Niño.
- Incluso allí donde las fases, procesos, niveles o funciones son múltiples, suelen hacerse agrupaciones trinitarias. Jung, por ejemplo, en los tipos psicológicos, además de dos tipos generales (introvertidos, extrvertidos) y cuatro tipos básicos (racional, emocional, sensitivo e intuitivo) acaba destacando que disponemos de un tipo general o dominante, y dos más funcionales, es decir, una trinidad. En el Eneagrama, cada uno de los nueve eneatis tipos tiene unas variantes en forma ternaria (social, sexual y de autoconservación). El propio Freud distinguió en el psicoanálisis los tres tipos clásicos: el Yo, el Superyó y el Ello.

Para aquellas personas que quieran iniciarse en el autoconocimiento, me permito proponerles mi propia trinidad, aquella que a lo largo de mis años de impartición de cursos, talleres y conferencias he acabado considerando imprescindible: Creencias, Identidad y Espiritualidad. Una terna que queda religada en un extremo por la propia corporeidad y en el otro por el sistema, es decir, por nuestras relaciones que van más allá de nosotros mismos, convertidas, como anunció Jung, en inconsciente colectivo. Como el ciprés, la vida nos arraiga con los pies (el cuerpo) en la tierra, y eleva la mirada hacia

los cielos (Espíritu). En ese ir y venir de lo material a lo espiritual, nuestra existencia llena de creencias deviene en el intento de construir una identidad junto con los demás. Mi propósito es presentar reflexiones claras y básicas sobre estos aspectos que rigen nuestro ordenamiento mental. Como Tolle, mi experiencia en el campo psicológico me permite afirmar que trabajar solo con la mente no resuelve del todo los conflictos que ella misma genera. No obstante, nuestra vida cotidiana precisa que la mente funcione de la mejor manera posible, es decir, que al menos ande un poco ordenada, que se entiendan sus procesos y se sepa conjugarlos con otras dimensiones del ser. También las he elegido porque, según he observado, la mayoría de buscadores acaban explorándolas, pues son tremendamente constitutivas, es decir, nos definen. En este capítulo ahondaré en las dos primeras, mientras que el tema de la espiritualidad lo trataré exclusivamente en el tercer y último capítulo.

## **Crear para ver; creer para vivir**

Una creencia no es simplemente una idea que la mente posee, es una idea que posee a la mente.

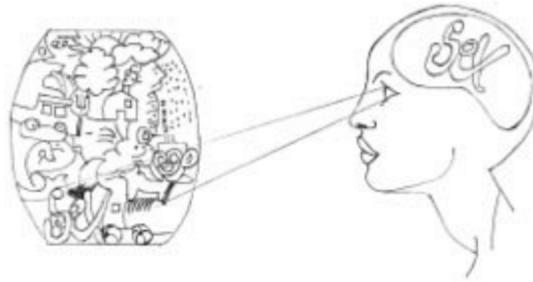
ROBERT BOL

Se me ocurren, al menos, tres razones de las muchas que justifican nuestro empeño en convertirlo todo en algún tipo de creencia:

La primera es nuestra naturaleza simbólica y narrativa. A medida que nuestra vida se torna más compleja, los procesos no son tan espontáneos y mediados por los estados afectivos, sino que intervienen la memoria, el razonamiento, el lenguaje, es decir, que planificamos y deliberamos nuestras acciones, anticipamos el futuro e inhibimos a conveniencia las respuestas automáticas. Eso nos hace relatores de lo que nos sucede. Y algo más: ¡predictores! Nos encanta anticipar las jugadas, leer las mentes de los demás, creer que el mundo funciona como funcionamos nosotros. Las cosas no son como son, sino como somos.

La memoria no puede ser como un armario donde se guarda todo desordenadamente, de cualquier manera, sino que precisa de un «yo» autobiográfico. Así, todo lo que nos sucede se registra, o mejor dicho, se etiqueta. No grabamos solo los hechos significativos y emocionalmente competentes, sino también sus significados, acordes con nuestras experiencias previas. Esa es la razón por la que diferentes personas narran y representan los mismos hechos de forma diferente.

En una mente consciente, el procesado de las imágenes del entorno (lo que vemos, los hechos que observamos) está orientado por un determinado conjunto de imágenes previas internas. Es decir, no vemos la realidad de forma neutra, como si fuéramos unos meros observadores, sino que los ojos miran y ven a través del filtro de lo que ya existe anteriormente en nuestra mente (imágenes internas o representaciones del yo), tal como se describe en esta ilustración. Por eso se suele decir que no vemos con los ojos, sino con lo que hemos metido dentro de nuestra mente.



*Una persona que tenga el sexo en la cabeza, de todas las posibilidades de realidad que estén a su alcance fijará la atención en aquellas que se ajusten a su expectativa. Dicho de otro modo, verá sexo por todas partes aunque no esté ocurriendo realmente.*

Así lo afirma, por ejemplo, el modelo de autoesquemas desarrollado por Hazel Markus (1977). Los autoesquemas consistirían en un conjunto organizado de conocimientos en la memoria a largo plazo que resumen lo esencial de los sentimientos, pensamientos y experiencias de la persona, en diferentes aspectos de su vida, y los reguladores de la conducta interpersonal y privada, así como los objetivos que se propone y la forma de hacerlo. Todo lo que tenemos ahí metido en nuestra mente, en forma de creencias, está regulando nuestra manera de percibir el mundo.

La segunda razón tiene que ver con esa capacidad predictiva. Todos los estudios que se han realizado sobre las creencias muestran lo siguiente: los humanos tendemos a encontrar un orden en el curso de los hechos. Una vez lo hemos organizado, la visión de la realidad se limitará a autoconfirmarlo mediante atención selectiva.

Dicho de otro modo, una vez establecemos nuestra visión de la realidad, solo veremos en ella aquello que confirme nuestras teorías o predicciones, nuestro mapa, mientras que descartamos toda información que no se le ajuste. Por eso discutimos tantas veces, porque a cada uno nos parece que la realidad es la que vemos y no la que ve el otro. No podemos oponernos a nuestra propia mirada, a nuestro mapa, sobre todo porque lo creemos verdadero. Y no lo es. O mejor dicho, solo lo es para nosotros mismos.

Estos fenómenos son conocidos en psicología como «conservadurismo cognitivo». Una de sus manifestaciones más importantes es el sesgo de confirmación. Algunos ejemplos del sesgo son:

1. La búsqueda de estrategias de pensamiento que confirmen nuestras hipótesis iniciales.
2. El recuerdo selectivo que confirma las creencias previamente establecidas.
3. La generación selectiva de argumentos para responder a las opiniones criticadas.
4. La evaluación selectiva de los investigadores de aquellos datos que sirven para confirmar sus hipótesis.

Bien mirado, podríamos decir que somos lo que nos contamos que somos. ¿Y dónde quedan las emociones? En su sitio. Pertenecen a nuestro equipaje evolutivo y son básicas y universales. En cambio, buena parte de nuestros sentimientos son evaluaciones sobre lo

que sentimos. La experiencia humana siempre implica sentimientos, es decir, la combinación entre lo que sentimos y lo que pensamos de lo que sentimos. Ahí vuelven las creencias.

La tercera razón: habitamos en nuestras creencias; son los ladrillos que construyen nuestra propia realidad. Solo por eso es de una enorme responsabilidad ser conscientes de aquello en lo que creemos y de aquello en lo que no. Nuestra vida se colorea o se ennegrece según lo que creemos.

Siempre que tenemos un pensamiento, los transmisores (neurotransmisores, péptidos y hormonas) se ponen en marcha en el espacio sináptico y activan las redes neuronales conectadas a ese concepto o recuerdo en particular.

JOE DISPENZA

Al final, esa red puede convertirse en una telaraña de creencias de la que no sabemos salir. Inundan nuestra existencia, nos tienen atrapados. Cuando tocamos una, nos damos cuenta de que está vinculada a tantas otras que preferimos no cambiarla o, a lo sumo, resignificarla. Que quede claro entonces que, creamos en lo que creamos, tendremos razón. El próximo paso será una conducta consecuente y el siguiente un carácter para acabar en un destino. Por eso decimos que creer es crear.

## Crear es crear

Se suele atribuir al gran escultor Miguel Ángel su capacidad de ver en la materia prima la obra ya acabada. Decía que su única tarea consistía en limpiar las asperezas que impedían la emergencia de la figura escondida en un trozo de piedra. Dicho así, suena muy poético, pero en realidad la figura solo podía encontrarse en su mente y no en las múltiples posibilidades de la piedra.

Podría ser una buena metáfora para la idea de que crear es crear. Miguel Ángel no persigue lo que está en la piedra, sino lo que ha sabido ver en su mente. Ha creído (ha tenido algún tipo de representación mental o imagen) y ha creado. De algún modo, la vida de las personas es muy parecida. En nuestra mente, no paramos de «ver», de imaginar, de representar eso que llamamos realidad para luego intervenir en ella según como la hemos proyectado.

Ahora se ha puesto de moda la aseveración de que las personas construimos la realidad que vivimos. Es una afirmación que contiene tanto aciertos como distorsiones. El mayor acierto es que, según sean nuestras creencias sobre las cosas, así nos afectarán. Es la ley del bumerán. Uno recoge lo que siembra. Como he estado diciendo, los hechos no contienen un significado igual para todo el mundo, sino que cada uno interpreta, filtra esa realidad según sus convicciones. El resultado final no obedecerá a los hechos, sino a dichas convicciones.

La distorsión consiste en confundir la realidad personal con la propia realidad. La primera consecuencia del mantra «¡Tú construyes “la” realidad!» sería la conversión de la realidad de acuerdo con nuestros propósitos. Significaría que puedes lograr lo que quieras, sanar o enfermar, hacer que las cosas sucedan o no. El destino lo creas tú. Es uno de los malentendidos generados por la afamada ley de la atracción. Mi visión no anda por los mismos derroteros, al menos en dos aspectos:

El primero, que eso que llamamos realidad no funciona ni se gobierna según nuestros pareceres, sino de forma entrelazada, es decir, la vida está en continuo movimiento dentro de un campo de energía que nos afecta y al que afectamos a su vez. Lo que vivimos es el resultado de múltiples entrelazamientos (la mayoría de los cuales escapan a nuestro control) que acaban por dar resultados. Dicho de otro modo, hay que tener en cuenta las contingencias, las cosas que nos suceden, que nos pillan de improviso, las que ocurren al margen de nuestra voluntad o acción. Hay que tener en cuenta los indisponibles de la vida. Lo contrario es creer en la ilusión de que todo, en todo momento, está a nuestra disposición.

La contingencia es la experiencia más conspicua de la extrema finitud, vulnerabilidad y fragilidad de la vida.

JOAN-CARLES MÈLICH

El segundo aspecto tiene que ver con la imposibilidad de vivir la realidad tal cual es, por la sencilla razón de que es multidimensional y porque nuestro diseño humano solo nos permite percibir ciertas dimensiones. Decir que la realidad es «así» es puro reduccionismo. Cada vez que alguien afirma: «Las cosas son así», «Esta es la verdad», «No hay más cera que la que arde», «La realidad es la realidad», está haciendo un ejercicio de simplificación y a la vez de proyección de sus propias creencias.

Según este criterio, acabaremos por reducir la realidad a pura estadística. De hecho, es lo que pasa a diario. Cuando no sabemos interpretarla o es demasiado compleja, tiramos de datos, de cifras, de cálculos sobre los hechos (tantas personas, tantos muertos, tantos accidentes, tantos manifestantes, etc.). Alguien podría decir: «La realidad es que hay tantos millones de parados.» El problema es que esa realidad y la manera de contarla no siguen un criterio estadístico, sino interesado. ¿Qué se pretende demostrar con esas cifras? ¿A quién dan la razón? ¿Para qué se utilizan? Nada es verdad, nada es mentira. Todo depende del color del cristal por el que se mira. Pero no hay un solo cristal, sino un caleidoscopio —multicolor, multidimensional— que podría explicar múltiples causaciones o contingencias.

Suele ocurrirle a la razón humana que termina cuanto antes su edificio en la especulación y no examina hasta después si los cimientos tienen el asentamiento adecuado.

IMMANUEL KANT

A menudo, después de uno de mis cursos o conferencias, me encuentro con personas que me dicen: «Todo eso que cuentas está muy bien, pero la realidad funciona de otra manera.» Es decir, dan por hecho que existe una única realidad (la que ellos viven, o la que predomina culturalmente) y descartan otras posibilidades. Te tratan de iluso, porque ellas creen poseer la verdad verdadera, que se basa solo en sus puntos de vista o en el de los colectivos a los que se adscriben.

No cabe duda —y soy el primero en reconocerlo— de que existen posibilidades de realidad que son poco útiles en un momento determinado. Empeñarme en conducir en contradirección, por considerar ilógico el mapa de movilidad establecido, puede acarrear graves consecuencias. Por eso, todas las visiones de realidad son posibles, aunque unas se adaptarán mejor a la convención (creencias acordadas o legisladas), mientras que otras conllevarán una confrontación. Hay que recordar que hubo un tiempo en que el mundo estaba convencido de que la Tierra era plana. Hasta que alguien lo confrontó.

Cada cual debe hacerse cargo de sus convencimientos, a sabiendas de que pueden encajar o no en el pensamiento dominante. A veces uno ve bien una realidad pero demasiado pronto, es decir, se avanza en el tiempo a sus contemporáneos. Es el eterno

pulso entre nuestras realidades individuales y las colectivas. El ajuste siempre decepcionante entre uno mismo y el mundo, a no ser que se adopte el sentido de realidad imperante. Hasta en eso hay modas. Y dan mucha tranquilidad.

«¿Es real la realidad?», se preguntaba Paul Watzlawick. ¿Qué debemos entender por realidad? ¿Todo lo que es real es material? ¿Debe basarse en una comprobación empírica? ¿Son los hechos lo único que podemos considerar como real? En el plano psicológico, las creencias son generalizaciones sobre la vida. Algunas se basan en lo que sabemos, porque lo hemos experimentado, mientras que otras son meras especulaciones, predicciones y teorías sobre el mundo y su existencia.

Muchas creencias pertenecen al terreno ideológico, en tanto que defienden una visión compartida según una tradición (política, económica, religiosa, etc.) o pertenecen al conocimiento según el método científico, basado en la evidencia. No obstante, cabe reconocer que todo, absolutamente todo, acaba siendo una creencia. Incluso lo experimentado, porque puede ser vivido de forma diferente. Incluso lo científico, porque puede ser refutado algún día.

No todas las creencias tienen el mismo peso. Unas las creemos a pies juntillas, son nuestras verdades, coherentes y justificadas, mientras que otras las intuimos, tenemos una ligera opinión sobre ellas o no pasan de pura especulación para pasar el rato. Las que deben preocuparnos son aquellas que, además de atribuirles un grado mayor de convencimiento, son a la vez limitantes:

- No puedo...
- Sin dinero no hay nada que hacer...
- Soy débil...
- Hay que sufrir...
- Debería...
- Para lo que va a servir...
- No lo tengo claro...
- No insistas, no vale la pena....
- No merezco nada...
- No soy nada interesante...
- ¿Quién me va a querer?

Estas son algunas expresiones o encabezamientos de frases que indican creencias limitantes y convencimientos absolutos. Aquellos que los defienden insisten en que lo hacen porque los hechos que los confirman les han pasado muchas veces («Siempre me acaba pasando lo mismo»). Ese «siempre» indica una generalización, seguramente injusta porque hay excepciones. Lo que ocurre es que no se tienen en cuenta porque eso rompería el absolutismo de la creencia. Entonces cabe preguntarse, como el huevo y la gallina: ¿qué es primero, la creencia o la experiencia? Por supuesto, nada tiene tanta

trascendencia como lo vivido. Las experiencias son improntas en nuestra neurología. Decía Kant que las únicas condiciones en las que se nos dan los objetos del conocimiento humano preceden a las condiciones bajo las cuales son pensados. Esa misma idea la investigó, en Alemania, la psicología de la Gestalt: la percepción se basa en un proceso cerebral de intuición y formulación y verificación de hipótesis, sobre la base de experiencias anteriores.

No obstante, las experiencias anteriores pueden convertirse en un condicionamiento. Entonces ocurre algo curioso: no percibimos sobre la base de lo que vemos, sino que vemos según lo percibido anteriormente. Ahora entiendo por qué Krishnamurti se preguntaba: «¿Se puede percibir sin interpretar?» Los seguidores de la filosofía de la Vedanta Advaita no dudarían en responder que sí. Es algo que podemos aprender, aunque difícil de sostener para una mente occidental.

Lo vivido nos condiciona, pero ¿hasta dónde? ¿Hasta cuándo? Si después de una frustración amorosa consideramos que ya no podremos amar a nadie más, esa creación que entremezcla un estado afectivo con una declaración de principios se convierte en una creación que dará forma a un tipo repetido de experiencias. Aquella sentencia se constituye como originaria, convertida ahora en una realidad constatable. Esa creación está imposibilitando amar.

Lo fastidioso del asunto es que, con el tiempo, muchas de estas declaraciones que un día grabamos en nuestra mente pasan a un estado inconsciente. Son como creencias transparentes. Nos afectan, pero no sabemos por qué. Solo sentimos sus efectos. De pronto, nos quedamos atorados allá donde teníamos puesta tanta ilusión. De repente, parece como si se nos girara la cabeza y huimos. ¿Qué ha pasado? No tenemos respuesta, solo una sensación desagradable, un hueco en el estómago, un vértigo en la cabeza. Cuando esto ocurre, podríamos haber sido apresados por viejas creencias que se convirtieron en memoria. Llegados a ese punto, necesitaremos que nos echen un cable.

## **Las creencias no son realidades, pero sí lo son sus consecuencias**

Después de todo lo que he contado sobre las creencias, creo que podrás hacerte una idea de su poder y a la vez de su intrascendencia. Son como caras de una misma moneda. Quisiera exponerte dos grandes razones por las cuales es básica una revisión de creencias:

La primera: como indica el teorema de Thomas, un clásico en sociología, *si las personas definen las situaciones como reales, estas son reales en sus consecuencias*. Gritar en medio de una sala llena de gente «¡Fuego, fuego!», aunque dicho fuego no exista ni por asomo, podría causar una situación de pánico y de huida en la que alguien, por ejemplo, se rompiera una pierna o tuviera una crisis de ansiedad. Todo en lo que creemos acarrea sus consecuencias, aunque la creencia en sí misma no sea más que una definición. Cuidado con lo que creemos, porque tiene efectos. Cuidado, porque se puede convertir en verdadero.

La segunda: nuestros pensamientos no son meras nubes con texto que aparecen ante la pantalla de la mente. Son modelos organizados de pensamiento, es decir, son los universos en los que habitamos. Comprender el ser humano es reconocer esa relación intrínseca entre el pensar, el sentir y el actuar. El significado que damos a nuestras ideas sobre los acontecimientos es el gran generador emocional. No sentimos solo por lo que sucede, sino fundamentalmente por la idea o creencias que tenemos sobre ello.

La consecuencia de disponer de un modelo organizado de pensamiento es que nos implicamos a fondo en él. Y eso puede acarrear que acabemos siendo poseídos por el mapa. No se trata de algunas creencias más o menos ordenadas, sino de un modo de sentir y de estar en el mundo. Actuaremos de acuerdo con ese modelo, porque lo sentimos como propio. Es más, no veremos ninguna otra realidad, porque quien la crea es nuestra propia mente. Habitamos, por lo tanto, en nuestras creencias. Kant es quien mejor lo entendió:

A través de la sensibilidad no solo conocemos la naturaleza de las cosas en sí mismas de manera confusa, sino que no la conocemos en absoluto. Desde el momento en que suprimimos nuestra condición subjetiva, el objeto representado y las propiedades que la intuición sensible le haya atribuido no se encuentran en ninguna parte, ni pueden encontrarse, ya que es precisamente esa condición subjetiva la que determina la forma del objeto en cuanto fenómeno.

## **El mapa no es el territorio**

Déjame que te cuente algo sobre este afamado axioma de Alfred Korzybski, que tan de moda ha puesto la PNL. Llevo años explicando la diferencia entre el mapa y el territorio, utilizando como base todo lo escrito anteriormente sobre las creencias. Pues bien, quizá mis explicaciones sean imperfectas, porque el caso es que la mayoría de la gente no comprende el fondo de la cuestión; no le da, a mi entender, la importancia debida. Todo el mundo dice amén, todos asienten con la cabeza, realizan dinámicas y llegan a la misma conclusión: el mapa no es el territorio.

No obstante, cuando acaba el curso o la conferencia, me doy cuenta de que no se ha comprendido lo fundamental. Muchos de los asistentes no acaban de tomar conciencia del verdadero significado del concepto «mapa» y, menos aún, de que cada persona de este mundo tiene un mapa diferente. Me doy cuenta porque observo que vuelven a discutir, a criticar, a querer tener razón, a negar los argumentos ajenos, incluso a resignificar lo que he contado a su imagen y semejanza. A veces, no me explico cómo puede ser que sigamos entendiéndonos a pesar de lo incomprensible que llega a ser la comunicación humana.

Sin embargo, las observaciones anteriores no son las más importantes. Donde me doy cuenta de que este tema no se acaba de entender es cuando el alumno más avanzado me dice: «Eso sí que es verdadero en mí, eso sí que es cierto, eso sí que es.» Yo entonces le pregunto: «¿Cómo lo sabes?» Y la respuesta se repite una y otra vez: «Lo siento como algo que me viene de dentro, como si fuera una verdad revelada, como si supiera de veras que eso ha nacido en mis entrañas y que es verdadero.» ¿Cómo decirle que también eso es una creencia? ¿Cómo hacerle ver que también ese bloque tan hondo, esas bases que cree que nacen en su espontaneidad son también «mapa»? La experiencia es verdadera. La significación es mapa. Solo que esa experiencia verdadera ha emergido en tanto que existía un mapa previo... No acabaríamos nunca.

Como veremos a continuación, al abordar el tema de la identidad, el universo que hemos creado lo sentimos tan nuestro, estamos tan implicados en él, que nos cuesta admitir su carácter construido. Acaba siendo algo descorazonador considerar que aquel o aquella con quien nos hemos identificado tanto es en realidad un vacío. Y el vacío asusta tanto que buscamos afanosamente algo en lo que identificarnos, algo que sea algo y no vacío. No existe ninguna estructura interior en ninguna parte de nuestro cuerpo a la que podamos atribuir el ser como somos. Todo es significado, todo es interpretación, todo es mapa. ¿Hay algo que pueda sostenerse como auténtico?

No es necesario llegar a estas conclusiones mediante la psicología o la filosofía. La vida

nos da muestras continuas de ello. ¿Qué ocurre, si no, cuando de repente se nos hunde todo lo que habíamos construido, cuando nos abandona aquella persona en la que tanto habíamos confiado, cuando no sabemos salir de una dificultad, cuando no entendemos nada de lo que está sucediendo? Ahí descubrimos el vacío, descubrimos esas dos caras de la verdad: el peso y la levedad de la vida, tal como apuntó Milan Kundera. Parece complicado, ¿verdad?

Como ya he comentado, hay quien defiende que la única manera de ponernos de acuerdo ante eso que llamamos realidad son los hechos. Dice el filósofo, sociólogo y teólogo Jacques Ellul que el reconocimiento de la soberanía del hecho es la eliminación a corto o largo plazo de lo que forja la grandeza, la especificidad y la verdad del hombre. ¿Podemos reducir toda experiencia humana a mera estadística?

Quizá lo veamos de otra manera si diferenciamos hechos de acontecimientos. Cuenta Joan-Carles Mèlich que los hechos pasan, pero no nos pasan. En cambio, los acontecimientos nos pasan, nos forman o deforman. Cuando un acontecimiento pasa, nos atraviesa, nos obliga a repensarlo todo. Así, los hechos pueden ser una azarosa concatenación de circunstancias de las que tengamos opinión y tal vez alguna emoción. Cuando se trata de acontecimientos, tratamos con nuestras verdades, asistimos a la exposición de nuestras creencias y sentimientos. Aunque nuestras experiencias sean fruto de nuestros mapas, la responsabilidad en su construcción es fundamental. Por eso, el atrevimiento de vivir conlleva una actitud de ampliación del mapa. No ser el mapa, ni el puzle, ni el ordenador, sino su creador. Convertir cada acontecimiento en una nueva posibilidad.

¿Qué hay de verdad? Lo vivido. Cuantas más creencias, menos libres somos, más atrapados estamos en su configuración. Por eso me apunto a la idea de Safranski: la libertad nos hará verdaderos. El camino de la liberación empieza por quitarse de encima muchas etiquetas, conceptos, supuestas verdades... Busca tu propio camino de conocimiento. Busca deshacerte de los estados ilusorios de la mente. Para ello hay que bucear también en la identidad, el segundo aspecto relevante para el autoconocimiento.

## ¿Somos alguien?

Cuando dejo de ser lo que soy, me convierto en lo que podría ser.

LAO-TSÉ

Después de pronunciar una conferencia en la que reconozco que me mostré indignado ante ciertos hechos sociales, por la noche recibí un mensaje de correo electrónico que más o menos venía a decir: «No me ha gustado su actitud en la conferencia. Parecía un político. No esperaba eso de un maestro espiritual.» No podía salir de mi asombro. Era cierto que durante la conferencia no había tenido mi mejor actitud, aunque no pudo ser más sincera. Sin embargo, lo que me causó estupor fue sentirme considerado como un maestro espiritual. ¿Maestro, yo? ¿Espiritual? ¡Dios me libre!

No caí en ninguna crisis de identidad, aunque sí me hice algunas preguntas. ¿Qué imagen debo de proyectar para que alguien pueda llegar a considerarme así? ¿Estaré proyectando esa identidad sin saberlo? ¿Quizá soy un político frustrado? ¿Es una proyección de quien me escribe? ¿Soy quien soy o quien creo que soy? ¿Soy quien los demás creen que soy? A menudo nos sentimos dudosos ante estas preguntas. Todo lo que atañe a nuestra identidad nos ocupa y nos preocupa. A la postre, convivimos toda la vida con ese alguien que somos. Sin embargo, todo intento de definir una identidad topa con unas cuantas dificultades.

Nuestros líos identitarios empiezan pronto, nada más escuchar por primera vez aquello de «Tienes que ser alguien en la vida». Tal maléfico destino parte de, al menos, dos premisas. La primera presupone que, si tienes que ser alguien, es que aún no lo eres. No es suficiente con el mero hecho de existir. No somos lo suficiente, no estamos hechos del todo, debemos encontrar ese alguien que hemos de ser en la vida. De no hacerlo, no seremos nada ni nadie, sino una frustración y un peso para la familia. Un horror de futuro: nadie nos querrá.

Los primeros años nos ayudaron los de casa. Nos identificaron con un nombre, con una casta, con un equipo de fútbol, con una escuela... Ahora nos toca a nosotros andar solos y bien, demostrar que somos dignos de ser alguien y que hemos aprendido a «ganarnos la vida». Nos aman a medida que alcanzamos logros. Sin darnos cuenta, nos sometemos al resultadismo, a los gozos venideros con la única condición de que seamos lo que se espera que seamos. Ahí se produce nuestra primera gran paradoja existencial: debo ser yo, pero como quieren los demás. Irresoluble. Esquizofrénico.

La segunda premisa es aún más perversa. Me temo que ese ser alguien significa ser «distinguible». Distinguible por el oficio, por la posición, por el dinero que se gana, por las propiedades que se tienen y también distinguible como diferente, es decir, hay que tener una personalidad propia. De esta manera, muchos entendimos que debíamos tener carácter, posición y prestigio.

Sin embargo, ¿cómo hacer todo eso por uno mismo y a la vez hacerlo en medio de una cultura y una sociedad concretas? ¿Cómo distinguirse de los demás teniéndolos en cuenta a la vez? ¿Cómo ser uno mismo si no gusta a los demás? ¿Cómo diferenciarse si todos quieren ser parecidos? Unos lo resuelven distinguiéndose tanto de los demás que se convierten en modelos (amados u odiados). Otros, en cambio, prefieren que la distinción la marque la mayoría. Entonces la familia se siente orgullosa de nosotros porque hemos logrado no ser apartados del grupo, no hemos sido tachados de apestosos, sino de buenas personas. Esa es la gran aspiración. Esa es la gran defraudación: dejar de ser para ser como los demás.

El caso es que nos pasamos media vida creando nuestro propio personaje a trancas y barrancas, porque, como afirmó Freud, tenemos que tener amordazados nuestros instintos en forma de pulsiones deseosas y agresivas. Pronto descubrimos, sobre todo en la adolescencia, que ese ser alguien tiene el límite de los demás, es decir, que también los demás quieren ser ellos mismos.

No obstante, para poder pertenecer a un grupo, para tener amistades, hace falta que existan semejanzas y no diferencias. Distinguirse está bien, pero ¿hasta dónde? Poco a poco vamos echando mano del personaje. Aprendemos a disociarnos para poder convivir. Ni ser del todo yo, ni ser del todo como los demás quieren. ¿Cómo se hace eso? ¿Cómo puedo ser alguien si me siento fragmentado, disociado, opuesto a mí mismo?

Madurar acaba siendo la consolidación y el consuelo del personaje. Aceptamos por fin que ese conglomerado de conductas, pensamientos y emociones somos nosotros. Y lo somos, básicamente, porque así nos reconocen los demás. Ya somos distinguibles, porque el mundo nos acepta: ya eres de los nuestros, con tus más y tus menos.

Así seguimos la pauta hasta que llega eso que se ha consolidado como «crisis de los 40». Viene a decir que, después de pasarnos media vida convirtiéndonos en alguien, descubrimos la trampa. Abrimos los ojos y, ante la perspectiva de otra media vida por vivir, nos damos cuenta de que no hemos sido todo lo que queríamos ser. Dudamos del personaje. Ya no nos gusta o nos hartamos de hacer siempre el mismo papel. Empieza la deconstrucción. Volvemos a la casilla de salida: ¿quién es ese alguien que debo ser?

Si en la adolescencia toca consolidar la personalidad, en la segunda madurez tocan cambios de personaje. Cambios que a veces implican otra escenografía, otros compañeros de reparto, otro tipo de repertorio interpretativo. Si Shakespeare tiene razón, los humanos somos actores que entramos y salimos del escenario del mundo. Interpretamos diferentes papeles, ajustamos nuestra actuación al contexto para después creer que entre bambalinas somos realmente auténticos. Esta es nuestra segunda paradoja existencial: lo que creemos ser interiormente se ha construido en la exterioridad.

Lo que sentimos por dentro está modelado por lo de fuera.

Ser y actuar, he ahí la cuestión. Nuestras vidas se combinan entre dos mundos, el que se oculta entre bambalinas (interior) y el que se representa en el ámbito social (exterior). Las mayores dificultades en el arte de vivir devienen de dicha separación y del intento de lograr una respetable coherencia. Como afirman Lluís Duch y Joan-Carles Mèlich en *Escenarios de la corporeidad*, somos al mismo tiempo actores y espectadores de nosotros mismos y de los demás. La identidad humana es ambigua y cambiante, porque se configura en múltiples escenarios y relaciones.

Es algo común, aunque no generalizable, que muchas personas resuelvan dicha dificultad disociándose, creando aspectos diferenciados (ser de una manera en el trabajo y de otra fuera de él) o sintiéndose fragmentadas (muy maduras en lo social, muy analfabetas en lo emocional). Por eso todo proceso de autoconocimiento tiende a la integración de todas las partes, a devolver a nuestra naturaleza la alineación perdida entre la mente, las emociones y la acción.

No obstante, se trata de un proceso inacabable. Nunca terminamos de estar completos del todo, del mismo modo que nada nos fija definitivamente. Somos seres ambiguos amenazados por lo que Bernhard Waldenfels denominó «lo extraño». A cada momento nos puede asaltar un acontecimiento inesperado, porque no somos los dueños del mundo. Somos sensibles a las contingencias, a los incidentes, accidentes y vidas cruzadas que convierten nuestro orden en un caos. Es ahí donde descubrimos que de nada sirve la idea de ser de una sola pieza, porque cada situación desvela o requiere de otros que aún no somos, o que ignorábamos que también podíamos serlo.

No podemos en consecuencia pasar por alto que somos seres en situación. Ahí descubrimos la tercera paradoja existencial: no existe un yo «sin más», esencial. No soy alguien por sí solo, sino que soy siempre «en» situación. Yo y esencia no son la misma cosa. Si existe en mí una esencia, no se la puede identificar conmigo.

El filósofo alemán Heinrich Rombach ahondó en esta idea: donde la existencia humana se encuentra originariamente es en la situación. Todo lo que se puede dar, se da en una situación. Cualquier análisis sobre la existencia debe partir de la situación. Conclusión: yo siempre soy yo «en» una situación. No existe la situación «en general». La situación da, no es dada. La situación es la forma básica de la existencia.

La situación no es una mera descripción de lo que nos rodea, sino que es también aquello que nos afecta. Al parcelar la experiencia, tendemos a ver muchas situaciones como si no fueran con nosotros. Recuerdo simpáticamente una conversación con un amigo, en la que me contaba una llamada que realizó para avisar que llegaría tarde a una reunión por culpa de «estar metido en un embotellamiento de tráfico». La otra persona que lo escuchaba le contestó: «¡No estás metido en un embotellamiento... estás creándolo!» Estaba dentro de la situación, pero la vivía como si estuviera fuera de ella.

De esta manera se puede entender por qué nuestras afectaciones son el filtro a través del cual definimos las situaciones que vivimos. Nuestros estados de ánimo las determinan. Allí donde el yo cree encontrarse a sí mismo encuentra la situación; luego se encuentra a sí mismo. Es básico entender este concepto para evitar que divaguemos.

Echo en falta en muchas conversaciones el sentido de la situación. Caemos pronto en las abstracciones e incluso en la metafísica.

Un ejemplo: «No soy una persona interesante. ¡Hay personas tan cultivadas!» Esta expresión y nada es lo mismo. Falta la situación a la que se refiere. Falta la comparación (¿No eres interesante en comparación con quién?). Falta la concreción (¿Cuándo no eres una persona interesante? ¿Quiénes son las personas cultivadas?). Falta la excepción (¿Cuándo has sido interesante en algún momento o para alguna persona?). Cuando alguien hace un comentario así está generalizando una situación concreta. Por eso no se puede dar crédito a la abstracción, sino a la situación. Solo en una o diferentes situaciones esta persona se ha sentido de esta manera. Y cuando ahora lo dice, se refiere sin duda a una situación en concreto. ¡Cuán necesaria es la concreción de la situación!

Cuando escucho que somos seres completos y que todo está ya en nuestro interior, pienso en la enorme cantidad de personas que ignoran dicha afirmación, propia de una visión sustancialista o esencialista. Una aseveración de este tipo no es para discutirla o cuestionarla, sino para observarla desde la situación en concreto. Desde el plano psicológico, no he conocido a nadie, ni tan siquiera a aquellos que catalogaríamos de maestros, que sea una persona completada, finalizada, trascendida en todos los planos de la existencia. En cambio, he conocido y me han inspirado personas cuya experiencia espiritual es de una perfecta plenitud. Sin embargo, como humanas que son, tienen sus pequeñas o grandes contradicciones. Tienen sus necesidades y caen de vez en cuando en alguna que otra incoherencia. De todo ello me he dado cuenta en las situaciones que he vivido.

¿Conoces a alguien que no necesita nada ni a nadie? ¿Tienes alguna amistad que consideres que habita en la perfección y la completud? ¿Cómo es un ser completo? Cualquier definición nos llevará a adentrarnos en una situación. No existe un alguien que esté permanentemente completo, sino que hay situaciones que podríamos describir como completas: no falta nada ni nadie. Y es cuando nos damos cuenta de esa situación que caemos en la cuenta de estar completos. Por ahora, prosigamos en el plano psicológico, el que se cuestiona cómo somos, el que se plantea cómo deberíamos ser.

De las ilusiones de nuestra mente la mayor de todas es identificarnos con una identidad. Convencidos de que existimos de una determinada manera, es decir, de que estamos «determinados» por una serie de factores y estructuras psicológicas que anidan en nuestra personalidad, somos efectivamente «eso». Tenemos un carácter. No solo «somos», sino que somos «así». No obstante, una persona es multidimensional, no puede ser reducida o explicada por una o varias dimensiones. De ahí su complejidad. La vida humana no es una vida, sino muchas. La pretensión de ser alguien se basa fundamentalmente en construir una identidad propia. Pero, como veremos, no todo el mundo entiende, define y construye su identidad de la misma manera. Por eso voy a guiarme por el concepto de «flujo». Al fin y al cabo, ¿qué sería de la Tierra si no se alimentara de agua?

## El flujo entre el ser y la identidad

En última instancia, todo tiene arreglo, menos la dificultad de ser, que no lo tiene.

JEAN COCTEAU

Sentada ante mí, una mujer me habla de su baja autoestima. Necesita contrastar sus intuiciones y certificar las bondades del camino que se ha propuesto. Eso es lo que dice. Sin embargo, lo que yo observo es otra cosa. Esta mujer está realizando todo lo que se propone. Es una materializadora nata. Y, además, lo hace con cierta facilidad y originalidad.

Cuando le comenté mi impresión al respecto me dijo: «Es que a mí me gusta hacer muy bien las cosas que hago. Cuanto más perfectas, mejor. Por eso las trabajo, las pulo, las cuido.» Ahí es donde me di cuenta. Me parecía extraño que una mujer que dice sufrir de baja autoestima tenga múltiples capacidades y además se exija presentarlo todo de manera impecable. ¿Qué es lo que no me cuadra? Su ambivalencia. Su empeño transita entre el yo y la actividad. Entre el ser y el hacer.

Lo miro así. La percepción de su identidad es ambivalente. Le cuesta definirse a sí misma, pero encuentra en lo que hace su manera de expresarse. No se luce, ni se enorgullece, porque no lo necesita. No se da importancia, porque no la siente. No es un problema de baja autoestima, es simple y llanamente que pone poca atención en sí misma. En cambio, se afirma a través de su actividad. Por eso es tan exigente. Lo importante, lo que la define, es su obra, su acción, su creación. La representa. Entre el yo y la acción, quien mejor las define es lo que hace. Porque haciendo se descubre a sí misma.

¿Qué significa tener una menor percepción de uno mismo? ¿Todo el mundo se percibe igual? Está claro que no. Mi observación me permite distinguir algunas formas de expresión de la identidad. Están los que la definen a partir de su personalidad, lo que se convierte en una forma de estar en el mundo inalterable, rígida incluso, egocéntrica, tendente a agrandar los límites a su favor. También están los que se definen a través de lo que hacen y aquellos otros que se definen mejor a través de los vínculos que establecen, es decir, a partir de la flexibilidad, de la capacidad de adaptarse a diferentes entornos y relaciones. Si no hacen, no son. Solos, tampoco. Todos nos movemos en ese flujo que va de la identidad más definida a la más difusa. Todo tiene sus ventajas e inconvenientes.

Las personas de identidad muy definida (yo, mí, me, conmigo) van a la suya, pero sufren de problemas de comunicación interpersonal por falta de empatía. Las que se definen por lo que hacen logran reconocimiento, aunque sufren cuando las cosas no les salen bien o tienen poco que hacer. Las que se definen por los vínculos gozan de la riqueza y calidez de las relaciones, pero sufren horrores cuando están solas o cuando deben desapegarse, además de múltiples desengaños por poner tantas expectativas en las relaciones con los demás.

Todas estas definiciones, aunque aparentan describir tipos de personas, en realidad solo se refieren al flujo por el que transitan. Cada vez que nos sentimos identificados con la descripción de una estructura de personalidad reducimos, delimitamos la experiencia humana. ¿Se puede contar una vida humana por un signo, un número, unos cuantos trazos o ciertos esquemas mentales y emocionales? Aunque sea cierto que tendemos a ser redundantes en nuestras conductas, ninguna de ellas es preexistente, es decir, no son permanentes, sino dinámicas, cambiantes. Somos flujo más que tierra firme. Somos un fluir que necesita de la tierra para materializarse.

Ahora bien, ese flujo tiene sus límites, por muy difusos que a veces parezcan. Las fronteras por las que transitan nuestras identidades se llaman polaridades. Son los picos, los extremos que delimitan el flujo por el que vamos y venimos. Por ejemplo, la evolución nos brinda dos estrategias polarizadas: la autopropagadora y el cuidado de los otros. La primera estrategia facilita acciones egoístas, insensibles, desconsideradas y despreocupadas, mientras que la otra facilita acciones afiliativas, íntimas, protectoras y solícitas. Así, encontraremos personas que tienden a estar más en el extremo egoísta y otras que lo están en el altruista.

Otra polaridad observable es la de placer-dolor. ¿Acaso no conoces a personas que representarían perfectamente cada uno de estos polos? Unas son tremendamente hedonistas, mientras que las otras son terriblemente sufridoras y victimizadas. Sin embargo, de todas las polaridades, la que más conflictividad e indefinición genera es la que se expresa como sí mismo-otros, es decir, el movimiento del yo al tú y al nosotros. La alteridad que nos altera. Nuestras relaciones son lo más importante en la vida, motivo por el cual la solidez de una identidad debe unirse y convivir con otras identidades. Pero ¿cómo hacerlo? ¿Cómo hacerlo sin perder la identidad propia? ¿Cómo hacerlo sin que los demás nos ahoguen o nos diluyan?

Algunas personas merodean en los extremos (ser de una sola manera), otras en la ambivalencia (flujo) y aun algunas más en la bipolaridad (de un extremo a otro). Cuando la persona queda encerrada en un extremo y no es capaz de vencer esa rigidez, cuando no logra entrar en el flujo —la flexibilidad—, solemos hablar de trastorno de personalidad. Se ha convertido en roca. Se ha fosilizado. Para esa persona, el estado ilusorio de la personalidad se ha convertido en real. Alicia se ha quedado encerrada en el país de las pesadillas sin posibilidad de salir.

La mayoría navegamos por ese flujo aprendiendo lo que tiene de bueno y de malo instalarse en la zona más radical. Aprendemos la lección de los sabios: observar el flujo en su conjunto, y no solo sus partes. Vivir sin demasiadas expectativas. Contemplar el

juego entre polaridades para entender lo que significa la unidad de los opuestos. El sabio prefiere ver lo malo de lo bueno, y lo bueno de lo malo a la vez. Prefiere que las carencias se conviertan en valores, y los éxitos en humildad.

El problema con las definiciones de la identidad, y su flujo, es que se realizan en contextos sociales y culturales que intervienen en dichas definiciones. Lo personal es en realidad interpersonal. Si en nuestro contexto se nos ha exigido ser personas muy definidas, sólidas, sabedoras de lo que queremos, con claridad de ideas, distinguibles individualmente, competitivas y de vocación indiscutible, funcionar de forma diferente, sin tantas definiciones prefabricadas, ha comportado una consideración determinada de la persona de poca identidad, baja autoestima y mucha dispersión. Esta definición social ha construido una legión de personas que han sufrido y se han autoculpado por sentirse indefinidas. En realidad, se estaban definiendo, pero no como se esperaba según los cánones. Se afirmaban en la indefinición. Es como una paradoja: soy cuando no tengo que ser.

Madurar consistiría en la capacidad de gobernar y orientar ese proceso. Y en algo más: en entender que cualquiera de estos conceptos no son el ser, sino la construcción mental de la identidad, es decir, lo que denominamos yo o ego. Una manera simbólica de entenderlo es usar la referencia «yo grande» y «yo pequeño». El ser y el yo. Cualquier identificación se adhiere al yo pequeño. El ser no tiene identidad específica. Es pura conciencia.

El problema es que en ninguna escuela nos enseñan a ser, al menos en nuestra vida occidental. La emergencia del nuevo paradigma está focalizando la atención en este aspecto. Vamos hacia una cultura del buen ser y no solo del buen hacer. Dicho de otro modo, que el buen hacer venga inspirado por el buen ser. El acceso a ese ser es un tema que desarrollo en la tercera parte del libro.

Voy a contarte por qué las personas nos definimos más desde el hacer que no a partir del ser. El ser humano tiene auténticas dificultades para conocerse a sí mismo, porque nunca es alguien completo del todo. A menudo cuesta que nos entendamos a nosotros mismos. Podemos llegar a percibirnos interiormente de forma caótica. Entonces, la única manera de encontrar cierto orden es a través de las cosas que hacemos. Algo tan sencillo como tener una tarea, una agenda, unos compromisos y algunos espacios de ocio permite encontrar un ordenamiento a través del cual nos expresamos e incluso nos entendemos. Quizá para eso hemos inventado el arte. El arte sería un intento más de encontrar sentido y provecho a nuestras neuras, como la forma más brillante también de simbolizar nuestros gozos y trascendencias, nuestras verdades y bellezas.

El riesgo, no obstante, es no querer ver más allá, identificarnos con ese hacer e incapacitarnos para asumir la responsabilidad de gobernar nuestra vida. El hacer ayuda, porque somos seres en acción. Sin embargo, si nos quedamos ahí, nos perdemos una parte fundamental de la existencia: nuestro ser. Aprender a ser es la gran asignatura pendiente de tantas generaciones que se han definido desde el hacer. Pero ¿existe alguna otra manera de definirse? ¿Es necesario ser una persona bien definida? ¿Puede ser la indefinición otra manera de definirse?

## Vidas oceánicas

Qué inapropiado llamar Tierra a este planeta, cuando es evidente que debería llamarse Océano.

ARTHUR C. CLARKE

Crear una identidad es definirse y definirse es elegir. A lo largo de mis años de consulta he observado lo siguiente: tenemos auténticas dificultades para elegir, porque lo queremos todo o, por el contrario, porque no sabemos qué queremos. ¿Acaso una cosa no está relacionada con la otra? El problema no es elegir, sino qué elegir, porque en la elección está la definición. Al elegir delimitamos. Al elegir materializamos. Y esa es la gran congoja de muchas personas. Para materializar se requiere algún tipo de estructura, es decir, hay que saber estructurar (planificar, ordenar, construir, solidificar). Ahí es donde se manifiesta una clara división entre las personas que aman las estructuras y las que las detestan.

Parece que estamos llamados a consolidar ciertos procesos vitales, uno de los cuales consiste, según Erik Erikson, en asentar una personalidad. Eso debería suceder durante el paso de la adolescencia a la primera madurez, entre los trece y los veintiún años. Según el autor de la teoría psicosocial, durante este periodo se anda buscando la identidad de modo que se resuelvan algunas cuestiones como:

- La seguridad en uno mismo.
- La experimentación con el rol, el énfasis en la acción.
- El adecuado grado de desarrollo del propio interés sexual.
- La adecuada integración del flujo de polaridades.
- El compromiso ideológico, la orientación valorativa y la participación en el ambiente.

Como podrás observar, lo que se asienta es la identidad según el sentimiento de confianza en uno mismo, en los demás, la capacidad de adaptarnos a las demandas del medio, nuestra eficacia y nuestra autoestima. Asentarse significa que previamente ya hemos empezado a constituir nuestra psique según los modelos parentales y los sociales, es decir, según los estilos afectivos (como nos han amado y como hemos aprendido a promover amor) y el modelaje o adaptación a la cultura imperante.

Sin embargo, ante el deseo de ser alguien se manifiesta también el dolor de no acabar de definirse del todo, el dolor de tenerse que materializar. Es decir, no todos realizamos el proceso del mismo modo, como ya hemos observado. Muchas personas acaban viviendo en una identidad difusa. No saben muy bien quiénes son y cómo son. Más bien sienten que les cuesta definirse en lo referido a aspectos que conciernen a su vida; les cuesta tener las cosas claras o saber lo que quieren. Se me ha ocurrido llamarlas, cariñosamente, «vidas oceánicas».

Se distinguen por andar por la vida en estado de navegación, es decir, son más gotas de mar que rocas de playa. Son felices en su estado natural que —como el océano— es de fluidez, diluidas sin problemas en lo que hacen o en sus relaciones, porque no sienten demasiados límites y, por ello, guardan poca separación. Son las garantes del sentido de unidad. También son felices yendo a la vela, movidas por el aire de sus sentimientos y por sus creaciones. Claro que tanta felicidad tiene también sus quebraderos de cabeza, sobre todo cuando se trata de pasar de lo líquido a lo sólido, cuando hay que materializar, es decir, cuando hay que meterse en estructuras.

Así crecemos las personas. Unas redoblando su confianza y otras no acabándola de encontrar del todo. Para unas es fácil estructurar y para otras es una tortura. Unas personas tienden a una conciencia muy sólida de su identidad, mientras que otras no la sienten de una forma tan precisa. Prefieren diluirse en un tú o en un nosotros. ¿Significa todo ello que el proceso de construcción de su identidad ha fallado? ¿Todas las personas tienen que tener un yo fuerte y estable?

Pongamos por caso que antes de ser engendrados residimos en un mundo etéreo, en el ámbito de las posibilidades. Existimos en potencia, pero no somos ni tan siquiera materia. Aunque ya no se dice aquello de que los niños vienen de París, lo que se intuye es que andamos por una especie de limbo hasta que tomamos la decisión de venir a la vida. Es como si nuestras almas estuvieran esperando encontrar el cuerpo a través del cual materializarse. A partir de esa idea, se ha construido otra que afirma que son los hijos los que escogen a los padres que necesitan para su aprendizaje existencial. Sea eso cierto o no, funciona muy bien como metáfora.

Una vez convertidos en embrión se inicia el proceso de materializarnos. Dejamos atrás la vida etérea para adentrarnos en los océanos amnióticos. Pasamos unos meses navegando dentro de una burbuja líquida en la que existen pocas preocupaciones, más bien un estado de bienestar general. Y así hasta que nacemos. A partir de entonces, abandonamos el paraíso oceánico para iniciar el último tramo de nuestra materialización —la vida sólida, los pies en la tierra—, donde la forma que ya somos debe encajar en estructuras. Si nuestro destino es la solidez, ¿qué harán todas esas personas que tienen alma oceánica?

La mayor de las dificultades para las personas oceánicas consiste en estructurarse. Si bien medio mundo aparenta estar bien enraizado, la otra mitad no acaba de asentarse sólidamente. Al vivir en una cultura como la occidental, muy dada al culto al personalismo, se presupone que uno debe afianzarse adecuadamente en la vida, o lo que es lo mismo, que sepa con claridad lo que quiere y además lo consiga. Se presupone que

uno debe estar bien estructurado, empezando por su cabeza. Eso implica el principio de consolidación y de conservación.

Sin embargo, las personas oceánicas funcionan de otra manera. Menos personalistas, se definen en función de lo que hacen, de su creatividad y con quién se vinculan. Les cuesta estructurarse, se implican por emociones; les cuesta consolidarse, porque son dispersas o les gusta experimentar cosas nuevas; navegan mucho de aquí para allá, por lo que conservan más relaciones que posesiones. Su estado esencial es la fluidez.

No obstante, el mayor temor de estas personas es a quedarse perdidas en medio de su propio océano. Entonces buscan afanosamente estructuras que ya existen, cuanto más sólidas mejor, para sentirse protegidas de su naufragio y, además, para ahorrarse el soberano esfuerzo de crear sus propias estructuras. Así, aceptan trabajos en los que prevalece una estructura firme, o empiezan relaciones con personas que rozan la rigidez, de tan estructuradamente que funcionan.

¿Qué acaba ocurriendo? Que, con el tiempo, esas mismas estructuras que un día apreciaron como seguras ahora las constriñen, sus costuras les aprietan. La estructura las acaba ahogando y necesitan volver a su estado líquido para respirar. Les agotan los discursos demasiado mentales. Se cansan de repetir siempre lo mismo. Igual les ocurre en las relaciones si se juntan con personas excesivamente estructuradas y controladoras. Se buscan y se encuentran porque cada una aporta un elemento necesario. Mientras unas riegan la tierra, las otras levantan construcciones. Mientras unas unen, las otras crean muros sólidos, pero separadores.

Si a una de esas personas tan terrenales la sumerges en el mar, no tardará en evidenciar su miedo a quedar disuelta o ahogarse. He aquí una parte de nuestros grandes miedos: la disolución (desaparecer como ego); la dispersión (perderse en la vida); ahogarse (asfixia y angustia). Ahí se manifiesta otro de los flujos por los que transitamos los humanos. El que va de la serenidad a la máxima ansiedad. A unas personas las tranquiliza disponer de estructuras bien armadas y arraigadas, a otras, estructuras flexibles y dinámicas.

Todo ello tiene a su vez una traducción psíquica. Las personas estructuradas suelen ser de mente obstinada e incluso rígida, tremendamente ordenadas, controladoras, metódicas, prácticas y planificadoras. Las oceánicas se mueven más por sensaciones y emociones, y no piensan demasiado las cosas porque se agotan. Suelen ser desordenadas, lo que conlleva muchas veces que pierdan objetos o no sepan dónde los dejaron. Navegan a la hora de decidir, del mismo modo que todo les puede ir bien si se sienten bien acompañadas. De hecho, su motor y fortaleza son las relaciones. Solas tienen muchas dificultades, por lo que suelen contar con otras personas a la hora de estructurar o materializar.

Debo reconocer que cuando he ido observando este flujo entre las personas y le he podido poner palabras, muchas de ellas se han sentido liberadas. Insisto que vivimos en una cultura que demoniza o castiga las conductas oceánicas. Aquellas personas que actúan oceánicamente no pueden evitar compararse con las otras, aparte de que suelen juntarse con personas estructuradas, quienes les recuerdan constantemente lo despistadas que son o lo mal que hacen las cosas, y se sorprenden de que puedan ir así por la vida...

pero las quieren. Complementan su rigidez. Se sienten regadas por el agua de sensaciones que las llena de vida.

Nuestro paso por este mundo consiste, entre otras cosas, en hacernos sólidos. Aunque a veces nos mueva el elemento aire y nos vayamos más allá de las nubes, sea para hacer abstracciones o creaciones; aunque a veces nos mueva el elemento agua, a través del cual nos infiltramos en las capas más sutiles de la existencia, o bajemos a lo más profundo de nuestra naturaleza; aunque a veces nos mueva el elemento fuego, avivando pasiones o destruyéndolas, activando la fuerza interior o transformándola, la tierra acaba siendo nuestro asentamiento, acaba por ser el lugar donde repercute todo lo que ocurre mediante el resto de elementos. Todos nos afectan. Influyen. Se convierten en flujos por los que todos nos movemos. Solo que al final hay que materializar de algún modo. Amar sin poder abrazar o besar no sería lo mismo, ¿verdad?

A esas almas oceánicas les sugiero que encuentren la forma de crear sus propias estructuras. Crear trabajos y relaciones que les permitan estructuras delgadas, flexibles y dinámicas. Si siguen ajustándose o encajando en estructuras ajenas, estas, aunque les proporcionan cierta seguridad, con el tiempo las hacen infelices. Aceptar esta naturaleza oceánica es reconocerse, y no extrañarse o desmerecerse. En cambio, renunciar, pretender ser como se supone que se debe ser, según los cánones de un mundo superestructurado, es una condena. No hay que renunciar a la naturaleza oceánica, entre otras cosas porque todos la tenemos. Somos en gran parte agua y nuestras vidas son vividas tanto desde la materia como también desde eso que llamamos intangibles.

Para redondear esta visión metafórica me hallé ante un texto sorprendente. Fue más encontrado que buscado. Pertenece a los estudios sobre la conciencia de Stanislav Grof. A través de sus investigaciones a partir de la respiración holotrópica, ha podido explorar en la experiencia del nacimiento, el sexo y la muerte. En concreto, Grof ha puesto la atención en lo que llama «matrices perinatales». Son las tres fases por las que pasa la criatura: justo antes de nacer, el nacimiento y los instantes posteriores. Aquello que para los padres es un gozo, para la criatura es un momento de emociones intensas, sensaciones físicas e imágenes simbólicas, cuya experiencia deja profundas huellas inconscientes en su psique, que más tarde desempeñarán un importante papel en la vida de la persona.

Lo que llamó mi atención es que, cuando se experimentan los episodios de la existencia embrional sin perturbaciones, revividos posteriormente a través de la respiración, las personas se reencuentran frecuentemente con imágenes de vastas regiones sin fronteras ni límites. Unas las identifican con galaxias, con el espacio interestelar o con todo el cosmos; otras tienen la experiencia de flotar en el océano o de convertirse en animales acuáticos; a su vez, las hay que las equiparan con grandes jardines, campos de maíz maduro, tierras o islas en su estado natural.

Por lo visto, ya en el vientre de nuestra madre tenemos sensaciones simbólicas, como si estuviéramos en el aire, en el agua o en la tierra. ¡Qué interesante sería ahondar en estas investigaciones! Poder desvelar del todo lo que se intuye. Muchas personas se sentirían liberadas al reconocerse en sus naturalezas más reales, en lugar de pelearse todo

el día por intentar ser lo que no son.

## La identidad como memoria y relato

Sabemos lo que somos, pero no lo que podemos llegar a ser.

WILLIAM SHAKESPEARE

Supongamos que después de reflexionar sobre la identidad y sus flujos te sigas preguntando: «Pero, esa identidad, ¿está ya en nosotros? ¿No es cierto que ya de pequeños mostramos un carácter que con el tiempo no cambia? ¿Están en lo cierto los que afirman que uno es como es?»

Mientras escribo este capítulo, el soldado norteamericano Bradley Manning, condenado sin precedentes a treinta y cinco años de prisión por las filtraciones que realizó a WikiLeaks, ha revelado al mundo su documento clasificado más personal: su deseo de ser tratado como Chelsea Manning. Quiere dejar de ser hombre para convertirse en mujer.

Este caso plantea algunas paradojas que repercuten en el tema identitario. ¿Era Manning un auténtico soldado cuando fue capaz de actuar como un espía al revelar secretos de Estado? ¿Se convirtió en un héroe por su atrevimiento? ¿Y ahora en una mujer? ¿Quién es el auténtico Manning? ¿Quién es quién cuando uno nace como hombre, pero se siente mujer y a la inversa? Manning afirmó que su actuación fue por amor a su país. ¿Quién era el que amaba? ¿El hombre, la mujer, el soldado, el espía?

En la ceremonia de entrega de los Oscar de Hollywood de 2013, fue premiada la película documental *Searching for Sugar Man*. Dirigida por Malik Bendjelloul, pocas veces ha existido tanta unanimidad entre la crítica, el público y los festivales de cine en calificar una producción documental como maravillosa, conmovedora, intensa y fascinante. El resumen de esta historia real sería el siguiente:

A finales de los años sesenta del siglo pasado, dos célebres productores descubrieron a un músico en un bar de Detroit. Creyeron en sus melodías conmovedoras y letras casi proféticas, al estilo de Bob Dylan. Le grabaron un disco convencidos de que habían hallado una mina de oro, pero ocurrió todo lo contrario. El artista conocido como «Rodríguez» desapareció. Mientras su figura caía en el olvido y corrían algunas leyendas sobre su muerte trágica, una copia pirata del disco llegó a la Sudáfrica del *apartheid* y, durante las siguientes dos décadas, Rodríguez se convirtió en un fenómeno... sin él saberlo. El misterio de su desaparición fue resuelto y convertido en documental, en el que aparece vivo y coleando.

¿Quién es en realidad Rodríguez? Ignorado en medio mundo y aclamado por el otro, ¿cómo le afecta en su identidad? ¿Es más músico en Sudáfrica o en Detroit? ¿Es la misma persona cuando trabaja para ganarse un sueldo y cuando sube al escenario ante miles de personas? ¿Se ha sentido diferente consigo mismo ahora que sabe que ha triunfado? Entiendo que tanto el caso de Rodríguez como el de Manning invitan a una respuesta automática: siguen siendo la misma persona, a pesar de sus roles, sus éxitos o fracasos, su sexo o su actitud ante la vida. Pero ¿es eso cierto?

¿Es la misma persona aquella que, después de perder más de treinta kilos, recibe otro tipo de distinciones, halagos, trabajos y promesas de amor? ¿Es exactamente el mismo o la misma aquel o aquella a quien la suerte ha colmado con una millonada de euros y cambia por completo su forma de vivir? ¿Sigue siendo la misma persona aquella trastocada por un tumor cerebral? ¿La que sufre de Alzheimer? ¿Qué les ocurre a las personas que, tras vivir experiencias místicas, sienten cambiada su vida por completo? ¿Si cambiamos de conductas, llegamos a ser otra persona? ¿Si cambiamos de contextos y de amistades y de pareja nos veremos de otra manera? ¿Si hubiera nacido en otra familia sería diferente? ¿Soy lo que pienso? ¿Soy lo que como, tal como dicen ahora?

El neurocientífico David Eagleman propone en su libro *Incógnito* una reflexión sobre la identidad a partir del caso del actor Mel Gibson, quien, en una noche de excesos etílicos fue detenido y, por lo visto y oído, profirió algunos insultos y frases antisemitas. Al día siguiente, el propio Gibson emitió un comunicado en el que proclamaba su respeto por el pueblo judío e indicó que algunas de sus amistades lo eran. La pregunta es: ¿quién dijo más verdad, el Gibson alterado por el alcohol o el que ahora se excusa conscientemente por sus acciones? ¿Reveló la noche de autos su auténtico antisemitismo o en realidad lo que vale es su confesión posterior?

Esa es una situación muy curiosa que todos hemos vivido alguna vez. Alteramos nuestra mente (alcohol, drogas o excitantes) y posibilitamos un estado de desinhibición durante el que soltamos lo primero que nos viene a la cabeza. Decimos cosas también alteradas, pero ¿son más ciertas que las que decimos a diario? ¿Describen más nuestra realidad interior? He hecho esta pregunta a muchas personas, y lo curioso es que la mayoría considera que lo que expresamos cuando estamos más desinhibidos por el alcohol es lo verdadero. ¿Quién es quién cuando estamos alterados? ¿Cuál es nuestra identidad verdadera?

Cuando entramos en eso que llamamos «desinhibición inducida por sustancias», en un grado elevado, alteramos nuestro sistema perceptivo, traspasamos las fronteras de la reflexión y dejamos de gobernarnos a nosotros mismos. Somos más instintivos. Hablamos y actuamos sin contar con el conocimiento adquirido y, sobre todo, con los principios éticos necesarios para una sana y rica convivencia. Más que realidades profundas, pueden emerger viejas memorias con imágenes pertenecientes a otros momentos de nuestra vida.

Visto de esta manera, el Mel Gibson bajo el influjo del alcohol era el mismo, pero con menos conciencia de sí. Un afamado psicólogo norteamericano, experto en adicciones, escribió sobre el caso: «El alcohol no es el suero de la verdad.» Otra cosa, en cambio, es

que el reconocido actor tenga que resolver, bien su adicción, bien su educación. Que quede claro que en ningún juicio nos eximirá de culpa decir que quien cometió el acto punible no éramos nosotros mismos por estar alterados. Al juez le importará tres cominos si éramos o no nosotros mismos. Emitirá veredicto sobre aquel o aquella cuya fotografía aparece en el carné de identidad. Ese es el que somos mientras no hagamos metafísica, como le ocurrió a Raimon Panikkar, el filósofo y teólogo.

Se cuenta la anécdota de que, en un aeropuerto, cuando se le requirió su identidad, Panikkar respondió que no tenía. Ante la sorpresa de la persona que manejaba la gestión de documentos, Panikkar le explicó que no disponía de nada que fuera su identidad, aunque sí poseía un carné de identificación. ¿Es lo mismo presentar tu identidad que identificarte?

Añadiré que no solo nos alteran las sustancias, sino nuestros estallidos emocionales (en este caso, a causa de la entrada en acción de sustancias bioquímicas). La intensidad de una emoción puede ser tal que secuestre completamente nuestra capacidad de razonar. En esos momentos tampoco somos nosotros mismos, sino nuestra alteración. Somos esclavos de impulsos descontrolados que nos hacen decir y hacer cosas que no quisiéramos: «Disculpa, no es eso lo que te quería expresar»; «Lo siento, en realidad pienso todo lo contrario»; «Me disgusta, de ninguna manera era mi intención...».

Como decimos en la ecología emocional, toda emoción que no se libera al servicio de la creatividad lo hará en el plano destructivo. Cuando ocurre, hay lecciones que aprender. Hay que darse cuenta de las retenciones que crean tóxicos y de los sistemas de evacuación que hemos mecanizado. Aprender a regularlos nos devolverá la capacidad de ser nosotros mismos y no nuestra alteración. Entonces, cuando estamos alterados, ¿no somos nosotros mismos? Somos esa parte, pero no lo somos del todo.

Por otro lado, son bien conocidas las experiencias que desarrolló Stanislav Grof con el LSD o la fascinación que sigue existiendo por la ayahuasca, una bebida enteogénica resultante de la cocción de diferentes plantas. Su consumo suele acarrear una alteración de la conciencia que va más allá de una mera desinhibición. Algunas personas detallan la vivencia como un viaje a la realidad profunda del ser humano. Es este un acceso al inconsciente que permite conectar con una visión extraordinariamente real, de tal manera que, en el caso del LSD, se llegó a su total prohibición, porque la gente quedaba enganchada: «No querían volver.» ¿A qué realidad se referían? ¿Podría ocurrir que lo que consideramos real lo sea menos que esas otras realidades? Lo que no cabe duda, por lo que muestran dichas experiencias, es que la conciencia puede expandirse más allá de lo que creemos. ¿Quiénes somos en realidad?

Nuestros convencionalismos ante el tema de la identidad suelen aparecer en muchas conversaciones:

- Las personas son como son.
- La gente no cambia.
- Genio y figura hasta la sepultura.

- No somos nada.
- Yo no sabía que era así.
- Voy a dar todo lo que tengo dentro.
- Ya de pequeño (o pequeña) era así.
- El mundo me hizo así.
- Somos una mera ilusión.
- Me he hecho mayor, pero mi alma sigue igual.

La mayoría de estos convencionalismos se pueden resumir en unas pocas creencias tópicas:

- Considerar que las personas somos de una manera determinada y que no se cambia.
- Si se cambia, solo es en algún aspecto, pero básicamente uno sigue siendo el mismo.
- Que uno es el resultado de una mezcla entre genes, aprendizaje en la familia y experiencias.
- Que cuanto más viejo se hace uno, más difícil es cambiar.
- Que el carácter que uno tiene es ya de nacimiento.
- Que nuestras conductas nos retratan. Somos lo que hacemos.

En general, consideramos que las personas disponen de una especie de estructura interior, forjada por su carácter genético y mezclada con las experiencias de la vida, lo que arroja un resultado determinado. Y digo determinado, porque al pensarlo así damos por supuesto que somos de alguna manera «determinada», es decir, que somos presa del determinismo más darwiniano y que poco margen nos queda para introducir cambios que nos convengan.

Esta visión resulta bastante opuesta a lo que nos indica la observación y el funcionamiento de nuestro organismo y de nuestra mente, basada en la neuroplasticidad. No solo nuestras células cambian a diario, sino que el entramado neuronal del cerebro está diseñado para que nos pasemos la vida aprendiendo. Eso sí, hay que estar dispuestos a aprender y a cambiar.

La neuroplasticidad es imposible sin la atención y el esfuerzo mental. Para poder cambiar, debemos querer cambiar (independientemente de cualquier factor). El potencial puede ser inmenso si existe la voluntad para hacerlo.

SHARON BEGLEY

No creo que exagere si te cuento que llevamos más de un siglo intentando resolver el

tema de la personalidad. Las investigaciones psicológicas arrojan resultados opuestos: ¿es lo suficientemente permanente o consistente una personalidad? Unos afirman que sí, otros lo niegan. Aquello que crea la ilusión de una identidad es el concepto de «continuidad psicológica».

Cuenta Julian Baggini que una persona que tuviera buena memoria, pero que se despertara cada día con una personalidad diferente, o un conjunto de preferencias distintas, no experimentaría suficiente continuidad psicológica para proporcionar unidad al yo. Este argumento es crucial para entender la necesidad de mantener el autoconcepto de nosotros mismos y la dificultad de cambiarlo.

Nos parece que nuestra vida es como un hilo, una madeja que va desenrollándose hasta crear una imagen de continuidad a partir de dos puntos de conexión: el nacimiento y la muerte. Una identidad es, por lo tanto, una vida continua, un ser que nace y se hace a partir de las condiciones que se ha encontrado. Soy el que fui y lo sigo siendo aunque he cambiado en muchos aspectos. De no verlo así perderíamos la sensación de continuidad, no pareceríamos los mismos. Ahora ya estamos hechos así. Sin embargo, esa idea de continuidad es una ilusión que crea nuestra memoria a partir de la creación de una autobiografía. Nuestra biografía determina las acciones y decisiones en nuestra vida cotidiana:

La situación actual del actor tiene su historia; es la sedimentación de todas sus experiencias subjetivas anteriores. No son experimentadas por el actor mismo como anónimas, sino como únicas y dadas subjetivamente a él y solo a él.

ALFRED SCHÜTZ

De hecho, al igual que la naturaleza, nuestras vidas no siguen pautas establecidas ni un guion predeterminado, sino que entran y salen continuamente de ese campo que llamamos realidad. Por mucho que intentemos definirnos, la experiencia nos demuestra, una y otra vez, que somos los primeros en sernos infieles, en no ser nunca del todo lo que decimos ser.

¿Cómo podemos hablar de continuidad si somos pasto de la ambivalencia, el recuerdo y el olvido, de sombras inconscientes, de abandonos y de pasiones inesperadas, de contingencias y de interpretaciones? Solo dos aspectos nos mantienen en la idea de la continuidad: la dimensión activa e interactiva de la memoria y la memoria como identidad de la persona.

El sentido del yo a lo largo del tiempo es la historia que nos contamos y que nos mantiene cohesionados. Para ello es necesaria la memoria y la capacidad de construir relatos. La memoria reconstruye y reescribe el pasado, a partir de la identidad actual, en un proceso en el que la llamada memoria episódica reúne tramos haciéndolos coherentes con el momento que vivimos. Los relatos o narraciones sirven para imponer consistencia y cohesión al flujo cambiante de los acontecimientos ocurridos. Dicho llanamente, nos montamos la película que nos interesa.

Del mismo modo que con anterioridad habíamos hablado del sesgo de confirmación —

en el conservadurismo cognitivo—, ahora podemos añadir la reescritura de la memoria. Esta cumple la importante función de permitir epasadasl cambio mientras se mantiene la creencia de que el cambio no se produce. Se manifiesta en conductas como:

1. El sistemático recuerdo equivocado de las opiniones para oscurecer la aparición del cambio.
2. La creencia de que las nuevas opiniones han estado largamente presentes en nosotros («Como yo siempre he dicho...»).
3. La sobrestimulación de la validez de recuerdos imprecisos.

Con estos sesgos se preserva la organización del sistema de creencias, aunque ya ves que se basa en otro estado ilusorio de la mente. La memoria, ese almacén de recuerdos junto con nuestra corporeidad, permite obtener la sensación de un yo central, de alguien que habita en esa casa y toma decisiones, a pesar de que todos los estudios neurocientíficos lo desmienten. Y aun así, persistimos en un yo unificado, en una continuidad psicológica a pesar de que nos descubrimos interpretando diferentes yo. Por eso algunos expertos hablan de la «multiplicidad».

Recuerdo un día en la consulta en la que vino a saludarme una paciente que ya había acabado su proceso terapéutico. Me contó lo bien que le iban las cosas y que había iniciado una nueva relación con una persona, cuya afición a las motocicletas a ella al principio la asustó un poco. En aquel momento, por el contrario, le resultaba gozoso. Y me suelta: «No sabía que yo era así.» Damos tanto por sentado que somos de una pieza que cualquier cambio se vive como si descubriéramos nuevos matices de nuestro carácter. Pero no es así. Ella no era así, sino que se permitió ser también así. Es decir, desarrolló más «yoes».

Esta es la idea de reinventarse y no otra. No consiste en ser de una manera diferente, sino en ser más posibilidades, en explorar conductas inéditas. Se trata de activar comportamientos nuevos y también de desactivar los que no queremos practicar más. ¿Cómo se activan o desactivan? Haciendo cosas diferentes en momentos diferentes. Dejando de hacer lo que no nos conviene, aunque vencer al hábito tiene sus dificultades. El filósofo Daniel Dennett y el psicólogo Nicholas Humphry llegaron a esta conclusión después de diferentes estudios sobre el trastorno de identidad disociativa (TID):

No solo la multiplicidad es biológica y psicológica, sino que la posibilidad de desarrollar yoes múltiples es inherente a todo ser humano.

Esta perspectiva fractura la idea de un yo unitario. Entonces, cabe preguntarse: ¿somos realmente múltiples o más bien multifacéticos? Si podemos ser un montón de yoes, ¿hay alguno que sea lo suficientemente robusto para andar por la vida, o somos un poco de todo pero nadie en particular? ¡He aquí la cuestión! Al final, construimos un estilo, una manera de ser completa, aunque contenga muchas facetas, algunas incluso ambivalentes. Somos una construcción que se mantiene sólida por una sola idea: creer que somos siempre los mismos. El paso del tiempo se encarga de demostrarnos lo contrario, pero no

lo tenemos en cuenta. Preferimos la percepción ilusoria de que siempre hemos existido y siempre existiremos.

Entonces, ¿todos tenemos o no una identidad? La psicología de la personalidad habla de trazos identificables que se mantienen más o menos estables en el tiempo. Yo defiendo la idea de flujo entre polaridades. Una de ellas se establece entre la percepción de un yo consistente, definido, y un yo más indefinido y flexible. En ese flujo, observaremos que en algunos aspectos somos más estables, y en otros, por el contrario, ambivalentes.

Además, existe una huella emocional personal e intransferible. Los estados afectivos, estudiados hoy a fondo por la neurociencia afectiva, indican que un mismo cerebro no sirve para todo el mundo. Cada persona dispone de un perfil emocional único. Como afirma el profesor en Psicología y Psiquiatría Richard J. Davidson, se trata de reacciones emocionales y de respuestas reactivas que difieren en el tipo, la intensidad y la duración. Nadie siente lo mismo, ni por lo mismo, ni de la misma manera, ni lo expresa igual.

Hacia el año 1937, Gordon Allport, uno de los investigadores pioneros en la teoría de la personalidad, afirmó: «Todo hombre tiene algo en común con todos los demás hombres; todo hombre tiene algo en común con *algún otro* hombre; todo hombre tiene algo único, no compartido por ningún otro hombre.» Los trabajos de Davidson permiten hoy poner cifras a esas diferencias: un treinta por ciento en el nivel de actividad del córtex prefrontal (actividad asociada con la felicidad y la afinidad, o con el miedo, la contrariedad, la ansiedad y la renuncia). Nuestros niveles de ansiedad o de tristeza y los grados de resiliencia ante la adversidad están diseñados en cada cerebro de forma única. Eso explicaría la mitad de la película.

La otra mitad, en cambio, consiste en algo que sí tenemos en común: la facultad de cambiar nuestro cerebro, la capacidad de cambiar esos perfiles con nuestros pensamientos e intenciones. Al hacerlo, al educar nuestra mente, alteramos la función de regiones cerebrales, ampliamos o contraemos la cantidad de territorio neural dedicado a tareas concretas, fortalecemos o debilitamos las conexiones entre regiones cerebrales, aumentamos o disminuimos el nivel de actividad en circuitos específicos y modulamos el servicio de mensajería neuroquímica que se desarrolla sin cesar en nuestro cerebro. No está nada mal.

Todo apunta a que podemos cambiar si nos damos permiso para ello, aunque va a costar esfuerzo. Lidar con nuestras memorias emocionales conlleva contrariarse a uno mismo algunas veces. Como ya he indicado, negarse a obedecer las improntas que aparecen en el presente, desactivar nuestra bioquímica más recurrente y desvelar ese inconsciente siempre sorprendente son tareas complejas para hacerlas de un día para otro. Algunos cambios conductuales son relativamente sencillos, más o menos rápidos. No obstante, a medida que aparecen aquellos condicionamientos que arrastramos desde tiempo atrás, el camino se hace más espinoso. Solo una conciencia más expandida puede permitir minimizarlos, junto con un trabajo continuado de ahondar en nuevas y viejas capacidades.

A veces, es mejor emplear nuestra energía en engrandecer aquello que hacemos bien,

aquello para lo que valemos, que pasarse la vida rastreando en el pasado, a no ser que arrastremos alguna carga pesada que convenga aligerar. La plasticidad neuronal es nuestra aliada si aprendemos a mecanizar aquellos procesos que queremos integrar. En cambio, la idea de la continuidad psicológica nos adentrará en el conservadurismo, en la fatal perpetuación de lo de siempre, que, para colmo, tenderá a hacerse aún más exagerado. Al final, acabamos siendo una especie de caricatura de nosotros mismos.

Por todo ello, evito hablar de las personas como identidades, como el que cuelga una etiqueta o un sambenito. Pide a cualquier persona que se defina y comprobarás que no pasa de unas cuantas características. El concepto de identidad no resulta suficiente para retratar a una persona. Sirve, a lo sumo, para «identificarla», pero no para describirla en su totalidad. ¿Hay algo entonces que pueda definirla claramente? Probemos con los guiones de vida.

## Guiones de vida o destino

El destino mezcla las cartas, y nosotros las jugamos.

ARTHUR SCHOPENHAUER

Al hacernos mayores, perdemos la referencia de cómo se han construido en nosotros los guiones de vida que seguimos. Es curioso la gran cantidad de veces que he escuchado el mismo relato: «Mi hijo [o hija] de pequeño era tan bueno... tan alegre... tan vital... No entiendo qué le ha pasado, cómo se ha convertido en lo que es ahora. Lo noto triste, perdido, no entiendo en lo que se ha convertido. Solo me hace sufrir.» Efectivamente, algo ha pasado en el paso de niño a adulto. La cuestión es si el guion estaba ya escrito o lo escribimos sobre la marcha. Y si ya estaba escrito, ¿lo estaba desde antes de nacer o se completó durante la infancia?

Nuestra memoria no suele alcanzar tanta precisión sobre esos periodos de nuestra vida. Podemos recordar cosas, sí, pero no todo. Ni tampoco sabemos si lo recordado sucedió exactamente así o se ha convertido en un recuerdo elaborado con posterioridad. Por eso insisto tanto en no confundir causas con significados. El caso es que nuestro inconsciente ha ido atesorando el funcionamiento mecanizado de nuestros movimientos psíquicos, ya se trate de penas, ya de alegrías. Pero, además, ese inconsciente guarda también información que pertenece al conjunto del sistema en el que nacimos. Una parte importante de nuestro aparato psíquico ha sido modelado por los de casa.

¿Tiendes al drama o la tragedia? ¿Tu vida es un reto continuo, una vida de éxitos y fracasos? ¿Propendes a la alegría a pesar de todo? ¿No le encuentras la gracia a nada? ¿Eres un donjuán? ¿Eres como Afrodita, la diosa griega del amor? ¿Te sientes un campeón o campeona? ¿Has venido a transformar el mundo? ¿Te ganas a la gente por tu encanto, por tu seducción? ¿Vas de sabio o sabia por la vida? ¿Eres como Hermes, un mensajero de los dioses? ¿Tiendes a parecerte a Hestia, la diosa de la calidez del hogar? Mitos, arquetipos, modelos, tendencias... todo nos sugiere que más allá de nuestra identidad seguimos un guion de vida. El curso de los acontecimientos va dando sentido a una especie de destino. Pero ¿es eso lo que nos toca vivir o podemos cambiarlo? He aquí la cuestión.

La teoría de los guiones fue elaborada por Eric Berne, aunque fue uno de sus alumnos, Claude Steiner, quien la desarrolló. Es una de las ideas centrales del análisis transaccional (AT). El guion es un plan de vida inconsciente, creado en la infancia,

reforzado por los padres, justificado por eventos subsecuentes y culminado en una alternativa elegida. La trama de nuestra vida tiene el mismo esquema que cualquier drama: principio, desarrollo y desenlace.

En las tragedias, los protagonistas adquirirían conciencia de su destino y lo asumirían pasara lo que tuviera que pasar. ¿Ocurre lo mismo con los humanos, que no somos personajes de una obra de teatro? ¿Puede alguien en su infancia o juventud decidir cuál será el final de su propia obra? Creo que la mayoría respondería que no. Sin embargo, cuando tienes a una persona delante que te relata su vida, probablemente cambiaríamos de opinión.

Todo parece indicar que nuestras conductas y elecciones se dirigen a confirmar el desenlace final. Tal y como has podido apreciar en el apartado de las creencias, organizamos todo para justificar aquello que está en nuestra mente. También justificamos nuestros guiones, solo que apenas nos damos cuenta. Para ello hace falta disponer de una perspectiva o línea del tiempo en la que podamos observar las repeticiones de nuestra vida, las resonancias que parecen estar ahí desde pequeños. Entonces podemos apreciar una línea de continuidad. Pero ¿sabes qué ocurre entonces? Que tomas conciencia del guion, pero no sabes cómo cambiarlo; es más, lo vuelves a justificar. ¿Cómo salir de ahí?

Una niña o un niño no toman una decisión como un adulto. No siguen la misma lógica. Toman decisiones sin saber que las toman, basadas en sentimientos o vivencias intensas que los han hecho sufrir o exaltarse. Un ejemplo puede ser el de los hombres y mujeres «huidizos», es decir, que se ahogan en las relaciones. Ya en su edad temprana experimentaron lo que John Bowlby, el investigador del apego, llamó «estilo ambivalente». Se trata de niños que, cuando la madre los abandona un rato y luego vuelve, se debaten entre ir corriendo hacia ella o permanecer donde están porque se han sentido heridos. Temen que los vuelvan a abandonar. Establecen con la madre una relación de amor y odio. La quieren, pero ella los hiere de vez en cuando. La quieren, pero a veces ella los ahoga. Esa ambivalencia les produce ansiedad.

De mayores, estas personas van a repetir ese estilo afectivo, de forma que, cuando se junten con alguien, sufrirán por el abandono, pero a la vez sentirán la irrefrenable tendencia a echarse en sus brazos. Van a continuar sintiéndose agobiadas, lo que con el tiempo las lleva a seguir un guion de huidas, tipo «novia a la fuga». Al final, concluyen que no están hechas para las relaciones y permanecerán solas pero desgraciadas... a no ser que aprendan a cambiar el guion y su desenlace. Habrán seguido, sin darse cuenta, el destino de Venus o de Mercurio (Afrodita y Hermes en Grecia). Habrán gozado de amores y vivencias, viajes y aventuras... pero solas. Se puede aceptar ese destino o transformarlo.

Niñas que se enfadaron con papá y desde entonces buscan en hombres mayores un sustituto del padre que no aceptaron. Niños que se sintieron culpables de una bronca familiar y desde entonces pasan por la vida quitándose de en medio. Chicos que han vivido en ambientes rodeados de mujeres, acaban por tener también una visión muy feminizada de la existencia. Niñas que decidieron no ser como su madre y resulta que han acabado haciendo exactamente lo mismo. Eso no se decide de forma consciente. Se

vive enmarañado en emociones a las que se añade un relato o una imagen de futuro. Ahí empieza nuestra obra.

Según el AT, se pueden clasificar los guiones bajo tres títulos:

1. Ganar.
2. Perder.
3. No ganar o banal.

Los dos primeros están claros. Deja que te cuente que «no ganar o banal» es aquel guion que se sitúa entre los dos primeros. Ni grandes victorias, ni grandes derrotas. La persona que sigue este guion no toma riesgos y por eso se la tacha de banal. Es el típico «Yo podría haber sido...». Por supuesto que en esta reducida clasificación hay que tener en cuenta el carácter interpretativo. No todo el mundo considerará por igual lo que es ganar o perder. Dicho esto, lo más probable es que te hayan venido a la mente personas que situarías en el ganar, esas personas que tienden a ser triunfadoras, que logran sus propósitos por sí mismas. En cambio, también conocemos a perdedores, aquellos cuyos propósitos declarados acaban, por lo general, saliendo mal.

Muchos de los problemas que tenemos en la vida pertenecen a esa niñez de la que, ahora, como adultos, guardamos un sentimiento del guion, es decir, que resuena en nosotros cada vez que una situación deviene estresante sin demasiadas causas aparentes, o cuando esa situación se parece a lo que experimentamos de pequeños y nos causó ansiedad. Es como un *déjà-vu*, como un aferrarse a nuestras respuestas defensivas aprendidas. Nos afirmamos a través del guion. Y cada vez que lo reafirmamos lo llevamos más cerca de su desenlace. ¡Da miedo!

El autoconocimiento es una de las claves para descubrir cómo se han conformado estos guiones, y cómo empezar a desactivar las conductas, pensamientos y emociones que los sostienen. Es como si decidiéramos diseccionar una obra de teatro y encontráramos otros significados a los mismos sucesos que ha creado el autor. Por eso es interesante observar cómo en nuestra infancia empezamos a manejar esas dos actitudes básicas: confianza en uno mismo y confianza en los demás. Lograr ser una persona autónoma requiere de esas dos actitudes. Su falta, en cambio, convierte a la persona en dependiente, porque confía más en los demás que en sí misma, o en temerosa, porque no confía lo suficiente en las relaciones. Eric Berne lo sintetizó a su manera:

1. Estoy bien.
2. No estoy bien.
3. Tú estás bien.
4. Tú no estás bien.

Al combinar las opciones, aparecen estos guiones o posiciones existenciales, a los que

yo añado los estilos afectivos:

1. Estoy bien; tú estás bien (estilo afectivo seguro).
2. No estoy bien; tú estás bien (estilo preocupado o dependiente).
3. Estoy bien; tú no estás bien (estilo afectivo huidizo).
4. No estoy bien; tú no estás bien (estilo temeroso).

Todo trabajo destinado a superar nuestros planes de vida pasa por llegar al espacio ocupado por el «Yo estoy bien; tú estás bien». Es la vida deseada en la que nos relacionamos de forma madura y autónoma con otra persona. Sin sentirnos cuestionados de continuo. Sin desplegar reactividades y ansiedad. Gozando de una intimidad plena y sin sufrir por la fatalidad de un destino escrito de antemano.

Hay que observar los juegos a los que jugamos tal y como pronosticó Eric Berne. Desvelarlos nos permite liberarnos del destino o, al menos, tener una conciencia plena de su presencia en nuestra vida. Por eso puede serte de gran ayuda, si despierta tu interés, profundizar en el guion a través del AT. Pero recuerda siempre: ese guion no eres tú. Sigue siendo un estado ilusorio de tu mente. Deja espacio en tu conciencia para verlo sin apego, sin identificación. Distingue entre tu mente psicológica y tu ser interior.

Una visión algo parecida es la que presenta la psicogenealogía. Desde esta perspectiva, más que hablar de guiones se habla de «trayectorias». Una trayectoria sería comparable a las huellas que se dejan marcadas en la nieve. Si se siguen todas las huellas se puede observar dónde empiezan y dónde están en este instante. Las huellas se imprimen según como han sido satisfechas nuestras necesidades, y marcan la dirección previsible que seguirán. Si un antropólogo se dedicara a estudiarlas, descubriría los derechos, deberes y prohibiciones, los mandatos recibidos, la rigidez, la flexibilidad o la falta de reglas en la familia.

También se pasan cuentas, es decir, existe una contabilidad afectiva, un dar y recibir, unas deudas y responsabilidades y también algunas injusticias. En las familias se producen contratos inconscientes. Es bien conocido el caso de Salvador Dalí, quien vivió la experiencia de ser el niño que reemplazaba a un hijo muerto, del que recibió incluso el mismo nombre. Los hijos ocupan a veces espacios que no les tocan: el hijo que se entromete entre padre y madre; que protege a uno de los dos; que se convierte en una prolongación de uno o del otro; que cubre las ausencias de uno de los cónyuges. Cada sistema familiar se compone de una serie de alianzas que, a menudo, crean una confrontación tan grande que se produce su ruptura.

Tal y como abordó el gran referente en las constelaciones familiares, Bert Hellinger, los órdenes del amor en el sistema familiar tienen una importancia trascendente en la configuración de nuestra psique. De algún modo, los modelos que hemos vivido y modelado, sean del tipo que sean, han configurado nuestras respuestas neurológicas. No nos dimos cuenta de cómo eso ocurría en nuestra mente. Y ahora tampoco sabemos cómo desactivar esos programas. Pero al menos sabemos una cosa: no somos eso que se

ha construido en nuestra mente, aunque nos condiciona, y tal vez mucho. Podemos aprender de ello y transformarlo.

Todo empieza por no creerte que esa realidad eres tú. Incluso puedes aprender a vivir con ello, como John Forbes Nash aprendió a convivir con los fantasmas de su mente. No todo pasa por luchar. También pasa por saber rendirse a aquello que se incrustó en nuestras huellas neurológicas. Invierte el cambio en nuevas capacidades, decide diferente. No repitas lo de siempre. Contradice esos viejos programas. No es fácil, aunque no está escrito que sea imposible.

Decide vivir con alegría. Di sí a la vida y deja que eso se vaya esfumando. Por seguir con la analogía, si no pasas más por encima de aquella huella que has dejado en la nieve, poco a poco, nevada tras nevada, irá desapareciendo. El secreto está en que abras nuevas rutas, nuevas posibilidades. Son tus huellas el camino y nada más. No mires atrás si no es para expulsar los demonios del pasado.

Hasta ahora, nos hemos acercado a la naturaleza de eso que llamamos identidad, pero no hemos observado aún los intentos de buscar la de las personas. ¿Dónde está ese que soy yo? La respuesta, por lo visto hasta ahora, sería: en la mente. Sin embargo, ¿yo soy mi mente, o se trata solo de un maravilloso mecanismo de conciencia? ¿Qué ocurre si confundo mi yo con mi mente? Aparece en escena el ego.

## Las vidas del ego

He sido un ser egoísta toda mi vida, no en teoría, pero sí en la práctica.

JANE AUSTEN

Al ego lo reconocemos por su mala fama: «Tiene el ego subido», «Es un egoísta», «Tiene un ataque de ego», «Es un tipo muy ególatra», «El ego lo está matando». Nada bueno se dice de una estructura que en realidad no existe, sino que se forma como mecanismo mental reactivo con el solo fin de garantizar la protección del sentido del yo, y que es un ordenador de nuestras necesidades.

Hablamos pues de una función psicológica con la que acabamos identificándonos y reconocemos como personalidad o incluso como personaje. No somos nuestra mente, pero no sabemos librarnos de ella. La misma mente que pone a disposición facultades necesarias para la vida luego nos la complica. La existencia de un yo biográfico, de un relator, de esa vocecita interior que no para de importunarnos, va creando un sentido de identidad propio con el que nos identificamos. Entonces nace el ego.

El ego o personalidad es la percepción de nuestro yo, una construcción mental como entidad separada, sólida e independiente cuyo sentido es el principio de proporcionar estructura y seguridad, pero que acaba convirtiéndose en una barrera entre uno mismo y el mundo.

CARMEN BELART

Gran parte de las dificultades psicológicas que atendemos en las consultas no son problemas mentales (a no ser que exista trastorno o enfermedad), sino dificultades creadas por el ego. Aquel que creemos ser no es más que una imagen de nosotros mismos en nuestra mente: una imagen sentida sobre nuestro cuerpo y el modo como lo sentimos (autoimagen), sobre nuestra afectividad y merecimiento (autoestima), sobre nuestras capacidades (autoeficacia). Todo ello, mezclado, produce una especie de imagen del puzle que llamamos autoconcepto.

Las identificaciones más habituales del ego guardan relación con las posesiones, con el trabajo, con tu estatus y reconocimiento social, con el conocimiento y la educación, con la apariencia física, con las habilidades personales, con las relaciones, con tu historia personal y familiar, con los sistemas de creencias y también con las identificaciones colectivas: nacionales, raciales, religiosas y otras. Ninguna de esas identificaciones eres tú.

Como puedes apreciar, todo puede convertirse en una identificación. Convertimos en una extensión de nosotros mismos cualquier cosa externa o interna con la que nos identifiquemos, la cual, por lo tanto, pasa a engrosar las características que, supuestamente, nos definen. ¿Acaso es algo malo? En las cosas por sí mismas, no. En que nos relacionemos con ellas, tampoco. En la identificación, sí, porque crean apego. Pero solemos funcionar de esta manera, nos parece lo más normal del mundo, aunque nos cree un perpetuo estado de malestar.

Al ego se le pueden atribuir algunas características generales:

#### EL PRINCIPIO DE REACTIVIDAD

La base y función primordial del ego es el mantenimiento seguro del yo personal, lo que trae aparejado defenderlo a capa y espada de los ataques externos. ¿Qué puede ser un ataque externo? ¿Quién puede dañar más al ego? Sin duda, otro ego. La alteridad es una amenaza constante.

Muchas veces, sentimos la necesidad de justificarnos ante los demás, o de mostrarnos respondones, o de devolver con sarcasmo algún comentario. Lo hacemos porque, de algún modo, nos hemos sentido cuestionados. Sentirse cuestionado y responder reactivamente es la prueba del delito, la evidencia de que nos ha faltado la capacidad de responder de modo adecuado a la situación. Una actitud sabia sería aquella que parte de una profunda serenidad interior, la suficiente al menos para distanciarse lo justo de las cosas, observarlas y no reaccionar a la primera. Esa sería la evidencia de que dominamos el ego y no somos dominados por sus tribulaciones.

El mejor predictor para medir al ego es la reactividad. Pero no todos reaccionamos por igual. Se me ocurren, por lo menos, dos grandes esquemas: los que sienten que los hieren (la culpa es del otro) y los que se sienten menospreciados (autoculpa). Estos esquemas tienen mucho que ver con la capacidad de gestionar la propia vulnerabilidad. El ego se avergüenza de mostrar sus miserias, prefiere esconderlas. Algunas veces sigue la estrategia del avestruz. Pero en otras saca pecho, orgullo, un puro narcisismo que incapacita para reconocer los propios errores y no tolera crítica alguna. Por el contrario, otras personas hacen ver que todo está bien, que no pasa nada. Empequeñecen su ego para no molestar, porque no creen que se merezcan nada en especial. Veámoslo más en concreto.

#### EL EGO HERIDO

¡Es tan fácil herir al ego! Si esa estructura identificativa se pasa el día evitando que

nadie lo hiera, tiene que armarse en todos los frentes. Eso conlleva acorazarse, es decir, crear unas defensas que impidan sentir ningún tipo de dolor psicológico. La consecuencia es la frialdad o la máscara. Revestirse de un personaje fascinante que oculte la vulnerabilidad interior, ensalzarse a través de aires de superioridad, o hacer ver que no pasa nada, que todo está bien. En todos los casos se manifiesta una desconexión interior, un corte directo entre la razón y la emoción. Por eso dichas personas parecen tener dos caras.

Quizás el punto culminante del ego herido, como he dicho un poco más arriba, es cuando la persona se siente cuestionada. Es muy fácil que en nuestras interacciones haya desacuerdos, puntos de vista diversos, formas de expresión singulares, maneras de decir las cosas que pueden no gustarnos. Sin embargo, nada de ello nos cuestiona. Son simplemente formas de actuar diferentes a las nuestras. En cambio, hay personas que creen que las están atacando, que no las respetan, en definitiva, que las cuestionan.

Eso les suele suceder a aquellos a los que «no les cabe el ego» o «tienen un ego muy grande». Tan grande, que lo que más temen es perderlo. Por eso han desarrollado una enorme susceptibilidad hacia cualquier muestra de desprecio, cuestionamiento o desvalorización de esa imagen tan elevada que tienen de sí mismos, aunque, en el fondo, tanto sufrimiento y defensa solo indica que su interior está vacío, inseguro o es altamente vulnerable. Se muestran grandes porque se sienten pequeños. Tienen a veces la cara muy dura, porque tienen la piel muy fina.

La gente que se aparta de sus propios sentimientos y se despoja de su capa emocional para evitar el sufrimiento, o porque son incapaces de sentir y de sufrir, lo reemplazan todo por la reflexión; simplemente dicen: «Bueno, seamos prácticos, esto tenía que acabar, tenía que ser así.» Si uno es capaz de hacer eso, es que algo anda mal. Es un signo de anormalidad.

MARIE-LOUISE VON FRANZ

Hay muchas personas que se entrenan para no sufrir anticipándose al sufrimiento. Se retiran ya desde el principio, no se comprometen, no se entregan a la experiencia de todo corazón. Falta coraje, falta generosidad. Solo quieren evitar el sufrimiento y para ello lo intelectualizan todo. La dinámica de las relaciones, de la vida social y del trabajo conlleva que a menudo tengamos dudas y seamos puestos en duda (lo cual causa sufrimiento). Comporta ver que otros triunfan, que nos comparemos y que se nos compare (lo que causa sufrimiento). Acarrea que nos ignoren, que no nos tengan en cuenta o incluso que nos rechacen o nos abandonen (lo que causa sufrimiento). Identificarse con el ego es identificarse con esa personalidad sufriente, en este caso por evitación del dolor. Toda esa complejidad existencial no la crea nuestro cerebro, no es una identidad escondida entre nuestras neuronas, sino un hábito mental (con sus creencias, emociones y conductas).

EL EGO EMPEQUEÑECIDO

A los que empequeñecen el ego les ocurre todo lo contrario. En lugar de engrandecerse, de sacar pecho, de mostrar orgullo, engrimiento o superioridad, esconden la cabeza como el avestruz. En realidad, estamos hablando de lo mismo, de ego, solo que manifestado a la inversa. Si en el ego herido la base es el sentirse cuestionado por los demás, en este caso quien se cuestiona es el mismo sujeto («Qué poca cosa soy», «No soy nadie»).

En el ego empequeñecido, la infravaloración es la clave. Dado que esas personas no se dan valor, necesitan de la aprobación de los demás. Dependen en gran medida de los otros. Quizás esa sea la gran diferencia con el ego herido. El ego empequeñecido busca la aprobación, el ego herido el reconocimiento. Uno necesita sentir que le tienen en cuenta, el otro que es el mejor. Uno se convierte en objeto para los demás, el otro convierte a los demás en sus objetos. Uno lo hace todo para ser amado, el otro espera que se lo hagan todo. Uno ama y el otro quiere.

En el fondo, se expresa de nuevo un sentido sufriente. El sentimiento de inutilidad, de poco merecimiento, de miedo a la vida y a los demás crea un estado que debe ocultarse, porque es vergonzoso. De ahí que el ego empequeñecido viva de la evitación, de la invisibilidad, del sentarse siempre detrás. Su susceptibilidad consiste en la mirada de los demás. La teme, porque cree ver en ella signos de desaprobación por ser como es, por hacer lo que hace, que siempre podría ser mejor. Se compara a la baja y se instala en el miedo y la desconfianza.

Tanto el ego herido como el empequeñecido muestran una serie de componentes (hábitos, creencias y emociones) con los que las personas se van identificando y adoptan para andar por la vida. Están atrapadas en su ego. Malviven en una ilusión que las hará sufrir. Solo un proceso de desidentificación de dichos componentes puede crear el espacio necesario para cambiar la conciencia sobre la fuerza del ego y la voluntad de gobernarse más allá de él.

## LA SEPARATIVIDAD

Mientras la física cuántica defiende el concepto de entrelazamiento, o la interconexión de todas las cosas, las personas a veces nos empeñamos en vivir separadamente de todo lo demás. Una de nuestras mayores ilusiones es la sensación de vivirmos al margen, colindantes pero independientes. Yo separado del resto. Lo mío no tiene nada que ver con lo de los demás. Todo cuanto existe me rodea separado de mí.

Thich Nhat Hanh, un monje budista vietnamita afincado ahora en tierras francesas, acuñó un término que rompe con la perspectiva anterior: «interser». Lo explica con una metáfora preciosa:

Quando miramos al interior del corazón de una flor, vemos nubes, luz del sol, minerales, tiempo y tierra, y todo lo existente en el cosmos. De hecho, la flor está enteramente constituida por elementos no florales; no cuenta con una existencia independiente e individual. La flor «inter-es» con todo lo demás existente en el universo.

Cuando la realidad se contempla de esta manera, se disuelven las barreras entre nosotros y los demás. Se nos otorga una oportunidad de ser co-creadores, de establecer un alto grado de responsabilidad y sensibilidad ante lo que pensamos, ante cómo actuamos y ante cómo nos relacionamos con los demás. Todo es interser. Piénsalo bien: nada existe por sí mismo.

## EL ESTADO DE CARENCIA

Observa cualquier fotografía que tengas a mano. Aparte de que sea más o menos artística, la imagen no describe todo un paisaje, ni toda una realidad, sino solo una parte. Cuando la hiciste, encuadraste una parte de un todo. Algo así nos ocurre a las personas. Es difícil que tengamos una imagen completa de nosotros mismos. No nos vemos completos, como una totalidad, sino incompletos, carentes; casi siempre nos falta algo... y por ello acabamos confundidos.

La experiencia de la falta se conoce desde Platón. Explica Sócrates que el amor es deseo y que el deseo es falta (como ya he expuesto en el apartado «Vidas platónicas»). El filósofo André Comte-Sponville lo interpreta de esta manera: todo amor es de ausencia (si es terrestre) o de trascendencia (si se eleva metafóricamente por encima del cielo). Es el discurso que escuchamos los psicólogos tan a menudo: «No me ama como antes», «Un poco más de amor nos iría bien», «¿Adónde se ha ido aquella pasión?».

No existe amor feliz cuando se instala en la carencia o en la expectativa de un deseo que nunca acaba de completarse. «Uno no es humano porque sea una buena persona, sino porque nunca lo es completamente», dice Joan-Carles Mèlich. Esto nos convierte en seres anhelantes, buscadores insaciables, sufridores de ausencias, nostálgicos empedernidos. En palabras de Ernst Bloch: «Somos finitos con deseos infinitos.»

Suerte que Spinoza nos trasladó a la alegría de amar, al deseo como potencia y no como ausencia, como ya he comentado en el apartado «Vidas platónicas». Potencia de gozar y de alegrarse por ello. Cuando somos capaces de desear lo que tenemos y no la falta, ¿somos capaces de vivir en la plenitud de lo real, de lo que es? ¿Cómo vivir sin desear nada? ¿Cómo gozar del apetito por sí mismo, de su potencia? El ego se alimenta justamente del sufrimiento causado por lo que falta o de la intensidad del placer inmediato.

## LA ILUSIÓN DEL TIEMPO

Cuenta José Luis Borges que el tiempo es la naturaleza de la que estamos hechos. Como seres corpóreos, pertenecemos a las leyes que rigen la materia, y una de ellas es la dimensión tiempo, aunque pueden distinguirse diferentes experiencias, como el tiempo cronológico, el psicológico y el cósmico. No obstante, en tanto que seres capaces de trascender la materia, comprendemos que el tiempo es solo una ilusión que existe

mientras exista una mente que lo identifique.

Cuando tiempo y mente son inseparables, nos adentramos en espacios virtuales a los que apodamos «pasado» y «futuro». En cambio, en el ahora, en un presente continuo, se diluye la trampa del tiempo. Tanto el pasado como el futuro son construcciones del presente. No existen. Ni existieron. En cambio, nos vuelven locos porque transitamos entre el uno y el otro, como si ese tránsito solucionara lo que ha pasado o evitara lo que puede pasar. Además, la sensación de falta de tiempo, de su límite, de su linealidad, nos aboca a una profunda desazón, porque jamás tendremos todo el tiempo del mundo... si no es, precisamente, prescindiendo del tiempo. Piénsalo bien: el tiempo es para el hombre, no el hombre para el tiempo.

## LA DUALIDAD

Otra de las consecuencias de nuestra dimensión material es la visión dual. Cuando hablamos del paraíso, nos referimos a un tiempo en el que reinaba la unidad, el entrelazamiento del que hablaba antes. No había distinción entre la naturaleza y nosotros. Todos formábamos parte de todo. Pero llegó el pecado, rompimos las reglas y desarrollamos el ego. A partir de ahí la vida quedó fragmentada en mitades: yo y el otro, el día y la noche, el blanco y el negro, la izquierda y la derecha, la felicidad y el sufrimiento, el amor y el odio, lo que quiero y lo que no quiero.

Cuando René Descartes, en su intento de encontrar un absoluto incuestionable, concluyó: «Pienso, luego existo», puso en evidencia la causa de nuestra dualidad. Si entre el observador y lo observado no existiera ningún tipo de interpretación o pensamiento, no existiría la dualidad. Pero pensamos. Y mucho. Cuando la mente introduce su condición dialéctica, produce el efecto de la partición. Está lo que pensamos y está el que piensa, que además lo asocia a un tiempo y un espacio.

En la filosofía Vedanta Advaita, cuando se profundiza en nuestra naturaleza no dual, se califica de «ignorancia» al velo que impide a la mente observar la realidad sin diferenciaciones. Del mismo modo, se llama «ilusión» al hecho de asumir que la realidad tiene existencia por sí misma. El universo diferenciado existe solo en nuestra mente, cuya fantasía mayor consiste en asumir que el conocimiento que proviene de la conciencia individual es real.

A aquellos que consideren complicado convertirse en estos momentos en aprendices de la no dualidad les recomiendo que, al menos, transformen el lenguaje y dejen de utilizar la conjunción «o» por «y». Al menos se evitará esa fastidiosa diferenciación entre una cosa o la otra. Si todo está entrelazado, no tiene sentido separar lo que en realidad está relacionado. Todo existe de una manera «y» de la otra... y de muchas maneras más, porque todo es flujo.

## EL PRINCIPIO DEL PLACER

El ego tiene un punto de partida muy instintivo: procurarse placer y evitar el dolor. El principio del placer, según las sugerencias de Freud y su teoría psicoanalítica, se basa en la economización de los recursos psíquicos de los que disponemos, es decir, que los actos humanos están determinados por la percepción anticipada del placer o displacer que puede generarnos una acción y sus consecuencias. Hay tensiones y excitaciones placenteras y otras desagradables. Como en la bolsa, la mente está pendiente de qué tensiones van a subir o de cuáles van a bajar. Compramos placer y vendemos displacer.

Este mecanismo psíquico, no obstante, puede convertirse en una perfecta esclavitud. La experiencia de cultura hedonista que vivimos antes de la crisis es una buena prueba de ello. Aquellos que se han desarrollado en este tipo de sociedad —tildada de «sociedad Nespresso» por su instantaneidad— se caracterizan por la inmediatez y la baja tolerancia a la frustración. Todo tiene que ser ya, sin espera, porque la espera es, de por sí, angustiante. No puede haber frustración, todo tiene que ser cuando quiero, como quiero, donde quiero y con quien quiero. La frustración, en cambio, revierte en rabia, en odio contra todo, como en el caso de esos hijos que acaban maltratando a sus padres.

El principio del placer se contrarresta con el principio de realidad. Madurar conlleva la aceptación de cada momento con sus diversas manifestaciones, así como la integración de nuestros estados internos. La vida no es solo un divertimento, sino, a veces, un drama doloroso o un desconcierto caótico. Entender ese vaivén de la vida y aprender a gestionarlo con serenidad es un acto de sabiduría. Pero para ello hay que superar las ansiedades de nuestro niño interior.

El principio del placer es el principio de los niños. Y eso está bien cuando se pasa por la niñez y sospechoso cuando uno empieza a hacerse mayor. Muchas personas sufren el síndrome de Peter Pan, es decir, solo piensan en pasarlo bien y en rehuir responsabilidades y compromisos. Hay otras que padecen el síndrome de Ana Karenina, o sea, viven solo de las exaltaciones pasionales y de enamoramiento en enamoramiento. Todo es un vivir gozoso a través de los sentidos, la cosa a la que más se apega el ego.

## EL APEGO

Junto con la reactividad, el apego es uno de los motores del ego. Se trata de una experiencia que nace en la infancia, como consecuencia de la relación del bebé con la figura que lo cuida. Porque no solo lo lava, le quita las caquitas y lo viste adecuadamente. Mientras lo hace, le canta, lo masajea, lo besa, le hace carantoñas y cosquillas. Cuidador y cuidado establecen un vínculo a través del cual quedan apegados emocionalmente. Se necesitan el uno al otro.

Una experiencia similar es la que ocurre, ya de mayores, cuando les tomamos cariño a sujetos y a objetos. Los asociamos con nosotros, son extensiones nuestras, como algo que forma parte de uno mismo. Solo así se puede entender a los aficionados al fútbol, que no comen ni duermen cuando su equipo pierde. Están identificados del todo con él. De esta manera, se van acumulando apegos y con ellos el sufrimiento ante la perspectiva

de vernos separados de ellos. Dejar esta vida, morir con tantos apegos es la peor de las muertes. ¿Cómo se va a marchar uno al más allá dejando tantas cosas en el aquí? No puede, y sufre lo indecible por ello. Aguanta todo lo que es capaz. No vive, pero tampoco deja vivir. ¡Qué entrañable, pero qué duro acaba siendo el apego!

Las tradiciones espirituales suelen decir: «Ojalá hayas muerto cuando mueras.» Es una manera de decir que, cuando llegue el momento de expirar, hayas aligerado completamente tu vida. Nada de posesiones, nada de apegos. El ego busca el apego y a la vez lo teme. Sabe que le hará sufrir, pero, por el principio del placer, echadas las cuentas, debe de compensar más vivir apegado que vivir vacío.

#### LA IMPOSIBILIDAD DE ACALLAR LA MENTE

Uno de los síntomas de la presencia del ego es el ruido mental, la ensalada o el turbo al que sometemos nuestros pensamientos. La supervivencia del ego se basa en mantenerse firme, en no permitir que lo cuestionen, en tener siempre la razón. Para ello, despliega todo su arsenal de razonamientos, abusa de justificaciones con tal de no perder la batalla dialéctica con los demás. No le importa manipular, mentir, avergonzar, chantajear si es necesario, con tal de salirse con la suya. Por eso se desconecta del corazón, porque este lo traicionaría.

La imposibilidad de acallar la mente tiene como objetivo el control sobre todas las situaciones. A medida que la mente gana posiciones, las pierde el cuerpo emocional. La aparición de estados interiores es un auténtico inconveniente para esa mente que lo tiene todo ordenado, acorazado (para no sufrir, para que no la ataquen). Si se deja llevar por lo que siente, puede perder la partida. Entonces se encierra más y más. Ya no siente, solo piensa.

Es justo decir también que no todas las personas que tienen dificultades para acallar la mente son egos inflamados. Por el contrario, es notable que muchas personas, en su intento de entender su mundo emocional, se dan auténticas palizas mentales. Quieren encontrar razones para sus emociones. También hay que tener en cuenta los famosos diálogos internos, es decir, la capacidad de contarnos una y otra vez la misma película. Al final, nos hacemos adictos a esas vocecitas como el boicoteador, el culpador, el miedoso, el generador de dudas o el demonio de las tentaciones.

Vivirnos internamente no es fácil. Los psicólogos sabemos que, cuando una persona sufre de ansiedad, su mente se dispara, es decir, los pensamientos van que vuelan. Es como si la desesperación conlleva también una cascada de pensamientos catastróficos y autolesivos, imparables en apariencia. Pero esto es solo un estado angustioso que podemos calmar con una respiración adecuada y cesando de pensar en lo peor, es decir, tratando de distraer la mente. Por eso lo mejor es evitar, no el no pensar, sino la ansiedad. Si vivimos más tranquilos, los pensamientos también lo serán. Eso sí, hay que educar la mente, observar cómo funciona y dejarla en paz de vez en cuando.

Cuando leí por primera vez *El poder del ahora*, de Eckhart Tolle, quedé prendado de esta expresión: el cuerpo-dolor. Entre las múltiples identificaciones del ego, una de las más arraigadas son las experiencias que quedan vinculadas al dolor. Cuando te contaba —en el apartado «Compensaciones y decepciones»— mi experiencia con un grupo de estudiantes séniors, he mencionado el caso de una señora que lloró amargamente por su pasado, aunque para el grupo esta escena era una repetición de su victimismo. Esta mujer estaba atrapada en su cuerpo-dolor y no sabía cómo salir de ahí. Es más, tuve la sensación de que era lo último que hubiera querido.

También he comentado nuestra tendencia a convertirnos en adictos a nuestras emociones, al menos a aquellas que se convierten en una huella identificativa. El dolor, las experiencias duras, aquella manera trágica de significar algunos hechos de la vida, produce un estado reconocible del que no sabemos cómo huir. Cuando quedamos atrapados en él, ya no sabemos ser de otra manera, ya no acertamos a estar en la vida si no es desde la desgracia. Tolle profundiza en la herida y habla claramente de la felicidad del infeliz. Es esta otra paradoja más de nuestra existencia o, como vimos en la primera parte, una forma más de compensación.

La intensidad de dolor obedece al grado de resistencia al momento presente, y este a su vez depende de lo fuerte que sea tu identificación con la mente. Solo se puede salir de ahí abandonando la percepción del tiempo en tu mente. Si estamos atrapados en el pasado o preocupados por el futuro, difícilmente se podrá vivir sin miedo y sin sufrimiento. Solo estando presentes y en presencia podemos romper con ese juego espectacular del tiempo psicológico. Volver al pasado es revivir de nuevo el cuerpo-dolor. Por eso, es necesario que el presente sea el centro fundamental de nuestra vida.

Donde haya resistencia solo cabe, de entrada, su aceptación en el presente. Es lo que es. Es lo que hay. Aceptar antes que actuar. Rendirse al ahora con lo que trae. Algunas veces nos devuelve un dolor acumulado que se ha convertido en una energía tóxica dentro de nosotros. Es entonces cuando se nos brinda la ocasión de desidentificarnos de ese material doloroso, de estar con él disolviéndolo con la luz de la conciencia. Lo contrario es fabricarse una identidad con el dolor.

## Yo y mi sombra

La mucha luz es como la mucha sombra: no deja ver.

OCTAVIO PAZ

Últimamente han empezado a aparecer documentales y libros que inciden en el tema, tan interesante como misterioso, de la sombra. Cuenta Eagleman que el yo consciente es el personaje más secundario del cerebro. Casi todo lo que hacemos, pensamos y sentimos no está bajo nuestro control, aunque en apariencia sí lo está porque somos conscientes del final del proceso. ¿Parece que tomamos decisiones, verdad? ¿Cómo lo sabemos? ¿Podría ocurrir que cuando creemos que hemos tomado una decisión, nuestro inconsciente ya hace rato que la tomó?

Todos los estudios relevantes sobre la materia, como el célebre de Benjamin Libet, inciden en el minúsculo espacio que nos queda para el libre albedrío. En su reconocido experimento, demostró que había partes del cerebro que tomaban decisiones mucho antes de que la persona experimentara conscientemente un impulso.

Muchas de nuestras acciones, que nos parecen elecciones, son fruto de nuestros estados internos, los cuales determinan lo que vamos a hacer. Aunque tengamos muchos rituales cotidianos a los que nos sometemos con naturalidad, hay días que los alteramos y no sabemos por qué. Ahora ya lo sabes: los estados de tu cuerpo dictan sus necesidades. Llego a casa, y en lugar de cambiarme de ropa como hago siempre, voy directamente a la nevera. No es lo habitual, pero mi cuerpo manda. Y apenas soy consciente de tales procesos. Cuando tengo hambre, el foco de mi atención busca y encuentra restaurantes por todas partes. Cuando estoy saciado, no los veo.

Del mismo modo, puede apreciarse que cuando el cerebro hace una elección, las otras partes pueden inventarse rápidamente una historia para explicar el porqué. El hemisferio izquierdo actúa como un intérprete, observando las acciones y el comportamiento del cuerpo y asignando un relato coherente a esos sucesos. No somos conscientes de cómo ocurre todo el proceso en nuestro cerebritito. Uno se siente emocionado, incluso puede distinguir de qué emoción se trata, pero no sabe cuándo ni cómo aparecerá una emoción. No está bajo nuestro control.

Todo ello significa que buena parte de nuestros procesos psicológicos ocurren en el escenario del inconsciente. Por eso recordaba al principio el poema de Juan Ramón Jiménez: «Soy este / que va a mi lado sin yo verlo»... es mi inconsciente. Según Jung, el

inconsciente lo forman tendencias infantiles que se reprimen a causa de su incompatibilidad, así como también todo aquel material psíquico que no alcanza el umbral de la conciencia. Una parte de ese material ha quedado encerrado en la prisión del olvido, cumpliendo condena. Es la sombra. Solo que la condena no es a perpetuidad. Algún día reclamará su libertad, es decir, integrarse con pleno derecho a tu vida.

Al final, ese que va a mi lado, difuminado, ensombrecido, me conoce mejor que a mí mismo, porque en él se contiene todo lo que he vivido, tanto lo que me ha gustado como lo que no. Tanto lo que he visto como lo que no he querido ver. Tanto lo que me excita como lo que me niego. Tanto lo bueno que hay en mí como lo malo o defectuoso que no quiero que vean los demás. Ahí está todo. También las memorias emocionales, las del sistema al que pertenezco. También los arquetipos que arrastramos desde el principio de los tiempos. Las huellas más antiguas de la humanidad también están en mi inconsciente, o en aquel que hemos creado colectivamente y que Jung denominó inconsciente colectivo.

Cuando un individuo hace un intento para ver su sombra, se da cuenta y quizá se avergüence de cualidades e impulsos que niega en sí mismo, pero que puede ver claramente en otras personas. Jung cuenta el arquetipo de la sombra como la representación de los rasgos inaceptables, antisociales, aterradores, irracionales y hasta malvados que ponen en cuestión la imagen consciente que tenemos de nosotros mismos y nuestra sensación de racionalidad y de control mental.

¿Quién no ha sentido tendencias egoístas? ¿Quién no ha mirado con deseo a alguien que a la vez rechaza ante los demás? Muchas personas que han luchado contra la homosexualidad eran homosexuales que no se querían reconocer como tales. ¿Quién no ha sentido pereza, pero en cambio critica ferozmente a los perezosos? ¿Quién no atormenta a las personas que hacen lo que les da la gana, porque no se lo ha permitido en toda su vida por obediencia?

Todo lo oculto como fantasías, planes e intrigas; negligencias y cobardías; apego al dinero; necesidad de posesiones, en fin, todos los pecados veniales que podemos imaginar y sobre los que decidimos que «nadie se va a enterar» o que «¿por qué no hacerlo si todo el mundo lo hace?» acaban en el saco de la sombra. Al hacerlo así, la persona se escinde. Queda dividida en dos y se vive diferente de puertas adentro que de puertas afuera. Con el tiempo, uno vive encerrado en su máscara creyendo que representa a su ser verdadero. Pero no es así. La máscara hace todo lo contrario: enmascara la realidad y a nosotros mismos. Nos hace malvivir de ilusiones.

Suelo contar el caso de aquel padre que ve salir a su hija, un sábado por la noche, vestida con una falda muy corta y maquillada en extremo. Entonces hace un comentario del tipo: «¿Dónde vas con esta pinta?, pareces una cualquiera.» La hija, sorprendida, le cuenta que viste como la mayoría de sus amigas y los dos inician una agria discusión. No obstante, la madre, que ha estado atenta a lo sucedido, se pregunta: «¿Por qué se fija tanto en este aspecto?» Podría darse el caso de que sea ese padre que censura a su hija el que va mirando deseoso a jovencitas en minifalda. Sin darse cuenta, el padre está manifestando su sombra. Lo que ve fuera es un reflejo de lo que se mantiene oculto

dentro de él. Lo critica fuera, pero lo reprime dentro.

Pero no solo la sombra nos escinde. Para Jung, también lo hace el arquetipo del *alma* (recuerda que un arquetipo es una pauta universal de la experiencia humana). La imagen del alma es un conjunto complejo de ideas relativas a nuestra relación con nuestra propia mente. El alma sería una personificación arquetípica del inconsciente, el cual se experimenta como una personalidad diferente al yo de la mente consciente. Dicho de otro modo, se trata de la relación que establecemos con esa parte oculta, misteriosa e incluso fascinante de nosotros mismos. Es la que nos crea la ilusión de que dentro de nosotros existe otro.

Una de las tareas ineludibles para una vida consciente e integrativa pasa por reconocer, aceptar e integrar esas partes nuestras con apariencia innoble, pero que contienen una sabiduría que no alcanzamos a comprender. Solo iluminando la sombra esta dejará de ser esa condenada a perpetuidad. Solo liberándola te liberarás de tus partes egoicas, de tus defensas desproporcionadas y reactivas. ¿Y eso cómo se hace?

La sombra se teme porque puede aparecer de forma inconveniente, impulsiva o impensada. Ese comentario que no hacía falta; esa broma que se convirtió en impertinente; ese lapsus que reveló una intención opuesta a lo que estábamos diciendo. La sombra nos acompaña, aunque de forma difusa, y se expresa travestida en los sueños. En muchas discusiones, cuando te parezca que estás perdiendo el control o que aparece una agresividad insospechada, se presenta una gran ocasión para darte cuenta de que esa reactividad enmascara tu sombra. Ahí la tienes. Y en ese momento puedes aprender de ella. Esas reacciones impropias de ti sirven para que las profundices. Medítalas. Ponlas frente a ti y simplemente observa lo que sucede sin apegarte ni juzgar, sin interpretar ni justificar. Deja que la sombra ocupe su espacio en el silencio. Cuando emerge, la luz de la conciencia la ilumina.

Existe otro modo de observar tu sombra. ¿A qué te resistes? ¿Qué no quieres alejar de tu vida, aunque se haya convertido en un inconveniente? ¿Qué se repite de forma constante? ¿A quién no soportas hasta el punto de que te produce auténtico asco? (Recuerda que el asco es una emoción básica.) ¿A qué tienes manía? ¿Quién se parece a ti que no puedes ver? ¿Qué te impide ahora mismo realizar ese cambio que quieres en tu vida? Si te apetece contestar a alguna de estas preguntas, tal vez encuentres el hilo por el que comenzar a desenredar la madeja de tu sombra. Te puede servir la famosa frase: «Lo que se resiste persiste, lo que se acepta se transforma.» Sin aceptación, todo se convierte en sombra.

Creencias, identidad, inconsciente, sombra, ego, mente, ilusiones, compensaciones, sufrimiento, expectativas, tendencias, guiones de vida... El mundo psicológico se ha puesto de moda en los últimos tiempos y quien más quien menos ha realizado algún acercamiento a eso que llamamos «desarrollo personal». Puede que haya experimentado esa sensación de que algo por dentro se ha movido. Tarde o temprano la vida nos invita a bucear en nuestro interior. Ha llegado la hora de conocernos a nosotros mismos y resolver esos estados ilusorios de la mente que nos mantienen dormidos.



## TERCERA PARTE

### **COSAS QUE RESOLVER ANTES DE ENCONTRAR LA ILUMINACIÓN**

Encontrarse a sí mismo —el sí mismo— es el ideal de la sabiduría desde la autoconciencia humana.

RAIMON PANIKKAR

## Conócete a ti mismo

El saber nos permite advertir la diferencia entre lo real y lo ilusorio.

SESHA (VEDANTA ADVAITA)

Cuando observo los caminos de mi propio autoconocimiento es inevitable que me traslade a la adolescencia. Ya por entonces, una de las prácticas más estimadas de los grupos a los que pertencí era explorar en «nuestra manera de ser», en deleitarnos descubriendo la conducta humana. Claro que, a esa edad, más que una búsqueda de la verdad lo que intentábamos era comprender la exaltación de nuestras hormonas y acercarnos a un ideal de ser, una mixtura de las figuras de nuestra formación cristiana y escritos como *El profeta*, de Jalil Gibran. Componíamos futuros entre el compromiso social y político del momento, en plena recuperación democrática, con cantos a «Ítaca», el poema de Konstantinos Kavafis que nos aprendimos de memoria, a la vez que entonábamos la melodía creada por Lluís Llach.

*Cuando salgas en el viaje, hacia Ítaca  
desea que el camino sea largo,  
pleno de aventuras, pleno de conocimientos.  
[...]  
y viejo ya ancles en la isla...*

Más adelante, llegó la etapa que denomino «egoica». Dedicado de pleno al mundo del teatro, la radio y la televisión, un cierto éxito se me subió a la cabeza, hasta que oí a mi amigo Josep Bofill, de Palafrugell, decirme: «¡Estás inaguantable. No se te puede decir nada!» Es curioso, porque esa etapa tan rica en logros externos (reconocimiento social, influencia, dinero, aventuras...) fue la que empeoró mi ego y mi salud. No fue hasta que encontré al que ha sido mi maestro, Oriol Pujol Boratau, a quien cito en todos mis libros, que mi vida empezó a virar hacia el autoconocimiento.

Una de las primeras consecuencias de la introspección es darte cuenta de que tu vida no es lo que te habías imaginado y que existen hábitos mentales, con sus conductas consecuentes, que, siendo limitantes, se han normalizado bajo la creencia de que uno es como es. Dicho de otro modo, convertimos en normal lo anormal. Normalizamos la pauta errónea, nos acostumbramos a ella y luego nos resistimos a cambiarla. Somos neuróticamente normales.

Carl Rogers nos propone una pregunta básica: ¿estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y que me expresa tal como soy? No es una pregunta cualquiera, sino la más importante que se puede plantear el individuo creativo, quien progresivamente sentirá que el foco de evaluación se encuentra en él mismo, que no necesita la aprobación o reprobación de los demás, que es en definitiva el propietario de las pautas por las que se rige su vida, de las elecciones y de las decisiones que va tomando.

Reconocer que soy yo el que elige y que yo soy el que determina el valor que una experiencia tiene para mí es algo que enriquece, pero también atemoriza.

Un coetáneo de Rogers, Erich Fromm, escribiría sobre ese temor a elegir en *El miedo a la libertad*, un clásico que reflexiona sobre el miedo a las consecuencias de nuestras elecciones, el temor a equivocarnos, el temor a tomar las riendas de nuestra vida. Pero, si no lo hacemos nosotros, ¿quién lo hará? Si no lo hacemos ahora ¿cuándo lo haremos? Si no sabemos cómo, ¿queremos aprender?

Claudio Naranjo, en su investigación *Carácter y neurosis*, pone de relieve esas «ilusiones» que condicionan la búsqueda del ser. Por lo visto, lo buscamos allá donde no puede encontrarse: en el espejismo o la trampa de la apariencia. Una personalidad condicionada acaba sufriendo en carne propia la disminución de la experiencia de ser a favor de la confusión de sus ilusiones y pasiones. Mientras que su pretensión es llenarse de gozo, la conclusión es que acaba sufriendo, sin llegar a su ser profundo, porque ha embarrancado mental y corporalmente, se ha perdido en su propio laberinto emocional.

A partir de ahí nace la exploración en uno mismo, que puede ir más allá de una mera actualización de conductas desechables. Lo habitual suele ser una revisión de cómo vivimos, de la satisfacción que sentimos de ser como somos y de cómo consideramos que debería ser nuestra vida si pretendemos vivirla con plenitud. Eso ocurre cuando la respuesta a la pregunta de Carl Rogers es negativa. Si nos damos cuenta de que nuestra vida no se está viviendo satisfactoriamente, si no expresa todo nuestro potencial, si no sentimos ser los protagonistas de nuestra propia historia, entonces habrá que tomar cartas en el asunto.

Llegados a este punto, algunas personas se sienten tentadas a cambiar bajo el síndrome del «reinventarse», empezando por sus trabajos, sus relaciones de pareja, quizá su familia, el lugar en el que viven, etc. Es una tentación que conviene evitar, al menos al principio del proceso. Después de realizar un curso o taller de desarrollo personal, el impacto suele ser de tal magnitud que hay quienes encuentran la gran excusa para cambiar lo que andaba torcido en su vida. Pero es una precipitación. En lugar de disponer de más recursos para afrontar sus dificultades, lo que hacen es huir o esconderse bajo el gran argumento de su transformación o realización personal.

El autoconocimiento es una actitud de por vida, no tan solo un proceso temporal, ni mucho menos una moda. De ahí que todo va sucediendo por maduración y no por compulsión. Si bien disponemos de metodologías que propician cambios rápidos de

conducta, hay que saber que los cambios en profundidad se producen a nivel inconsciente. Hasta que no se asientan ahí, seguimos siendo unos aprendices.

Existen ciertos antecedentes a los que podríamos adjudicar la razón de ser del autoconocimiento. Para ello hay que trasladarse inevitablemente al templo de Apolo en Delfos, en concreto al frontispicio, en el que pueden leerse los preceptos más importantes de los siete sabios griegos. Entre ellos, destaca *gnothi sauton* («Conócete a ti mismo»).

En su libro *Tecnologías del yo*, Michael Foucault habla sobre un grupo de prácticas del final de la Antigüedad conocidas como *epimelesthai sautou* («el cuidado de sí», «el sentirse preocupado, inquieto por sí»). Dicho precepto era para los griegos uno de los principios básicos de las ciudades, una de las reglas más importantes para la conducta social y personal y para el arte de la vida.

Foucault explica que, a partir de la aparición del cristianismo, se consideró el cuidado de sí como una inmoralidad, mientras que la salvación consistía justamente en la renuncia de sí. En la cultura grecorromana, el conocerse a uno mismo se presentaba como la consecuencia de la preocupación por sí. En el mundo moderno, el conocimiento de sí constituye el principio fundamental: conocerse a uno mismo es desvelar nuestra naturaleza espiritual, alcanzable solo mediante la renuncia al ego. ¿Cómo alcanzar la gloria si estamos demasiado entretenidos en nosotros mismos?

Convendrá que para que tú le halles [a Cristo], olvidadas todas las tuyas [cosas] y alejándote de todas las criaturas, te escondas en tu retrete interior del espíritu.

SAN JUAN DE LA CRUZ,  
*Cántico espiritual*

El punto álgido del autoconocimiento contemporáneo se produce con la emergencia de la psicología humanista. La preponderancia de las visiones psicoanalítica y conductista a mediados del siglo pasado se vio alterada por la aparición de la que se conoció como tercera vía. Abraham Maslow, Carl Rogers, Gordon Allport y James Bugental fundaron en 1961 la Asociación de Psicología Humanista. Nacía una nueva mirada sobre el potencial humano que enfatizó el valor fenomenológico, es decir, la importancia de la experiencia propia y la voluntad de dotar de sentido la vida y alcanzar la realización personal.

Muchos descontentos con la visión psicoanalítica (Eric Berne, Fritz Perls y los ya citados como fundadores) alcanzaron su mayor creatividad en los Estados Unidos de los años sesenta del siglo pasado, concretamente en la increíble California, en el Big Sur, y, en especial, en un espacio referencial: el Instituto Esalen. Ahí se dieron cita los grandes exploradores del autoconocimiento: Fritz Perls ahondaba en la terapia Gestalt, Berne se hacía famoso con el análisis transaccional (AT) y Maslow teorizaba sobre la pirámide de necesidades, la cima de las cuales eran la autorrealización. William Schutz y los grupos T revolucionaban los grupos de encuentro, mientras que los enfoques corporales fueron una de las claves del cambio: el Rolfing, el método Feldenkrais, la técnica Alexander y la

reconocida bionérgica de Alexander Lowen, inspirada en la obra de Wilhelm Reich. Por allí sermonearon Alan Watts, el conductista Skinner o Gregory Bateson, el afamado antropólogo.

Por cierto, el Instituto Esalen sigue funcionando de la mano de su creador, Michael Murphy, seguramente el gran impulsor del potencial humano que ahora todos creemos descubrir después de un curso. No es que llegemos tarde, aunque está casi todo inventado. Somos una nueva generación que explora lo que inspeccionaron antes los primeros que creyeron que el ser humano era algo más que una caja oscura (inconsciente) o un animal que aprende por condicionamiento (conductismo). La capacidad de exploración viene hoy acompañada de los avances en neurociencia y en física cuántica. Todo empuja a saber cómo somos y también a descubrir nuestra naturaleza más profunda. Como dice Murphy:

Tengo el convencimiento de que todos los seres humanos podemos acceder al Sustrato del Ser, a Dios o a la luz, y de que nuestra tarea vital consiste en establecer contacto con ese Sustrato, ya sea a través de la meditación, la plegaria, la amistad, la música o el deporte, y traerlo a la vida cotidiana.

Desde entonces, los procesos de autoconocimiento se orientan en tres direcciones: ¿quién soy yo? (cuál es mi naturaleza), ¿cómo soy yo? (mis hábitos mentales, emocionales; mi psicología, para que nos entendamos) y ¿cómo quiero vivir? (proyecto y sentido en la vida). Gran parte de los problemas que tenemos se basan en empezar la casa por el tejado, es decir, damos mucha importancia a cómo queremos vivir y con quién, antes de haber resuelto el «¿Quién soy yo?». Tarde o temprano, las situaciones de la vida cada vez más complejas nos impulsarán a hacernos la pregunta del millón. Ahí es donde empieza el autoconocimiento. O no.

## Sobre la necesidad o no de autoconocerse

Conócete, acéptate, supérate.

SAN AGUSTÍN

Observo que, ante la idea del autoconocimiento, se suelen manifestar cinco grandes tendencias:

1. Los que lo ven como un peligro.
2. Los que niegan el valor del «auto».
3. Los que ven su necesidad.
4. Los que prefieren su deconstrucción.
5. Los que lo impulsan como el nuevo paradigma.

### 1. LOS QUE LO VEN COMO UN PELIGRO

Los que pertenecen a la primera tendencia suelen poner la atención en las consecuencias de la autoexploración. Su argumento vendría a ser algo así como: «¿Y si no me gusta lo que encuentro?» El temor de muchas personas se funda en la incertidumbre del proceso. ¿Qué podría ocurrir si se descubren hechos, faltas, abandonos, traumas o cualquier trapo sucio que enturbie el presente? Existe una manera de estar en la vida que consiste en ignorar las causas de las cosas. Puede tolerarse, a lo sumo, conocerlas, darlas por hecho sin más, sin investigar, sin remover, cargando con ellas o resignándose a lo que fue, a lo que es o a lo que será. Incluso hay personas que alientan la ignorancia como factor clave para la felicidad.

El miedo a saber es, en el fondo, un miedo a hacer, porque todo conocimiento entraña una responsabilidad.

ABRAHAM MASLOW

Es cierto que algunas personas arrastran vidas complejas. Quizás en alguna de sus

fases han sufrido más de lo necesario. Quizás han sido víctimas de abusos o chantajes, o han tenido que callar secretos familiares. A otras les ha tocado lidiar con situaciones inesperadas, adversidades, decisiones de terceros que las han afectado duramente. ¡Quién sabe todo lo que se esconde bajo una vida!

Existe una falsa impresión consistente en creer que, si se quita el tapón que impide aflorar nuestros estratos emocionales más profundos e intensos (como la rabia, el odio, el resentimiento) o los más infelices (tristeza, miedo, impotencia) ocurrirá algo terrible. O nos haremos mucho daño, o lo podríamos causar a otros. Quien se encargó de desmentir esta percepción fue Carl Rogers, el autor de *El proceso de convertirse en persona*, quien destacó que, por lo general, cuando una persona se abre hacia su experiencia, descubre que su organismo es digno de confianza y siente menos temor hacia sus propias reacciones emocionales.

Esos temores, esa sensación de destaponar y causar un tsunami, son solamente una presuposición. En realidad, los estallidos emocionales forman parte de nuestra respuesta reactiva ante hechos que valoramos como una amenaza a nuestro ego. Ya Freud determinó los dos grandes impulsos humanos: la sexualidad y la agresividad. Parte de nuestra energía se destina a la represión o a la canalización de dichos impulsos, cosa que no siempre logramos de puertas adentro. Al no dominarlos, nos enfadamos con ellos, los maltratamos y nos maltratamos, impidiendo así que apreciemos la información que contienen sobre nosotros mismos y evitando la oportunidad de aprender a responder en lugar de reaccionar.

Del mismo modo, hay quienes temen abrirse a la experiencia porque creen vergonzoso lo que sienten por dentro. No les gustaría que nadie adivinara el caótico conglomerado que en ocasiones experimentan. Entonces aprenden a ocultar, a desconectarse emocionalmente, a tirar de personaje o a callar para no ser descubiertos.

La persona descubre que una gran parte de su vida se orienta por lo que cree que debería ser y no por lo que es en realidad. A menudo advierte que solo existe como respuesta a exigencias ajenas y que no parece poseer un sí mismo propio; descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que debe hacerlo.

CARL ROGERS

Quizá, por todo ello, hay quienes eligen velar los recuerdos, evitan hablar del tema o logran con el tiempo una especie de casi olvido. Entonces, la exploración interior se convierte en un peligro, en una plataforma para que el pasado vuelva a sus vidas para amargarlas. Puede entenderse que prefieran aquel camino que dice: «Agua pasada no mueve molino» o tal vez la técnica del avestruz. El único problema es que se bloquea el aprendizaje. No hay *feed-back*, no hay resignificación ni integración. A veces, la consecuencia es vivir una vida de evitaciones, limitada, miedosa o, por el contrario, una repetición continua de la misma jugada, algo parecido a la reiteración del Día de la Marmota que tan bien supo escenificar Bill Murray en la película *Atrapado en el tiempo*.

Algo diferente les ocurre a las personas que han tomado la decisión de no vivir

sufriendo. Las durezas del pasado se van limando y generan nuevas miradas y el compromiso certero de no remover lo que saben que no cambiará, es decir, los hechos. Toda introspección se dirige a la resignificación de los episodios de nuestra vida. Es imposible cambiar lo sucedido, pero sí es posible y deseable interpretarlo de forma que tenga sensibilidad y sentido. Seguramente, poco existe tan desagradable como no encontrar significado alguno, ni mensaje simbólico, ni aprendizaje positivo en los sucesos de nuestra existencia.

A lo largo de mi vida profesional, he asistido a padres que habían perdido un hijo. Existe una convención en interpretar esta experiencia como la peor de todas. Si la misma causa o hecho comportara el mismo sufrimiento y las mismas consecuencias posteriores a todos esos padres, todos vivirían y sufrirían lo mismo. En cambio, lo que he podido comprobar es la forma tan diferente de gestionar ese duelo y la inspiración que ha supuesto para algunos de ellos. Nadie se libra del dolor.

Sin embargo, encontrarle sentido, leer simbólicamente el mensaje que conlleva esa experiencia ayudará a sobrellevarla. Además, con el tiempo, ese significado se ha ido elaborando hasta suponer un camino de transformación interior y de trascendencia que cierra el círculo de la muerte para renacer de nuevo. He ahondado más en ello en el apartado «Cómo trabajar con los estados ilusorios: del curar hablando al curar callando».

Explorar en uno mismo es una tarea ineludible, sobre todo cuando nos sentimos bloqueados, cuando perdemos capacidad de gozar y mantener abierta nuestra ilusión. La vida nos habla a su manera y muchas veces no sabemos qué ni cómo contestarla. Nos faltan recursos. Del mismo modo, algunas experiencias nos sumen en el misterio. Ya no son problemas, son auténticos «*I do not know*» («No lo sé», «No lo entiendo»). La dinámica cambiante de nuestras vidas necesita, a menudo, una revisión y una actualización. Esos son los momentos en que tiene más sentido la introspección, la capacidad de observar cómo estamos interviniendo en los sucesos de nuestra vida.

## 2. LOS QUE NIEGAN EL VALOR DEL AUTO

Los que se instalan en la segunda suposición, en la negación del «auto», parten de la idea de que difícilmente puede existir una exploración verdadera si se basa solo en la información que maneja la propia persona. ¿Quién garantiza que no nos hagamos trampas? ¿Cómo saber si lo que decimos que nos pasa... pasa de veras? ¿No es una interpretación interesada? ¿Y si los hechos no fueron exactamente como narramos? La memoria es traicionera, porque es dinámica. Ajusta continuamente los hechos y las creencias a la visión presente que tenemos de las cosas. Entonces, ¿qué credibilidad puede tener todo lo que signifique autoexploración?

Sucede algo curioso: es difícil hallar inmediatamente presente, dentro de su subjetividad, a ese sujeto con el que nos identificamos nosotros mismos. Las cosas primero nos suceden, las vivimos, y luego caemos en la cuenta para observarlas a

posteriori. Mientras suceden, no obstante, nuestra atención no está puesta en lo que nos ocurre interiormente, sino en dar respuestas, sean proactivas o reactivas. Es por eso que tantas veces nos arrepentimos de nuestras acciones o reconocemos más tarde qué acción habría sido la más adecuada.

La introspección, como ya observaron filósofos como David Hume o Jean-Paul Sartre, revela solo contenidos psicomentales (pensamientos, sentimientos, imágenes) y no al sujeto que los experimenta. Esa conciencia del observador precisa de dinámicas como la meditación o, tal como veremos al explicar la Ventana de Johari, de la intervención de los demás para mostrar nuestras zonas ciegas. Si hay algo en lo que coinciden escuelas psicológicas importantes como el psicoanálisis, el conductismo o la ciencia cognitiva, es en la escasa fiabilidad de la conciencia, dado que existen estructuras y actos de conocimiento en extremos opacos, poco transparentes, que influyen en la conducta de la persona.

Añadamos a todo ello la visión cuántica del observador. Si el observador influye en lo observado, al mismo tiempo que practico la introspección ya estoy alterando aquello que observo, con lo cual difícilmente puedo acogerme a una realidad inalterable, sino más bien referirme a un proceso de naturaleza cambiante. Algo parecido mostró Krishnamurti al afirmar que «el observador es lo observado». El observador, viendo el contenido, examinándolo, analizándolo o estudiándolo todo, es el contenido mismo. Si solo existiera la observación, no existiría el observador, pero resulta que observamos con la imagen que tenemos previa de nosotros mismos, lo que viene a equivaler a que observamos desde el pasado. Existe un observador que se mira a sí mismo y cree que lo observado es una identidad diferente, separada, de sí mismo. Pero no es así.

Los defensores del poco valor del «auto» tienen mucha razón, aunque no toda. A nadie de los que proponemos la práctica del autoconocimiento se nos ocurre dar todo el crédito al «auto». Sin embargo, ¿quién nos puede informar mejor que uno mismo? No de toda la verdad, sino de la suya. A la postre, el resultado de todas las interrelaciones que vivimos en un momento dado se manifiesta en nuestra corporeidad: lo que se halla más allá del cuerpo solo puede conocerse, concebirse y comprenderse desde el cuerpo. Es como la prueba del algodón: no engaña.

Desde la perspectiva del flujo, el valor del «auto» se refiere al momento por el que pasa la persona, sin pretensión de etiquetas prefijadas. Cuando acompañas a las personas en sus procesos personales te das cuenta de sus tránsitos, lo que dificulta la estructuración de las sesiones. Aunque puedan existir «rotondas» a las que siempre se da vueltas, nunca están en el mismo lugar. Ahí descubres su flujo, por el que circulamos hasta que pueda contemplarlo en su totalidad.

Una visión más sistémica puede ampliarnos el conocimiento, sobre todo, de las zonas ciegas de la persona. Por eso sigue teniendo mucho sentido el trabajo que realizaron Joseph Luft y Harry Ingham, quienes escogieron las primeras letras de sus nombres para crear la ventana más conocida después de Windows: la Ventana de Johari.

	Conocido por el «yo»	Desconocido
No conocido por los demás	ÁREA LIBRE	ÁREA CIEGA
	ÁREA OCULTA	ÁREA INCONSCIENTE

### *Área libre*

En esta área se encuentran las experiencias y los datos que son conocidos tanto por nosotros mismos como por los demás.

### *Área oculta*

Contiene informaciones que uno mismo sabe respecto de sí, pero que los demás desconocen.

### *Área ciega*

Contiene informaciones respecto a nuestro «yo» que nosotros ignoramos, pero que los demás conocen.

### *Área inconsciente*

Representa aquellos factores de nuestra personalidad de los que no somos conscientes y que, a su vez, los demás desconocen.

La sencillez y claridad con la que se expresa este modelo es sin duda una herramienta de alto valor para entender el proceso en el que se inscriben las relaciones interpersonales. Este sencillo esquema puede devolver la tranquilidad a los que niegan el valor del «auto». En primer lugar, porque se tiene en cuenta la parte que depende de las relaciones. En segundo lugar, y como vimos al principio, porque en la construcción de uno mismo intervienen factores de carácter social y cultural.

Es evidente que somos parte de una historia que no solo es individual, sino colectiva. Cabe preguntarse: ¿qué hay en mí que sea auténticamente mío, al margen de disposiciones orgánicas y temperamentales? El autoconocimiento siempre es

conocimiento de cómo se ha construido la relación dentro-fuera. Todo lo que creo que está dentro no deja de ser algo construido en la relación con lo de fuera. Sería absurdo considerar que existen elementos de orden individual, separados de todo lo demás. En la vida todo está en relación con todo.

«Poseer una naturaleza» quiere decir que nunca comenzamos de cero, que no empezamos con las manos vacías; significa, en una palabra, que somos herederos, biológica y culturalmente herederos.

JOAN-CARLES MÈLICH

La idea del «auto» puede recordar la advertencia del filósofo Odo Marquard sobre la imposibilidad de absolutizarnos a nosotros mismos, cosa que olvidan muchos de los discursos que ahora están de moda y que presentan al ser humano como plenipotenciador de todo. ¿Somos nosotros mismos quienes, de forma predominante, regulamos nuestra vida? Muchas personas creen que sí, «absolutamente». Sin embargo, olvidan el sentido de la contingencia: aquello que en principio podría haber sido de otra manera en mi vida, pero que, en realidad, no puedo cambiar. Odo Marquard invita a la aceptación de lo contingente en nuestra existencia y al simple hecho de que, por lo general, somos más nuestros hábitos que nuestras elecciones.

Añadiré también que el camino del autoconocimiento es eso, un camino, pero no el único. Para algunas órdenes religiosas, la introspección es más bien un estorbo. Consideran que es mejor la práctica constante de la oración, de la integración progresiva del mensaje contenido en las Escrituras y vivir una vida activa acorde con tales principios. Se trata de asimilar el conocimiento y llevarlo a la práctica («*Ora et labora*»). En cambio, no hablan de conocerse a sí mismos.

En eso también estarán de acuerdo los que temen que pasarse el día removiéndose las entrañas no puede ser bueno. Ciertamente, es una tentación. Sin embargo, hay que distinguir cuándo es conveniente dedicar un tiempo a resolver algún aspecto mal gestionado en nuestra vida, a diferencia de darle demasiadas vueltas y pretender analizar hasta la papilla que nos dieron de pequeños.

Es necesario prevenir a los buceadores de sí mismos que, muchas veces, la introspección excesiva es una forma más de manifestación del ego e incluso de una sutil maniobra de autotortura o victimización. Entonces, en lugar de reforzar el aprendizaje, lo que se refuerza es el patrón de dolor al que se vuelve siempre. Una cosa es ir al encuentro del sí mismo, y otra bien diferente «ensimismarse».

«El movimiento se demuestra andando», decimos a veces, metaforizando la necesidad de descubrirnos en nuestras acciones. De nada servirá dedicar horas, días, fines de semanas enteros a desentrañar nuestros condicionamientos si después no se traducen en actitudes concretas y saludables en la vida cotidiana.

### 3. LOS QUE VEN SU NECESIDAD

Para los que prefieren la tercera opción, el mantra es inequívoco: la responsabilidad personal. El proceso de exploración interior es una consecuencia de llegar a la conclusión de que uno vive su propia vida y de que, ante todo, rinde cuentas a sí mismo. Atañe a la forma en que está interpretando la realidad, o sea, sus creencias, a la gestión de sus emociones y al sentido que quiera dar a su existencia.

El mal no se encuentra en las circunstancias, sino en la opinión que nos hacemos de ellas.

EPICTETO

El tema de la responsabilidad personal es como la primera lección. Sin asumirla, difícilmente se puede avanzar en el camino del desarrollo personal. Recuerdo una pregunta que suelo hacer a los participantes en cursos: «¿Aceptas que estás viviendo la vida que has escogido vivir?» Después de pensárselo un poco, algunos deciden que no, que no aceptan haber escogido la vida que están viviendo. Creen de veras que mandan las circunstancias (que si no hubiera ocurrido aquello o lo otro..., que no decidieron la muerte o enfermedad de sus seres queridos, etc.). Centran la atención en los hechos, como si ellos mismos contuvieran la forma en que deben ser vividos.

Cuando la vida se contempla así, nos victimiza, somos presos de los acontecimientos sin opción a liberarnos de las pesadas cargas del pasado. Más tarde entienden que cada uno decide cómo vivir aquello que le ha tocado vivir, aquello que le ha sucedido. Esa es la responsabilidad personal. No podemos ajustar el mundo y sus sucesos como quisiéramos; en cambio, podemos decidir cómo interpretarlos.

Un pensamiento más inflexible es el que mostró Nietzsche: «Si no quieres volver a vivir tu vida de nuevo, entonces es que no la has vivido bien. ¿Por qué estás haciendo ese trabajo ahora si no querrías tener que volverlo a hacer en tu próxima vida?» Para el filósofo, la grandeza de vivir consiste en aspirar a vivir de tal manera que queramos el eterno retorno de todos y cada uno de los momentos de la vida vivida.

Hay que decir que ese mantra de la responsabilidad personal pertenece fundamentalmente a los existencialistas. No es que sean los propietarios de los derechos de autor, pero, al menos, en su filosofía esbozan un criterio claro: tomar el control sobre la propia existencia, siendo auténticos y dejando de poner excusas. Eso es ¡empoderarnos!

No podemos crearnos una vida honesta y digna de ser vivida a partir de un cuento de hadas, lo que se asemeja en mucho al título de este libro. Eso que llamamos «mundo» o «realidad» es para cada persona un producto de la actitud con la que se acerca a ellos. Tiene relación con nuestra capacidad de elegir, con nuestra libertad. Y toda libertad, al menos para los existencialistas, conlleva asumir responsabilidades.

Como vimos en el capítulo dedicado a las creencias, los ladrillos de nuestros pensamientos están hechos de lo que creemos. Al hablar de responsabilidad personal, estamos también manifestando la importancia de tomarse en serio aquello que nos metemos en la cabeza. El segundo mantra del autoconocimiento bien podría ser: «Crear

es crear.»

Una de las razones para favorecer el autoconocimiento consiste precisamente en entender esos procesos que suceden entre las creencias, las emociones y la conducta. Aunque mucha gente lo intenta, no es defendible hoy en día justificar nuestros comportamientos más limitantes con un «Yo soy así». Es como si a alguien que acaba de cometer un delito se le eximiera por «su carácter», porque es «demasiado emocional» o porque «no supo controlarse». Cabría considerar si, en realidad, aún se cometen tantos delitos y faltas porque la gente no se conoce, da rienda suelta a su imaginación y desboca sin pudor sus emociones. Si la primera lección es la responsabilidad personal, ya no podemos andar excusándonos todo el día.

Se puede defender la necesidad del autoconocimiento porque es una de las bases de nuestra libertad. Poder disolver nuestros malos hábitos, los nudos de nuestra mente y los bloqueos emocionales es, ante todo, liberador. Solo hay que ver las caras de las personas cuando han podido soltar lastre. Lo dicen todo. Sanan, recuperan energía, fluyen, son más creativas, amorosas y plenas. El empoderamiento no es otra cosa que la recuperación de la capacidad de gobernar nuestra propia vida, al menos en aquello que está en nuestras manos, en nuestra mente y en nuestro espíritu. Lo bueno es que repercute de forma positiva en los demás y en el mundo que nos rodea.

Existe otra razón que justifica el autoconocimiento. Como observó Helmuth Plessner, el ser humano vive con tensión entre lo que uno es, por un lado, y lo que desearía ser, por el otro. Antonio Blay hablaba del yo-idea (quien creo ser) y el yo-ideal (quien me gustaría ser). Para el eminente psicólogo, esta tensión está basada en un mal supuesto: que tanto la idea como el ideal son ciertos, cuando en realidad son meras ilusiones. No obstante, son ilusiones que causan dolor. Este es el punto de vista del filósofo Joan-Carles Mèlich:

No existe «condición humana» porque lleguemos a ser lo que somos, sino todo lo contrario, porque no lo hacemos, porque queremos ser de otro modo, porque no queremos ser lo que somos. Y no queremos serlo porque no nos satisface el mundo heredado.

Esta tensión que aparenta ser irresoluble, nos acarrea sufrimiento, porque no acabamos de coincidir con nosotros mismos, no acabamos de ser todo lo firmes, coherentes e íntegros que quisiéramos. A su vez, esa lucha nos caracteriza, nos humaniza. Quizá porque esto es así, los estoicos reflexionaron sobre la postura de la aceptación de la vida tal cual es y de aceptarnos tal cual somos, con la incertidumbre a cuestas, con la precariedad de reconocer que nunca acabamos de ser como quisiéramos y que tampoco sabemos definir con toda claridad quién queríamos ser.

Antonio Blay nos invitaría a explorar en el yo-experiencia, en la conciencia del momento, sin necesidad de etiquetar el ser o el no ser. Podemos atormentarnos con la pregunta «¿Quién soy?» o podemos vivir en ella: gozar del ahora y del aquí, aunque, cosas más, a mí me gusta más llamarlos «Origen» y «Presente».

#### 4. LOS QUE PREFIEREN SU DECONSTRUCCIÓN

¿Para qué tanto autoconocimiento, si resulta que, al final, de lo que se trata es de desprenderse de lo conocido por su naturaleza condicionante? ¿Hasta qué punto el querer saber tanto no se convierte en una barrera para lograr adentrarse en el misterio de la vida? ¿Cómo penetrar en el vacío, si uno está tan lleno? Darle tanta importancia a los hábitos mentales, ¿no es otra forma de identificación y de apego?

Algunas personas se inclinan más por el proceso de deconstrucción de la personalidad antes que invertir tiempo y energía en «pretender ser» de esta o de aquella otra manera. Han decidido que lo mejor es simplemente «ser», sin más añadidos ni etiquetas. Así, se distinguen dos entidades diferenciadas: el ego y el sí mismo.

Mientras que en el Ego las leyes que imperan son las del desear y tener, el Sí mismo actúa basándose en las leyes del ser y el dar. Del Ego se transita al Ser a través de diversas crisis de crecimiento, cuando las estructuras y enfoques mentales dejan de ser operativos y funcionales y se resquebrajan.

ASCENSIÓN BELART

Esas dos entidades tienen a su vez una traducción en la forma de vivir de Occidente y de Oriente. En nuestra tradición, nos distinguimos por la construcción de una personalidad fuerte, competitiva, orientada al logro, con autoestima, controladora y sometida a un tiempo lineal (todo empieza y acaba). De forma diferente, en Oriente se considera al ego una estructura irreal (*maya*), defensiva, en contra de su estar en la vida más fluida, entregada al misterio de la vida espiritual y orientada a un tiempo circular (todo acaba para volver a empezar). Otra forma de diferenciarla sería esta: en Occidente tendemos a vivir en un pleno vacío, mientras que en Oriente tienden al vacío pleno.

Para los buscadores de verdad, el proceso de «vaciar» es una condición. ¿De qué hay que vaciarse? De toda la carga de creencias y hábitos, tanto mentales o emocionales como comportamentales, que se han adquirido a lo largo de nuestras etapas más tempranas, cuando la necesidad de vínculo y de protección, junto con las inclinaciones temperamentales, moldearon una manera de responder ante los retos de la vida. Son nuestras cargas del pasado.

Gran parte del proceso del autoconocimiento bien podría entenderse a la inversa. Más que crecer, consiste en decrecer, en andar vaciándose y no llenándose más de conceptos, creencias e imágenes sobre nosotros mismos. Al final, la jugarreta del ego consiste en un mero cambio de cromos: «Ahora ya no soy tan niño, soy más adulto, he crecido.» En realidad, detrás de dicha afirmación, que podría firmar cualquier persona que ha realizado algún proceso de autoconocimiento, lo que sucede es que ha cambiado su imagen interior. Ha cambiado el cromó. Ahora se ve más adulto, ya no se inclina por su niño. De acuerdo. Pero sigue jugando con cromos.

El camino del «vacío» no pasa por la proyección de más imágenes de cómo somos y,

peor aún, de cómo se supone que deberíamos ser. Más bien consiste en dejar de proyectarlas. Por eso gana en adeptos la meditación. Y, con ella, el silencio. El tiempo que destinamos a resolver conflictos psicológicos puede invertirse en meditación, la cual puede tener como efecto secundario la obtención de una visión más sanadora de esos mismos conflictos. La meditación no consiste en un espacio calmado de reflexión cognitiva, sino la generación de un espacio interior de silencio, de quietud mental, de conexión más profunda, lo que conlleva un cambio transformador en la visión de lo psicológico.

Los problemas de la mente no pueden resolverse en el nivel mental. Una vez comprendida la disfunción básica, no hay mucho más que aprender o entender. Estudiar las complejidades de la mente puede convertirte en un buen psicólogo, pero eso no te llevará más allá de la mente.

ECKHART TOLLE

Hay que advertir, eso sí, de que una cosa no sustituye a la otra. Del mismo modo que no podemos entretenernos eternamente en nuestros malestares psicológicos, también es necesario sanar las heridas de nuestro proceso de individuación. De lo contrario, la meditación y los procesos de «vacío» se pueden convertir en una excusa barata para esconderse, para ceder la responsabilidad propia a otras entidades, llámense una corriente espiritual, un maestro, unas enseñanzas, una comunidad iluminada o el pensamiento único que subyace tras la propuesta de un nuevo paradigma o una nueva conciencia.

## 5. LOS QUE LO IMPULSAN COMO EL NUEVO PARADIGMA

La relectura de *La conspiración de Acuario*, de Marilyn Ferguson, me causó un fuerte impacto. Cada palabra, cada frase, cada capítulo del libro es un calco fidedigno de la situación que estamos viviendo actualmente, conocida como «nuevo paradigma» o «nueva conciencia». El libro hace una descripción muy detallada de todo este movimiento, aunque hay que añadir un pequeño detalle: el libro fue escrito en 1980. Han pasado más de treinta y tres años. Este hecho despierta en mí algunas reflexiones.

Del mismo modo que ocurre cuando sales de según qué cursos o conferencias sobre estos temas, al acabar de leer el libro descubres la sopa de ajo y te convences de que hay miles o millones de personas que están viviendo exactamente lo mismo. Que formamos una gran comunidad de seres cuya revolución es la «re-evolución», es decir, la transformación a partir del cambio interior. Una transformación, por otro lado, que se consume a una velocidad de vértigo. El cambio es rápido y mayoritario. Estamos doblegando el viejo paradigma para dar paso por fin a la nueva era, Acuario, que supere las malas artes de Piscis.

No obstante, después de treinta y tres años de su inicio como movimiento en Estados Unidos, no existe una clara evidencia de que ese país haya vivido la transformación

intuida. Incluso los hay que hablarían de regresión. Es lo curioso que tiene analizar un libro de proyecciones y revelaciones futuras al cabo de unos años. ¿Esto significa que aquella visión de los setenta no fue más que un desvarío de cuatro iluminados? ¿Para qué nos puede servir a nosotros?

Una de las lecciones más importantes que aprender es que un proceso de transformación requiere su tiempo. Aunque puedan existir avances o saltos cuánticos, lo cierto es que nuestro inconsciente tiene sus límites a la hora de anidar nuevas formas de vivir. Ampliar las costuras de nuestra mente y rediseñar nuestra neurología no es cosa de coser y cantar. Hará falta constancia, coraje para ahuyentar los miedos en forma de resistencias y un compromiso firme de establecerse en esa nueva conciencia. Pero para que todo ello ocurra es necesaria una condición previa.

En épocas de grandes cambios, las personas tendemos a buscar alguna clase de estructura. Un nuevo paradigma —tal como esbozó Thomas Kuhn en *Las estructuras de las revoluciones científicas*— ofrece un nuevo marco de pensamiento, un esquema de referencia para entender y explicar ciertos aspectos de la realidad. Cambiar de paradigma es cambiar la manera de enfocar problemas viejos. Pero ese cambio de enfoque no puede ocurrir mientras uno está dentro del problema. Solo cuando dispone de distancia para observarlo en su conjunto puede resolverlo.

Lo complejo es que no se puede abrazar un nuevo paradigma sin soltar el antiguo. No se puede vivir con el corazón partido, ni transitar pasito a pasito. O te das cuenta, o no. ¿Verdad que alguna vez has tenido la sensación de comprender algo que siempre había estado ahí, pero de lo que no te habías dado cuenta? Antes lo veías de una manera. Una vez has cambiado la mirada, no puedes volver a verlo igual. No puedes seguir abrazando la idea anterior, porque ha cambiado. Es como un *insight* repentino, una comprensión que lo transforma todo. Debe ocurrir de una vez, como el cambio de forma y fondo en la psicología de la Gestalt que hemos visto tantas veces en las ilusiones ópticas.

Comprometerse, responsabilizarse de hacer virar la vida hacia los postulados del nuevo paradigma, implica la capacidad de traducirlos en actitudes y acciones, en proyectos y en formas de vivir coherentes con dicha visión. En cambio, observo que lo que muchas personas intentan es hacer un pastiche espiritual. Saben de todo, pero integran poco. Se parten en dos, viven a trozos, convencidas de que así irán llegando. Su vida sigue igual, coloreada, eso sí, de bonitos mensajes y de algunas prácticas que las ayudan a sentirse mejor (cosa que no es poco). Esa misma actitud denota que aún no han comprendido lo esencial: todo puede ser de otra manera. El cambio social como consecuencia de la transformación personal.

Sé el cambio que quieres ver en el mundo.

MAHATMA GANDHI

¿Por qué después de treinta y tres años Estados Unidos sigue con un aspecto parecido

al que siempre hemos conocido? Porque, a pesar de que muchas personas se adhieren al llamado «movimiento sin nombre» —rebautizado como «cultura creativa» o «nuevo paradigma»—, en realidad no están dispuestas a cambiar tanto sus vidas. Es cierto que adquieren algunas formas de pensar y de vivir más despiertas, gracias a la psicologización de la vida cotidiana, con un mayor sentido sistémico y ecológico, además de ciertas prácticas espirituales... pero siguen apegadas a sus sistemas clásicos de economía, trabajo y familia, a sus aficiones, a sus posesiones y, en general, a la vida de siempre. No hay integración, sino dualismo, es decir, viejo paradigma.

Entonces, habrá que distinguir entre cambio y transformación. ¿Hasta qué punto quieres transformar tu vida? ¿Hasta dónde quieres comprometerte? ¿Cómo te quieres responsabilizar en tu evolución? ¿En qué piensas materializar el compromiso? ¿Hay quien se ha creído de veras que sería suficiente con redecorar su vida y proclamar su propia república independiente? Una cosa es que el camino se transite sin prisas, venciendo obstáculos y gestionando la incertidumbre. La otra es actuar con frivolidad.

Tal vez lo mejor sea que el movimiento no ha cesado y que la existencia de este libro lo prueba. Aún hablamos de ello, y no lo hacemos para recordar algo que sucedió, sino para describir lo que está ocurriendo: cada vez más y más personas se convencen de que la vida puede ser vivida de forma diferente, de que la existencia tiene otras muchas dimensiones. Aquello que hasta ahora parecía reservado a místicos o poseedores de un conocimiento perenne, pero oculto, está llegando al corazón de las personas para transformarlas. No es cuestión de fe. Es pura experiencia.

En todo caso, el camino hacia una nueva conciencia requiere de una condición ineludible: el autoconocimiento. Transformar la conciencia invita a ser consciente de la propia conciencia. Uno se da cuenta, con nitidez, de que se está dando cuenta. Es un nuevo ver, un flujo de atención, que permite la amplitud del «observador» o esa conciencia interior que permite contemplar los diferentes estados de la mente, las tensiones corporales, la actividad de los sentidos y los patrones de creencias; sin juicios, sin interpretaciones, sin proyecciones.

Si las cosas van mal en el mundo, algo va mal dentro de mí. Por lo tanto, si soy sensible, primero trataré de ponerme bien yo mismo.

CARL JUNG

De nuevo aparece el sentido de la responsabilidad. En este caso, la voluntad de integrar todos los aspectos de nuestra existencia a partir de su exploración y del desarrollo de la capacidad de sobrepasar antiguos límites, superar inercias y miedos pasados y alcanzar niveles de plenitud impensables hasta ahora. A eso lo llamamos también autoconocimiento.

En resumidas cuentas:

El autoconocimiento es tanto un proceso delimitado, que explora aspectos de la configuración de una personalidad para transformarlos positivamente, como una actitud

ante la vida de responsabilidad sobre lo que vivimos, sobre cómo lo vivimos y sobre la repercusión que tiene en los demás y en el mundo en el que habitamos. De esta manera, el autoconocimiento puede ser un medio para lograr un mejor desarrollo personal y también un fin: vivir una vida auténtica, íntegra, amorosa y plena. O, al menos, intentarlo.

Asimismo, el autoconocimiento es el primer paso hacia un camino de interioridad que permite reconocer nuestra naturaleza más profunda y espiritual. No se trata, no obstante, de una única manera de transitarlo. Hay quien recurre a una vida de acción despierta, una vida basada en el altruismo o en la capacidad de crear para los demás. Hay quienes prefieren, en cambio, el camino del silencio, la meditación o la contemplación. Otros requerirán de vías más organizadas, como puede ser una religión, un movimiento espiritual o la confianza en un gurú o maestro.

Lo que queda lejos del autoconocimiento es cualquier proceso que utilice medios «tortuosos». La exploración interior es un acto de libertad y de responsabilidad. En su camino pueden aparecer capítulos dolorosos. Puede crearse una conciencia del dolor que hemos causado a otras personas. Y puede que, cuando caigan algunas máscaras y corazas que llevamos puestas, aparezca un vacío insoportable. Son consecuencias que emergen del propio proceso y que son claves para la transformación. Por eso, deben ser tratadas con sensibilidad y conciencia de proceso. Por el contrario, hay que huir de los que centran el aprendizaje en un camino de sufrimientos, en la culpabilización, en la humillación o en el abuso. Y he de decir que he visto de todo.

No hay nada peor que la superioridad psicológica o el creer que poseemos verdades que los demás ignoran. Y que tenemos la misión de enseñarlos o ayudarlos. Muchas personas no se dan cuenta de sus problemas, o no saben cómo resolverlos. Es muy fácil, después de un curso de base psicológica, darles consejos, instrucciones o debilitar a esas almas perdidas. Ese es un mal camino. Una persona que tiene que hacerse cargo de situaciones complejas y/o adversas como enfermedades, crisis, separaciones o accidentes no necesita a un «concienciado» que la culpabilice por no ocuparse antes de su destino. Falta aún mucha compasión.

Del mismo modo, se está sobrestimando una conciencia de querer «ayudar» a los demás. Después de un tiempo de exploración interior, hay quienes llegan a la conclusión de que nada puede tener más sentido en su vida que ayudar al prójimo. Y entonces lo abandonan todo para dedicarse a la gente necesitada de recursos, de amor, de alguien que les comprenda. Pero estos ayudadores también necesitan vivir, con lo cual acaban convirtiendo su motivación entusiasmada en un negocio, cosa nada complicada de hacer en estos tiempos de tanta *titulitis*.

Cada vez que escucho decir a alguien que quiere hacer cosas para los demás, le requiero seriamente que revise sus motivaciones profundas. ¿Quién te ha pedido que lo ayudes? ¿Crees verdaderamente que los demás necesitan que los ayuden? ¿Qué beneficios secundarios tiene para ti dedicarte a ayudar a los demás? ¿Si tanto te preocupa ayudar, por qué hacerlo solo en el crecimiento personal? Cuando queremos auxiliar a una persona, tenemos que tener muy claras cuatro cosas:

- Solo la podemos acompañar, porque no estamos dentro de su piel y de nada sirve nuestra superioridad psicológica o los muchos conocimientos que tengamos. Eso es más bien un freno. La clave es «estar con ella», superando la ansiedad de querer resolverle la vida.
- Hay que creer en su propio potencial, estimularlo, crear condiciones para que pueda obtener recursos. Si partimos de la creencia de que no sabe o no puede, los primeros que estamos condicionados somos nosotros mismos.
- Debe guardarse el respeto más absoluto a sus decisiones. Está en proceso y dispone de la conciencia de la que dispone. No podemos forzarla, ni sirve de nada que creamos tener poderes sobrenaturales. Nuestra tarea es facilitar. Es malo creer que sanan gracias a nosotros. A lo sumo, será por la confianza en la relación.
- Hemos de tener la humildad de reconocer que también nosotros, en algún aspecto, necesitamos que nos ayuden.

¿Es necesario el autoconocimiento? La pregunta la tendrás que contestar tú mismo o tú misma, según cómo te vayan las cosas. Si ahora te estás comiendo el mundo, todo te sonríe, triunfas, estás ahí, en tu lucha particular. ¿Para qué complicarte? ¿Y si se estropea todo lo que ahora tienes de bueno? Lo mismo ocurrirá si llevas una vida estable y confortable, y quizá prefieras no poner en peligro la zona de comodidad en la que vives.

No obstante, si algo tiene la vida es que es cambio constante. Canta la inolvidable Mercedes Sosa: «Cambia, todo cambia.» Entonces, cuando vienen las épocas de crisis, los vacíos interiores, las incomprendiones ante el misterio de vivir, los estados de incertidumbre, solo entonces muchas personas acuden a los terapeutas o se apuntan a cursos de crecimiento personal. Bienvenidos al camino.

Puede que llegue un día en que te preguntes: «¿Es esto todo lo que hay en la vida?» Cuando se pierde la fe en un proyecto de identidad, cuando se pierde la motivación en todas aquellas ilusiones que uno se había hecho, cuando el resultado de seguir soñando es la frustración, se entra en un desasosiego vital, una insatisfacción con la propia vida. El presente pide paso al pasado. Hace tiempo que dejamos de ser lo que fuimos, solo que ahora lo empezamos a admitir. ¿Qué hacer entonces?

No tengo duda alguna de que el gran propósito del autoconocimiento es mitigar el sufrimiento y transformarlo. Es el camino que intuyó Abraham Maslow cuando hablaba de autorrealización. No obstante, no soy de los partidarios de buscarla afanosamente como un fin en sí misma. Entre otras cosas, porque cuando nos convertimos a nosotros mismos en un objetivo nos alejamos de la realidad circundante y de los demás. La importancia la adquieren los medios, como el autoconocimiento, como una familia, como una vocación, como un reto, como una fe, que pueden contribuir a la emergencia de eso que llamamos estado de autorrealización. Conócete a ti mismo. Ten el coraje de explorar en ese viaje. Y que, viejo ya, ancles en la isla.

## ¿Arreglos o transformaciones?

No ha cambiado nada. Solo he cambiado yo. Por lo tanto, ha cambiado todo.

MARCEL PROUST

Andando por las calles de Madrid me encontré con una tienda de costura que tenía un toldo en la entrada que anunciaba: «Arreglos y transformaciones.» Me eché a reír. Lo consideré perfecto para describir esos procesos en los que nos metemos los buscadores. El autoconocimiento acaba por plantear un camino de transformación. El que entra ya no sale. No vuelve atrás. Ya no puede ser el mismo, pero tampoco sabe adónde va. Llegados a este punto, hay quien se queda ahí, ya tiene suficiente con algunos cambios o arreglos. Otras personas, en cambio, deciden seguir, ahondar, dejar que el camino se haga andando.

*Caminante, son tus huellas  
el camino y nada más;  
Caminante, no hay camino,  
se hace camino al andar:  
Al andar se hace el camino,  
y al volver la vista atrás  
se ve la senda que nunca  
se ha de volver a pisar:  
Caminante, no hay camino,  
sino estelas en la mar.*

ANTONIO MACHADO

Pocos poemas pueden definir mejor el camino de vida. Lo define porque lo indefine. También para el poeta se impone la vida oceánica (estelas en la mar) más que la solidez de estructuras (que no se han de volver a pisar). Nuestras vidas transitan entre el mar y la playa. Se tocan, se besan, a veces se atormentan, otras permanecen serenas. Es el flujo natural. Es el flujo de la vida y del vivir. Llevados por el flujo, nuestras vidas se transforman si son vividas conscientemente. El resto son arreglos... que llegan con la edad.

El tiempo es enemigo de la transformación, porque impone demasiados condicionamientos: ceguera al cambio, resistencias, aplazamientos. Con la edad ocurren

tres cosas: disminuyen las energías, lo que conlleva una actitud más relajada; afloran las neuras, lo que comporta fosilizar ciertas conductas que se exhiben con desinhibición; brota el relativismo y el cinismo ante lo sufrido, lo que conlleva un cierto pasotismo frente a los avatares de la existencia.

Para el buscador el tiempo no existe, o en todo caso existe en todos los tiempos. Intuye que tiene toda una vida, o muchas más, para transformarse. ¿Transformarse para qué? Para reencontrar su auténtica naturaleza. Para desapegarse del sufrimiento, de los estados ilusorios de su mente. Para alcanzar la plenitud. Una tarea tan ingente no puede contarse en el tiempo, no tiene cronómetro ni urgencia por llegar. En cambio, cuando se tiene prisa, cuando se convierte en una voluntad obligada, el proceso se convierte en un retroceso.

Todo planteamiento que pretende dirigirse al cambio o la transformación precisa resolver una cuestión fundamental: ¿qué se quiere conservar? La clave para entender hasta qué punto puede establecerse el cambio dependerá de lo que se quiere mantener. Ahí están sus límites. Cuando en la consulta alguien me propone que lo acompañe a cambiar aspectos de su vida, lo primero que hago es invitarlo a que haga una lista de todo lo que quisiera conservar. Imagínate la sorpresa cuando descubro que, en realidad, esa persona no desea abandonar nada. Entonces, ¿tenemos claro lo que significa cambiar? Por lo pronto, significa escoger. Y escoger es descartar. No es un ejercicio que nos guste demasiado, a no ser que sea peor conservar que cambiar. Lo primero será tener claros los límites del cambio, es decir, lo que no estamos dispuestos a dejar.

En los años cincuenta del siglo pasado, el doctor Clare W. Graves diseñó distintos modelos psicológicos y teorizó sobre el desarrollo humano. Al referirse al cambio, planteó algunas características observables. El potencial, para empezar, indicaría hasta qué punto una persona está abierta, bloqueada o cerrada al cambio.

Un estado abierto significa estar en constante proceso de reestructuración, de eliminación de obstáculos y de adopción de puntos de vista completamente nuevos. Un estado bloqueado significa que la persona parece estar anclada en determinadas condiciones de vida. Puede que realice algunas modificaciones, pero se queda ahí. Aunque vaya estresada y sepa que podría vivir mejor, prefiere conservar ciertos privilegios. Antepone esa frustración al riesgo de lo desconocido. Un estado cerrado es la fosilización, la imposibilidad de cambiar, el conservadurismo más absoluto, el miedo a perder todo lo que se ha construido.

El modelo gravesiano contempla tres tipos de cambio: el horizontal, el oblicuo y el vertical. Los cambios pequeños, algunas modificaciones de conducta, lo que entenderíamos por «mejora» o «expansión», forman parte del cambio horizontal. Es un pequeño compromiso que no afecta las condiciones de vida de la persona, sino solo algunos aspectos y visiones sobre la realidad.

En el cambio oblicuo, el compromiso es algo más elevado. La conciencia sobre las dificultades y el potencial de cambio es mayor, aunque suele caracterizarse por un estado de dilatación, es decir, de vivir entre dos aguas. Muchas personas sienten que están cambiando, que pueden acceder a un nuevo estadio de conciencia, aunque diferentes

aspectos de su vida aún funcionan bajo el paradigma anterior.

El tránsito entre diferentes niveles de conciencia funciona como un anidamiento. No es que se deje nada atrás, sino que se integra en un nivel superior. El proceso se va realizando a medida que puede observarse cómo se ha construido el nivel anterior. Dicho de otro modo, hasta que no tenemos una imagen de conjunto de los viejos problemas es difícil que podamos trascenderlos. Metidos dentro, nos falta perspectiva.

El cambio vertical se considera el verdadero cambio. Rompe patrones y paradigmas anteriores. Es el cambio transformacional por excelencia, el que ya no tiene vuelta atrás. A veces, dichos cambios no se buscan, sino que se desencadenan, fruto de modificaciones en las condiciones de vida o en la conciencia. Se puede cambiar por convicción, pero también por compulsión. ¡Dios sabe qué será lo que produzca el vuelco! No es nada nuevo que personas que han sufrido enfermedades graves hablen de ellas como las generadoras de sus cambios más profundos. Pero no todo pasa por experiencias drásticas. También cabe el anhelo, aspirar con perseverancia hacia el cambio profundo, la confianza de virar hacia arriba a pesar de las dudas y algunas regresiones inevitables.

El camino hacia la transformación es un compromiso vital. No es una tarea que se intenta resolver a ratos. No es una ley escrita, ni una obligación, ni un castigo divino. Tampoco una moda. Si se trata de un camino, es cuestión de irlo andando. La gran diferencia es que por estas sendas hay que andar ligeros de equipaje y soltar lastres psicológicos. Andamos sin saber hacia dónde, pero con alegría y confianza. No es el túnel del terror, sino un salto al vacío de esos de vértigo y a la vez de plenitud y libertad.

Advierto, eso sí, de que la alegría es el proceso mismo. Sin embargo, algunos pasos en el camino serán dolorosos, lentos e incluso desagradables. Si piensas que accederás a un cambio súbito, a un estado iluminado que por fin detenga lo negativo de la vida, no iremos bien. Muchas personas andan hoy convencidas de que no es necesario pasar por estados dolorosos para alcanzar la vida plena. Las escucho y quiero creer que tienen razón. Pero no he encontrado a ninguna persona transformada que se lo haya pasado en grande. La explicación es muy sencilla: hacen falta experiencias que puedan facilitar condiciones de cambio. Si de nosotros dependiera, nunca escogeríamos nada que pudiera herirnos, ni traumarnos, ni hacernos enfermar gravemente, ni sumirnos en tragedias, ni llegarnos a angustiar existencialmente.

Una cosa bien diferente es complicarse la vida sin fundamento. Otra cosa es desarrollar un ego sufriente sin ninguna necesidad. De eso no se trata. La vida, por su propia dinámica contingente, por lo impensable y lo extraño que hay en ella, proporciona las vivencias que nos ponen a prueba. Y ahí es donde cada uno encuentra su misión, su miseria, su entuerto, aquella dimensión que se convierte en su sombra. Descubrimos, en definitiva, nuestras carencias. Sirven para que recordemos nuestra vulnerabilidad y, a la vez, para convertirlas en valor. Para ponernos a trabajar sobre ello. Son nuestras pruebas maestras, las que ayudarán más a nuestra transformación, que empieza siempre por su aceptación. «Lo que se resiste persiste, lo que se acepta se transforma.» Ya desde la Grecia antigua se reconocía a la tragedia su capacidad de poner en relieve la profundidad y nobleza de la existencia humana.

El autoconocimiento permite crear buenas condiciones para el viaje. Hay que ir resolviendo al menos tres aspectos: el proceso de individuación, la cicatrización del pasado y el mantenimiento energético del propio organismo que somos.

El proceso de individuación lo planteó Jung como la forma de hacerse uno mismo, indivisible, singular. Representa desarrollar una personalidad diferenciada de la psique colectiva. Existe el riesgo de quedar anulados social, moral y espiritualmente según los prejuicios de una comunidad y de una familia. Lo que pueda haber de singular en cada individuo está condenado a sucumbir, a caer en lo inconsciente, si no distingue con claridad lo que pertenece a su sistema de relaciones y lo que pertenece a la cultura en la que habita. Son nuestros grandes constructores de identidad y, por ello mismo, la tarea más compleja es diferenciarse tanto de lo uno como de la otra, para poder ser uno mismo.

Distinguirse no significa ni distanciarse, ni sobresalir. Significa singularizarse junto con los demás. No es egoísmo, sino riqueza, también para la sociedad. En la ecología emocional utilizamos una metáfora muy clarificadora. Cuando los erizos se deciden juntar para resguardarse del frío, se dan cuenta de que, si se aproximan demasiado, se pinchan entre ellos. Sin embargo, si se separan en exceso, sienten el frío, la soledad y el abandono. Resuelven entonces el dilema encontrando el punto de acercamiento que les permite ser cada uno sin apartarse de los demás.

Afirma Jung que, cuando se levantan las represiones personales, afloran, fundidas entre sí, la individualidad y la psique colectiva, lo que libera las fantasías personales antes reprimidas. Cuando el inconsciente penetra en la conciencia y la domina caemos en todo tipo de neuroticismos. Por eso es tan importante arrojar luz sobre nuestras sombras, hacer conciencia de nuestro inconsciente. El objetivo del proceso de individuación no es otro que el de liberar al sí-mismo de las falsas envolturas de la persona, por una parte, y de la fuerza sugestiva que ejercen las imágenes del inconsciente (de los estados ilusorios de la mente que motivan este libro), por otra. Es un proceso de evolución psicológica.

Por otro lado, las heridas del pasado también deben cicatrizar. Si tenemos la sensación de que al mirar atrás quedamos atrapados, dolidos, o con una terrible nostalgia; el peso del pasado no permitirá andar ligeros en el presente. Cicatrizar no significa hacer cirugía estética para que no quede marca alguna, ni poner vendas transparentes para que no se note. El camino para resolver el pasado pasa por el perdón, por la aceptación y la resignificación.

A veces el pasado nos ha dado mucho, del mismo modo que puede habérselo quitado. Tanto lo uno como lo otro son significados que damos a la vida, justificaciones para tener grandes expectativas o para considerar que el mundo está en deuda con nosotros. No hay descanso sin hacer las paces con el pasado. Hay que poderlo mirar en paz y con tranquilidad.

Al fin, mantenernos cualitativamente tiene que ver con la salud y la armonía. Para ello, además de cuidar nuestra dieta, regular el sueño y estimular el cuerpo, cabe tener presentes los aspectos que el bueno de Carl Rogers dejó como un potencial para la humanidad:

1) *Apertura a la experiencia*. La capacidad de aceptar los hechos como son y no como somos. Un acercamiento realista a la vida sin tantas preconcepciones.

2) *Confianza en el propio organismo*. Somos corporeidad y todo lo que sucede en ella merece confianza; es la mejor herramienta para encontrar las respuestas más satisfactorias. Hay que escuchar al cuerpo, conocer sus propios instintos y sentimientos y ser capaces de percibir las exigencias sociales y los deseos del entorno.

3) *Foco interno de evaluación*. Sentir que somos la fuente y el centro de las relaciones, decisiones y juicios. El foco de evaluación se encuentra en él mismo, por lo que recurre menos a los demás buscando decisiones o elecciones, aprobación o reprobación y pautas para dirigir su vida. Todo ello implica la asunción de las responsabilidades propias.

4) *Deseo de ser un proceso*. Somos un proceso continuo destinado a llegar a ser, no como un producto acabado, sino como un proceso de transformación guiado por experiencias cambiantes cuya complejidad intenta comprender. Somos proceso y no una entidad fija y estática. Por eso me gusta tanto hablar de flujo.

## ¿Quién soy yo?

Para llegar a ser el que deberías ser, comienza por renunciar al que eres.

MAESTRO ECKHART

Si has intentado resolver el tema de la identidad puede que estés peor que antes. Entiendo que, al final, te preguntes: «Pero ¿quién soy yo?» Esa misma experiencia la realizan algunos monjes que aspiran a convertirse en maestros. Dedican unos cuantos días a resolver la pregunta. Resolverla no significa dar con la respuesta acertada, porque no existe. La contestación a «¿Quién soy yo?» no es una definición. No es un entramado de características o trazos de personalidad o carácter. Ni tan siquiera un montón de intenciones, voluntades o realizaciones. No somos nuestras etiquetas. No somos lo que sentimos y pensamos. No somos nada que pueda pronunciarse.

Entonces ¿para qué los monjes se entretienen unos días en descubrir quiénes son? Primero, para descubrir todo lo que no son. Y después, para desvelar una experiencia. Cuando trascienden las etiquetas y las creencias, cuando no tienen nada en que identificarse, nace una realidad interior, una experiencia plena de ser sí mismo. Cuando las Escrituras nos revelaron que el hombre está hecho a imagen y semejanza de Dios, es como decir que estamos hechos del mismo espíritu divino, somos como sí mismo. Y eso solo puede ser revelado. Se entiende entonces como una vivencia inefable.

Entenderás así la dificultad de cualquier intento de definir quiénes somos. Otra cosa es caracterizar una personalidad, observar cómo nos hemos hecho psicológicamente hablando. Hay una manera de ser, un personaje, que nos sirve para andar por este mundo y poderlo descifrar. Pero somos algo más que esa identidad. Lo diré de otra manera: esa identidad psicológica puede construirse a partir de la experiencia de quien somos en realidad. Es como decir que nuestras acciones y elecciones nacen de una fuente, que no es solo mental, sino espiritual.

Hay quien tiene interés en beber de esa fuente inagotable, mientras que hay quien busca en otras fuentes. Todo está bien mientras se pueda responder en positivo a la pregunta de Carl Rogers: ¿estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y que me expresa tal como soy? Lo más probable es que hoy lo resumiéramos diciendo: ¿eres feliz?, ¿vives en plenitud?

Puede ser que descubramos que el saco de nuestra felicidad lo estamos llenando por fuera. Que tengamos desatendidas nuestras necesidades de interioridad o que ni tan solo

sepamos cuáles son. Pues la solución es muy sencilla: ¿para qué quieres llenar el saco por fuera?, ¿qué es lo más importante para ti en la vida?, ¿qué esperas encontrar detrás de todo lo que haces, lo que tienes y lo que buscas?

Desvelar quiénes somos es una invitación a penetrar en el misterio. Y tal como concluyó el filósofo Gabriel Marcel, al misterio solo podemos acceder por la fe. La esencia de la fe consiste en vivir como si el objeto de nuestra creencia fuera cierto y actuar en consecuencia. Es como una especie de paradoja, porque, para descubrir quién soy, debo dejar de ser quien creo que soy. Hay que despojarse de las construcciones mentales para abrazar ese sí mismo. Pero ese sí mismo no lo conozco, ni sé cómo acceder a él. Solo sirve la fe, esa confianza incondicional en la sabiduría de la existencia. ¿Para qué entrometer la mente? ¿Para qué buscar explicaciones racionales? ¿Para qué forzar la voluntad? Esos suelen ser los impedimentos de la experiencia espiritual.

El gran místico Ramana Maharshi avanzó en la comprensión de ese «¿Quién soy yo?». Alineado con la tradición Advaita o conciencia de la no dualidad, instruía en la disolución de los pensamientos, enseñaba a liberar la mente de preocupaciones irrelevantes y a ensanchar la individualidad hasta el infinito. ¿Sabes cómo lo hacía? Irradiando desde el silencio. Poseía una capacidad meditativa tan impresionante que, después de su muerte el 1950, esa irradiación sigue visitando su *ashram* (centro espiritual) hoy en día.

Maharshi invita a afrontar la pregunta. A cuestionar todo eso que creemos ser y que no somos. ¿Si nada de eso soy, quién soy? Tras haberlo negado todo, existe una conciencia que sigue ahí, lo único que permanece, ese soy. Y esa conciencia solo puede ser experimentada. Para acabarlo de entender, utiliza el ejemplo de aquel que ve una cuerda y la toma por una serpiente. ¿Cómo romper el hechizo de la confusión?

Así como el conocimiento de la cuerda, que es el sustrato, no se producirá mientras no desaparezca la falsa apariencia de la serpiente ilusoria, tampoco se obtendrá la realización del sí mismo, que es el sustrato, mientras no se elimine la creencia de que el mundo es real. Todo un desafío para nuestras mentes acostumbradas a dar crédito a los pensamientos que emergen de ella y a tantos estímulos fascinantes que recibimos del exterior.

Uno de mis buenos amigos suele decir: «Lo importante no es lo que haces, sino desde dónde lo haces.» Con la frase da a entender que nuestras conductas y actividades no son mera intención, sino también inspiración. Cuando somos capaces de actuar desde el ser más que desde la identidad —lo que significa que hemos sabido ensanchar el espacio entre el ego y la conciencia—, vibramos y nos expandimos hasta provocar un impacto en los demás. No hay resistencia, ni reactividad. Todo parece fluido, auténtico y total. Lo sé porque, cuando mi amigo lo dice, se está refiriendo a actuar desde el amor. ¿De dónde nace la acción? Si nace del ser, nacerá del silencio y del corazón. Si nace de la identidad o del ego, nacerá de nuestras neuronas, compulsiones, intereses o afecciones.

Al plantear la pregunta «¿Quién soy yo?» solo podemos encontrar una respuesta en lo más profundo del ser. Pero qué ocurriría si nos hiciésemos la pregunta «¿Desde dónde soy yo?». Formulada de esta forma, implicaríamos a nuestra conciencia de ser en la acción. No solo es un estado, sino una decisión: actuar desde el ego o actuar desde el

corazón. El sentido de encontrar el «¿Quién soy yo?» es su materialización en la acción. La fuerza está en el acto, en el gesto, en las palabras que nacen esencialmente, que emergen de un silencio que permanece en conexión con el ser más profundo al que llamamos «corazón». Un corazón de amor.

La irrupción de la denominada «nueva espiritualidad» no puede permanecer ajena a nuestra conciencia. Tanto para los que —como Nietzsche— creen que Dios ha muerto como para los que han vivido toda su vida en la fe, los tiempos actuales invitan a una revisión de nuestra manera de estar en el mundo. Llamamos a cuestionar si será suficiente, como hasta ahora, vivir desprendidos de toda interioridad o, por el contrario, ocultos en las cavernas mágicas de dioses que velan o juzgan nuestros actos. El salto a un nuevo paradigma y sus retos es lo que trataremos hasta el final del libro.

## **Los caminos de la espiritualidad: ¿llamada o fascinación?**

Y cuando hayas llegado a la cima de la montaña, empezarás a escalar.

JALIL GIBRAN

Existen muchas dificultades para describir de una manera clara el significado de la espiritualidad, aunque la palabra más repetida en todas las definiciones que he encontrado es «trascendencia». Nos ayuda a situar el tema. Permite que consideremos los caminos de la espiritualidad como caminos de trascendencia, de desvelo de aquello que está permanentemente en nosotros, como la respiración. ¿Y qué es lo que trasciende? Sin lugar a dudas, ese yo con el que nos hemos identificado. Toda práctica espiritual, contaba Maharshi, tiene como verdadero propósito la disolución del yo.

Como he explicado antes, la identificación con el ego suele convertirse en un inconveniente para la práctica espiritual. Si alguna experiencia profunda puede emerger de ti hay que hacerle espacio, vacío. Si estamos llenos de pensamientos, emociones, ideas, decepciones, sufrimientos, heridas del pasado y tantas otras cosas más, difícilmente haremos hueco a nuestra interioridad. De ahí se desprende el comentario de Anthony de Mello: «No se pueden poner vendas espirituales a las heridas de la individuación.» El camino espiritual debe acompañarse del camino del autoconocimiento.

Un buen estudioso de la espiritualidad es Ramón M. Nogués, catedrático de la Unidad de Antropología Biológica en la Facultad de Ciencias de la Universidad Autónoma de Barcelona. Según su visión, la espiritualidad podría ser entendida como una tarea de cultivo de la interioridad, de iluminación, de superación de engaños internos, un proceso de sabiduría, una dinámica más bien centrípeta. Parecen demasiadas cosas para un solo concepto, aunque todas se refieren, de algún modo, a aspectos trascendentes. Bien mirado, la vida nos proporciona múltiples experiencias en las que, de manera clara o intuitiva, nos inunda la trascendencia, la sensación de que existen aspectos que van más allá de nosotros mismos y de nuestra comprensión. Pero ¿cómo ponerse en marcha, espiritualmente hablando?

No existe una única manera de acercarse a lo trascendente. Cada persona con la que hables te contará un inicio diferente, aunque suelen señalarse aspectos como el haber seguido una tradición religiosa desde la infancia, la inspiración causada por alguien de fe profunda, las resonancias interiores ante aspectos y símbolos espirituales, la lectura de

textos sagrados, místicos o de conocimiento espiritual y, por supuesto, lo que suele etiquetarse como «llamada». Este último es un aspecto fundamental. ¿Cómo reconocer esa llamada? ¿Cómo distinguirla de una mera fascinación pasajera?

«Fascinar» proviene del latín *fascinare*, entendido como «seducción». Sentirse fascinado es sentirse encandilado, deslumbrado, embrujado, maravillado, seducido. He escuchado relatos de personas que hablan de su primera experiencia trascendente como de un enamoramiento. ¿Es eso una llamada? Podría serlo en primera instancia. No obstante, no toda experiencia de fascinación es en realidad una vivencia espiritual. También puede ser un estado ilusorio de la mente, que suele encandilarse con todo lo que es nuevo, o se alegra de compartir experiencias con personas también fascinantes, o alimenta un arquetipo de salvación que, como un padre, la hará sentirse amada y protegida.

Sentirse fascinado por lo trascendente puede ser también una atracción irresistible. Nos llama el misterio sin que lo podamos evitar, incluso cuando nos resistimos a ello. Es una persistencia silenciosa que desvela, que te acompaña pases por donde pases. Ante el misterio solo cabe la rendición, la aceptación de su existencia y los pasos inevitables en su dirección. Sin embargo, pronto aparecerán los estados ilusorios que se alimentan de otras opulentas fascinaciones, más inmediatas y disponibles. En cambio, el camino espiritual es exigente, realista, sin expectativas, sin resultados aparentes. No solo hay que despertar. Hay que permanecer despiertos.

El camino espiritual requiere el abandono de sí en el sentido egoico, para convertirse en el contenedor de la mayor de las plenitudes. Vaciar para ser llenado. Dejar de ser para ser inundado por la fuerza del espíritu. Así son las personas que he conocido por el camino. Humildes, entregadas, desapegadas, con una extraordinaria capacidad para vaciarse de sí a fin de ser para el otro, para que encuentre también su plenitud. Simone Weil, tan joven y tan mística, habló del amor de la caridad: amar a un extraño como a sí misma.

Weil muestra una perspectiva edificante: ser un poco menos para que el otro pueda ser un poco más. Así la autora defiende a un Dios que se retira para no serlo todo, para no utilizar su omnipresencia y no gozar de sus potencialidades, sino como un acto de amor absoluto. Por eso, según Weil, el Padre deja que el Hijo viva su propio calvario. Dios se retiró por amor y para el amor.

Se me ocurre que eso es lo que hacen a diario muchos padres con sus hijos en todo el mundo. Dejan de ser, dejan de ser lo que quieren, lo que pueden, lo que saben, para que lo sean sus hijos, para que tengan espacio, para que experimenten, para que aprendan a amar. Algo parecido ocurre en las relaciones de ayuda. Si el ayudador despliega todas sus capacidades, el ayudado se queda sin poder desplegar las suyas. Amamos al otro por su bien, no por el nuestro.

La llamada, en consecuencia, es una experiencia que tanto puede provenir de dentro como de fuera. Cuenta Xavier Melloni que toda revelación comporta algún tipo de conocimiento y orientación sobre la realidad esencial. En lo que se revela está en juego la vida verdadera, la dirección y el sentido de la existencia, su origen y su destino. Por eso

se trata de una experiencia sagrada, mientras que un estado ilusorio podría confundirla con una invención, alucinación o engaño. Lo revelado, al final, no es lo más trascendente, sino la transformación integral que el contenido revelado comporta. Nadie vuelve a ser el mismo de antes. Ha sido tocado de tal manera que su visión de la realidad cambia por completo. Por eso se habla de epifanía o despertar. Y eso es lo que tanta gente anda buscando.

Un referente del estudio del despertar espiritual es Roberto Assagioli. En su renombrado trabajo *Psicosíntesis*, esboza las trece características que poseen, ya los niveles superiores, ya los estados de conciencia que se producen cuando aquellos entran en el campo de la conciencia. Es una buena manera de observar lo que ocurre a medida que se avanza en este camino. El trabajo lo recopiló Abraham Maslow cuando trató de identificar las experiencias de autorrealización, punta final de su famosa escala de necesidades.

La primera característica es un sentido de *profundidad*, llegar hasta la raíz del ser, hasta el fondo de uno mismo. La segunda es un sentido de *interioridad*, ir de lo externo a lo interno, de la periferia al centro del ser. La tercera es la *elevación*, en el sentido de ascenso, subir a un nivel más alto (una metáfora precisa es la del *sherpa* espiritual, un escalador que sigue un sendero abriendo una vía tras otra). La cuarta es el *sendero* o la *vía* escogido para recorrer. Es el *Dharma* (la conducta correcta) de las doctrinas de origen indio. La quinta es la *expansión*, a veces vertiginosa, de la conciencia (una sensación de participar de una conciencia más vasta, un nivel diferente de comprensión de todas las cosas). La sexta, el *desarrollo*, la *activación*, la sensación de eliminar lo velado, florecer o emerger. La séptima es la *potenciación*, sentirse arropado por una energía más fuerte y más dinámica, una plenitud e intensidad de ser y de existir.

También se produce la sensación de *despertar*, como salir de un túnel o de las tinieblas, como si se despejara la mente y todo adquiriera una luz y un realismo mayores. El despertar puede acompañarse de una sensación de *iluminación*. Todo adquiere una nueva belleza, hay una luz interior brillante y quieta a la vez. Se acompaña de otra sensación de *gozo* y de *alegría* que puede conducir incluso a un estado de beatitud. Todo ello desemboca en una sensación de *regeneración*, como un nuevo nacimiento interior. Después aparece el estado de *resurrección*, como un regreso a un estado anterior perdido y olvidado, para acabar en una absoluta sensación de *liberación*.

El camino, no obstante, está lleno de vericuetos. Uno de los relatores de su búsqueda es Arnaud Desjardins, que la describe en, al menos, una veintena de libros. Su invitación básica es a desconfiar de todo lo que pueda ser nombrado, es decir, de conceptos, creencias, fórmulas oficiales, palabras en definitiva, sobre todo aquellas que parezcan importantes. Las palabras nunca serán la experiencia. Lo mismo dijo en todos sus discursos Krishnamurti, y lo mismo podemos leer en el Tao, en su primer verso: «El Tao que puede expresarse con palabras no es el Tao eterno.» El nombre que puede pronunciarse no es el nombre eterno.

Ante tamaño reto, los que buceamos por este camino solemos perdernos más que encontrarnos. Y cuando alcanzamos algún tipo de vivencia, alguien se encarga de

recordarnos que está bien, pero que hay que seguir explorando, que nada identifica ese trascendente. Pronto aprendes que hay obstáculos mayores en el camino: la racionalización, la voluntad, la duda y las expectativas.

A pesar del anhelo que han despertado en mí personas muy espirituales, luego me asaltan las dudas. La práctica acaba siendo una buena prueba para medir el estado de confianza. Se empieza con mucho entusiasmo, para luego ir cediendo ante la falta de grandes resultados. Uno ya quisiera ser como sus maestros o sus figuras de referencia. Se da prisa y se exige mucho. Imposible. Es una combinación perdedora. Ganan las dudas y puede ser que lo abandones.

Otro apoyo significativo para mí lo han constituido algunas lecturas inspiracionales, de forma clave la figura de Jesús, aunque aprecio poderosamente la psicología y la filosofía budistas. El conocimiento adquirido sobre la conciencia es impagable. Pero recuerdo a la perfección al Dalai Lama en una visita reciente, en la que sugería, casi imploraba, que no nos hiciéramos budistas teniendo como tenemos una tradición tan inmensa como la cristiana. *Chapeau!* Me pareció fenomenal. Claro que cada uno es libre de abrazar el camino que más desee. Solo que las condiciones culturales y los referentes simbólicos de aquí no son los de Oriente.

Al final, y como bien predicó Gandhi, así como todos los ríos llevan al mar, todas las religiones llevan a Dios. Desjardins lo describió casi poéticamente: «Busquen lo que es universal. No busquen un amor cristiano, un amor hindú o un amor budista, permanecerán ustedes prisioneros de un ego de cristiano o de budista, de un mental de cristiano o de budista. Busquen simplemente el amor.»

El conocimiento es una buena fuente para situarse y no caer en engaños; puede evitar la vuelta a etapas superadas de magia y falso esoterismo. Pero, aun así, no es suficiente. Lo trascendente no puede ser aprehendido, experimentado a través de los libros o de las vivencias de otros, aunque, eso sí, estos pueden ser muy inspiradores. Entonces hace falta más voluntad, pero pronto aprendes que tampoco ese es el camino.

Cuando la práctica se convierte en una rutina solo puede hacerse por obligación, esfuerzo o incluso temor. La disciplina que se requiere tiene su aliada en la perseverancia entusiasta, es decir, en el gozo de saber que sigues despertando tu conciencia. Que, al convertirte en contenedor, es tanto lo que vacías como lo que llenas. En cambio, si cuesta, hay que revisar las motivaciones profundas. Algunas personas creen que porque rezan el doble, se postran el triple y obedecen todos los credos van a iluminarse antes o se satisfarán todas sus peticiones. El camino no va por ahí. No es lo que recibes. Es lo que te transformas. Un buen ejemplo en este sentido es la parábola del hijo pródigo.

El camino espiritual no deja de ser un camino de purificación. Superar el ego es quitarle el polvo a esas pequeñas miserias humanas que enturbian el camino de la trilogía de la teología oriental: la Verdad (el conocimiento), la Belleza (la visión) y la Bondad (el amor). Los sabios de la Filocalia describían las pasiones como aquella carga que retiene al hombre en la bajeza y le impide ver a Dios y verse a sí mismo. En la actualidad, este discurso choca de lleno con la vida estimulante de una felicidad que exalta justamente las pasiones. Todo debe ser excitante y debe aparentarse que nos sentimos a gusto con

nosotros mismos. Vivimos en lo que el doctor en Letras Pascal Bruckner etiqueta como «la euforia perpetua».

Aquellos sabios nombraron las tres causas que ensombrecen nuestro espíritu: la avidez de placeres, el amor de sí mismo y el orgullo. Bruckner destaca tres paradojas sobre la felicidad. La primera consiste en que se refiere a un objeto indistinto que, a fuerza de imprecisión, se vuelve intimidatorio. La segunda paradoja es que la felicidad desemboca en el aburrimiento o en la apatía en cuanto se realiza. Y la tercera, que huye del sufrimiento hasta el punto de encontrarse desarmada frente al proyecto de ser feliz cuando este resurge.

Entonces nunca estamos seguros de ser felices de verdad. Al final, el ser humano de hoy sufre por no querer sufrir. Los viejos sabios y el discernimiento sobre el vivir contemporáneo nos permiten interpretar el sentido de la purificación: limpiar los estados ilusorios de la mente, quitarles el polvo a esas ideas que se incrustan como entidades ajenas a nuestra voluntad. Purificarnos es volvernos como niños. Purificarnos es dejar bien abierto y fluido el canal que nos une con lo trascendente.

En un sentido más práctico, el camino espiritual permite que te relaciones con un yo diferente de los otros yoes que utilizas desde tu identidad. Más que revolotear por un ego reconocible, trabajamos para desarrollar más nuestro ser. Y ese ser será un nuevo yo más auténtico y estable. Es tu maestro o guía interior. Es la expresión de tu autenticidad. A medida que practicas te vas dando cuenta de ese yo profundo que vas incorporando a tu vida, que va haciéndose lugar a pesar de los celos del inconsciente, el cual, por supuesto, seguirá importunando y confundiéndote entre otros yoes.

La principal tarea es encontrar paz en nuestras mentes, amor en nuestros corazones y comprensión en las profundidades de nuestro ser. Es un proceso evolutivo, por el que se accede a un nivel superior de conciencia en el que desaparece toda forma de miedo, como lo describe Desjardins. Es permanecer en la serenidad. Se trata, como el fondo del mar, de mantener esa quietud a pesar de lo tormentosa que pueda estar la superficie. Es ampliar la intuición y la penetración psicológica, la claridad y la extensión de la visión de conjunto. Es obtener lucidez respecto al desarrollo futuro de situaciones actuales, es decir, un mayor nivel de confianza en la vida. A medida que desaparecen las referencias egoicas, la vida es mucho más significativa.

Te advierto, eso sí, de que no esperes que un día te levantes y estés dentro de un nuevo nivel de conciencia. Todo ocurre sin darte mucha cuenta. Todo va sucediendo a medida que vas integrando en tu conciencia. Lo descubres ante tu forma diferente de responder a las cosas que te suceden. Entonces sabrás que algo ha ocurrido. Entonces darás valor al tiempo en el que has estado buscando y buceando.

Ese es el proceso en su conjunto. Sin expectativas. Cuando esperamos un resultado, existe un cierto grado de temor a no conseguirlo o, si lo logramos, existe miedo a perderlo. Por eso no hay manera de andar por el camino de la espiritualidad cargados de esperanzas, de excesiva voluntad, de demasiadas obligaciones y malas prácticas como las que veremos a continuación.

## Las enfermedades de transmisión espiritual

Recuerdo una conferencia con el conocido sacerdote benedictino y maestro zen Willigis Jäger, en la que de repente afirmó de forma categórica: el cristiano de mañana será místico o desaparecerá. Era una invitación a renacer por dentro, a experimentar el cielo ahora y aquí, porque somos siempre manifestaciones de lo divino. No se trata de emularlo, sino de encarnarlo. Dios y nosotros somos uno con la vida.

Esta visión, más arraigada en Oriente que en nuestras culturas cristianizadas, invita a la práctica de la contemplación y de la meditación, también de la oración, para abrirse a esta experiencia mística sin intermediarios. Una línea directa con lo trascendente. No en vano, la palabra «mística» puede definirse como «comunidad directa con la última realidad», aunque en su derivación griega, *mystos*, significa «el que guarda silencio». Esa expansión de la conciencia va más allá de nuestras formas de sentir, percibir e intuir. Por eso la capacidad de describir la experiencia es tan limitada.

Para Raimon Panikkar, la mística es la característica humana por excelencia. Es una experiencia completa y no fragmentaria, accesible a todo el mundo, aunque para ello hay que superar nuestra vida distraída y superficial. Vivir la vida no es pensarla, no es sentirla, no es hacerla. La vida se vive. La mística es esta experiencia de vida; una experiencia de trascendencia. Muchas personas hoy se inician en prácticas diversas que tienen como objetivo alcanzar un estado de iluminación. Lo diferente es que lo hacen solas. No hay intermediación, aunque suelen mezclar elementos de diferentes formas de espiritualidad, lo que conlleva algunas dificultades.

Uno de los maestros de la contemplación, Franz Jalics, dedicado aún hoy a dirigir ejercicios espirituales, tiene claro que los seres humanos, en realidad, buscan un contacto simple, espontáneo y directo con Dios. El camino sencillo es, para este jesuita, el de la contemplación. Es la vía unitiva que complementa las otras dos vías clásicas de la Iglesia, la vía purgativa y la vía iluminativa. Es el camino para que el hombre se vuelva una herramienta en las manos de Dios.

Sin embargo, el propio Jalics asume que hay algunas dificultades en la tarea. Una de ellas consiste en pasar del esfuerzo en lograr la perfección a la confianza en el proceso, la confianza en que Dios lo otorgue todo. Otra tiene que ver con la práctica del silencio y los largos periodos de soledad. Pueden aflorar aspectos oscuros del inconsciente. Cuando esa presión se torna demasiado fuerte, las reglas son difíciles o incluso imposibles de cumplir. Caer en cavilaciones podría suponer penetrar en zonas desagradables que impidieran la realización de la práctica contemplativa.

Entonces, la idea de ir por libre en la práctica de la espiritualidad debe tener en cuenta

estas y algunas dificultades más. Marilyn Ferguson, quien vivió la emergencia de estos fenómenos durante el auge de la New Age, destaca lo que les ocurre a algunas personas que han tenido una primera, quizá breve, experiencia mística. Puede resultar profundamente trastornadora para quien no estaba preparado para ella y se encuentra ante la necesidad de integrarla en un sistema de creencias inadecuado. La experiencia directa de un nivel más amplio de la realidad requiere inexorablemente un cambio en la propia vida. Este periodo de transformación, con la aceleración de las conexiones y percepciones que lleva consigo, puede producir miedo. Como se dice hoy, puede que *se nos vaya la pinza, o la bola*.

Al aventurero espiritual le aguardan toda una serie de peligros que debe aprender a evitar: conductas regresivas (volver a etapas anteriores), experiencias inquietantes, fanatismos, o el abandono pasivo a un maestro indigno, por ejemplo. También grandes desvelos: atisbos de la verdadera naturaleza de la realidad, lograr el dominio de la atención plena, superar el ego eventualmente, descubrir esa luz eterna que siempre ha estado ahí, la conexión con la fuente que genera los estados ilusorios de la mente y la comunión o unidad con todo lo viviente. No está nada mal, ¿verdad? Tanto bien es muy tentador para los exploradores de sensaciones nuevas, o para los que buscan con desesperación vendas para tapar sus heridas.

Quien mejor ha descrito las llamadas enfermedades de transmisión espiritual es Mariana Caplan, doctora en Filosofía y profesora de Psicología Transpersonal. Durante sus tiempos de búsqueda aprendió que la espiritualidad no es solo un camino hacia la liberación, la verdad y la compasión, sino también un gran negocio. Será muy importante para esos buscadores solitarios aprender a establecer distinciones más sutiles entre la amplia variedad de caminos, prácticas y maestros accesibles. No todo vale. Tampoco una motivación pasajera, fascinada, poco profunda.

Suele ocurrir que muchas personas extraen pronto algunos beneficios de las prácticas, experiencias luminosas o intuiciones espectaculares. Se llega a tener la sensación de vivir permanentemente conectados, con deslumbrantes sincronicidades y una relación de tú a tú con Dios, como si residieramos en su seno. No cuesta mucho crearse la fantasía, el estado ilusorio de la mente que acaba por ver lo que desea ver y vivir. La espiritualidad, entonces, se convierte en un placebo, en un catálogo de experiencias transpersonales de las que uno puede quedar colgado como de cualquier otro apego.

Caplan se plantea algunas preguntas que tener en cuenta: ¿y si la iluminación no tuviera tanto que ver con fuegos artificiales y una supuesta beatitud eterna, sino, muy al contrario, con disipar las ilusiones que nos hacemos sobre la vida? Ahora podrás entender la naturaleza de este libro, la causa que me motivó escribirlo. Yo también he sufrido la confusión de esperar grandes experiencias luminosas. También he creído que estas prácticas condensarían en estados alterados (plenitudes que estallarían en mi pecho y me convertirían en una persona trascendida). Hasta que descubrí que nada de eso era exactamente la espiritualidad. Comencé a abrir los ojos a las construcciones de mi mente y ahí sigo, intentando que me confundan lo menos posible.

¿Y si la iluminación tuviese que ver con cómo convertirnos en seres humanos más

auténticos, compasivos y reales? ¿Y si tuviera que ver con la renuncia a esas capas protectoras de la estructura egoica de nuestra personalidad? No dudes que es así. ¿Y si consistiera en aprender a ser agentes de transformación y alivio del sufrimiento ajeno y del propio? Deshacer esas capas inconscientes, resolver nuestros estados ilusorios, disciplinarse en la práctica, abrir el corazón, todo ello precisa de un largo viaje que puede durar toda una vida. No hay prisa. Sin expectativas.

Una observación concienzuda sobre cómo muchas personas, cada vez más, están siguiendo este camino de espiritualidad permite describir algunas prácticas que conviene detectar a tiempo. La primera de ellas es el *menú a la carta*. Te contaba que, en la actualidad, se está prescindiendo de intermediarios institucionales. Muchas prácticas se hacen en solitario después de conocerlas en un curso, seminario o retiro. No tiene nada de malo, porque todo es empezar. No obstante, el tema se complica ante dos realidades: la primera es la calidad y profundidad de la práctica; la segunda, cómo interpretar, comprender y transitar por los fenómenos que puedan aparecer durante la misma.

El menú a la carta suele acompañarse de una mezcla de formas, ritos y prácticas que raramente permitirán una experiencia profunda. Imagínate que, en lugar de seguir unos estudios en profundidad, una carrera por ejemplo, o un curso de idiomas, te apuntas a materias de diversas carreras y diferentes idiomas a la vez. No cabe duda de que acabarás sabiendo muchas cosas, pero ¿alguna a fondo? ¿Podrás dominar alguna materia? ¿Te especializarás en algo? Lo mismo sucede ante los intentos de llevar una vida espiritual paseando por la superficie de todo, en lugar de bajar a las profundidades.

Otra de las enfermedades de transmisión espiritual, denunciada en su momento por Chögyam Trungpa, es el *materialismo espiritual*. Trungpa fue el undécimo descendiente en la línea de los *tülkus* Trungpa. Los *tülkus* Trungpa fueron importantes líderes del linaje Kagyü, una de las cuatro escuelas principales del budismo tibetano. Lo primero de lo que nos advierte es de la importancia de comprender que el propósito principal de cualquier práctica espiritual es escapar de la burocracia del ego, tal como también propuso Ramana Maharshi.

En el caso del camino espiritual, significa quitarte el deseo constante que tienes de alcanzar visiones más elevadas de conocimiento, religiosidad, virtud, buen juicio, comodidad o cualquier otro objetivo que se haya fijado el ego como método de búsqueda. Luego, exhibimos ese deseo ante el mundo como quien afirma su existencia espiritual. Es lo mismo de lo que advertía Jalics acerca del aprendizaje contemplativo: la exigencia de perfeccionismo se convierte en un enemigo del crecimiento, tanto personal como espiritual.

¡Ponga un Buda en su vida! Y además, vístase a la moda espiritual, actúe como si se hubiera dedicado toda la vida a la espiritualidad, llene su casa de sándalos, piedras con propiedades, fotos de maestros, rosarios y *malas*, y participe en actos, charlas y ritos de cualquier grupo o tradición espiritual. Eso sí, todo de cara a la galería, todo para ser contado y retratado. No tiene nada de malo llenar la casa de simbología, si se comprende, si existe una conexión entre la persona y el símbolo. En cambio, a veces se pretende que la exterioridad, repleta de actos y objetos, conlleve estados de misticismo.

Los contextos, los símbolos, las condiciones de la práctica contribuyen, sin duda, a crear una atmósfera. Lo malo es cuando se confunde una cosa con la otra.

Una tercera enfermedad consiste en la *adicción a los fenómenos*. Suelo decir que cuando una persona cierra los ojos, Dios sabe adónde se va. Las prácticas ocasionan fenómenos psíquicos deslumbrantes a veces: experiencias de no dualidad, estados de expansión de la conciencia, salidas del cuerpo, viajes astrales, perder el sentido de la corporeidad y otros estados derivados de la alteración de la conciencia. Son fenómenos reconocidos, posibles psíquicamente hablando, que muchos buscadores confunden con Dios, el cosmos o la energía universal. Es decir, creen que han alcanzado un estado místico.

El filósofo y teólogo Louis Roy, responsable de la cátedra de Teología Fundamental en el Boston College de Ottawa, ha dedicado su vida a estudiar los aspectos afectivos, intelectuales y místicos de la experiencia religiosa. Según su visión:

[...] una experiencia trascendente puede caracterizarse como un acontecimiento en el que los individuos, por sí mismos o en grupo, tienen la impresión de estar en contacto con algo inagotable e ilimitado, que no pueden aprehender, y que supera totalmente las capacidades humanas.

Dicho esto, se afana a observar que este tipo de experiencias tiene un valor desigual y que muchas están plagadas de problemas psiquiátricos o teorías disparatadas. Del mismo modo, nos advierte de que la experiencia trascendente es solo el inicio de la vida mística y, por lo tanto, no debe equipararse al misticismo. Ni tampoco tiene nada que ver con fenómenos sobrenaturales. Para Roy, la experiencia trascendente es una percepción sensible de lo infinito en una circunstancia determinada. De algún modo, configura nuestra respuesta a algo que parece inmenso.

Cuando contrastas estas experiencias con maestros o practicantes avanzados, la mayoría utilizará una expresión, «*Neti, neti*», cuyo sentido es: «No es eso, no es eso.» Recuerda, todo lo que puede ser nombrado no es Dios. Todo lo que delimita la experiencia no es la experiencia misma. Por eso, ante fenómenos de este tipo, algunas personas quedan atrapadas, sea porque hacen una interpretación mágica, sea porque quedan apegadas al fenómeno. Practican con la expectativa de repetir el fenómeno.

Es muy común también caer en la trampa del *ego espiritualizado*. Ocurre cuando el ego se confunde con ideas y conceptos espirituales, lo que causa un acorazamiento sutil. Es lo que llamaríamos «estar más allá del bien y del mal», una postura en la que la persona cree asentarse en un estadio tan elevado que no necesita ayuda alguna, pues es invulnerable.

Tal vez una de las mayores trampas para los buscadores espirituales sea la *evasión de la vida cotidiana*. Medio en broma, suelo decir: ¡Mucho meditar, pero los platos por fregar! Mi sorpresa fue cuando descubrí un libro de Jack Kornfield titulado *Después del éxtasis, la colada*. Del mismo modo que se pueden poner vendas espirituales a las heridas de la individuación, también suelen encontrarse grandes justificaciones espirituales para desatender responsabilidades y compromisos.

No cabe duda de que se trata de un camino disciplinado, pero que no se impone ante las urgencias, demandas o tareas comprometidas. Es más, acaba siendo sospechoso que una persona de vida espiritual desatienda su vida personal, sus relaciones y su servicio a la comunidad. Recuerdo que al taoísta se le reconoce como aquel que no hace nada, pero que no deja nada por hacer. Toda una filosofía de vida.

Ocurre también que algunas de las personas que espiritualizan el ego llegan a convertirse en maestros. El *síndrome del gurú* es otra de las enfermedades actuales. Con una cierta práctica, algunas tradiciones espirituales modernas llevan a la gente a creer que se encuentran en un nivel de desarrollo o iluminación que está muy lejos de la realidad. De ahí que exista en la actualidad mucho maestro mediocre.

Alcanzar el dominio espiritual, si es el caso que se llega a lograr, requiere de tal cantidad de prácticas, de tal disciplina, de tal entrega, que cuesta mucho creer que, de golpe y porrazo, nos encontremos rodeados de grandes maestros por todos lados. Actuar así es un freno para el crecimiento espiritual y para la transmisión de la sabiduría que contienen tanto las experiencias vividas como la práctica.

No sé si hoy quedan auténticos maestros, porque también hemos crecido en conciencia. Quizás ya no dependemos de papá y mamá para que nos lleven de la mano a rezar. Las condiciones para que una persona se acerque a la experiencia del silencio, la meditación y la contemplación están más que creadas. Ahora el paso es responsabilidad de cada uno. No obstante, si el compromiso y la voluntad es individual, el aprendizaje y sus pasos precisan de facilitadores, de personas avanzadas en el camino y de comunidades donde compartir y superar las dificultades de la senda. En la soledad de la práctica, como estamos observando, podemos enfermar sin darnos cuenta.

Para Trungpa, los gurús no transmiten enseñanzas, sino que buscan inspirar el despertar del discípulo. Que comprenda. No basta con imitar al gurú o ser su réplica. Las enseñanzas son una experiencia individual. El sendero es uno mismo y por eso hay que cuestionar críticamente las enseñanzas hasta poderlas acrisolar. Sé crítico con lo que te enseñan y experimenta por ti mismo. Todos nos acercamos a la espiritualidad con ciertas ideas prefijadas en la mente. La idea misma de que tienes que obtener alguna cosa del gurú (felicidad, paz, amor o sabiduría) es de lo más problemática. ¡Qué relación tan difícil! El gurú es como el fuego: si te acercas mucho, te quema; si te alejas, no recibes su calor. Como los noviazgos, esta relación pasa de la dependencia a la interdependencia.

Pero si ya es complicada la relación con el gurú, no quiero ni imaginarme cómo será el trato con seudogurús, con aquellos que se hacen llamar «maestros», con todo el que pretende convertirse en líder espiritual. Una de las consecuencias de la profusión de maestros falsos o mediocres es la enfermedad de sentirse una «persona elegida». A veces los grupos también contribuyen mucho a ello, puesto que elevan al que es su maestro a la categoría de «maestro de maestros». No pueden dejar de considerarse un grupo excepcional, con un maestro aún más extraordinario.

Jung nos previno de los falsos profetas al observar el inconsciente colectivo. Por lo visto, algunas personas se sienten poseedoras de grandes verdades que estaban por descubrir. Su consciente está dominado por el inconsciente colectivo, se identifican con

él, lo representan. En cambio, todo auténtico profeta empieza por oponer una resistencia feroz a que se le imponga una adjudicación inconsciente de ese papel. El autor sugiere que, cuando surgen profetas de la noche a la mañana, es mejor pensar en una pérdida del equilibrio psíquico.

Recuerdo aquellas palabras de Régis Debray: «Son los discípulos los que hacen al maestro.» Nadie es nada por autoadjudicación. ¿Cómo vamos a seguir a nadie si no nos lo creemos? Pero es cierto que hoy la industria mediática y el materialismo espiritual ayudan a crear personajes populares que se revisten de un halo de misticismo. Se promueve el «culto a la personalidad». Mucha gente los sigue, pero ¿qué relación pueden establecer con ellos? ¿Cómo pueden sentirse acompañados en el camino de la espiritualidad si el gurú está lejos, si ni tan siquiera los conoce?

Por si acaso, siempre se puede echar mano de la fórmula del citado maestro budista Jack Kornfield: «Si quieres saber lo iluminado que está alguien, habla con su marido o su esposa.» También Jung, después de avisarnos sobre los falsos profetas identificados con el inconsciente colectivo, maneja otra posibilidad más sutil y en apariencia legítima: convertirse en discípulo de un profeta. El seguidor del profeta juega el papel del indigno que se sienta con modestia a los pies del maestro y evita pensar por sí mismo. La pereza intelectual se torna virtud y se descargan en el maestro todas las obligaciones.

Creo que la base de todas estas enfermedades reside en la falta de una motivación profunda. Puede que, de entrada, sintamos la curiosidad o la atracción por conocer aspectos de la práctica espiritual. Sin embargo, como los enamoramientos, eso dura un tiempo y se acaba. Se pasa a un nuevo estadio más comprometido, más incierto y sin tantos fuegos artificiales. Viene el amor duro. Viene el aburrimiento si no hay auténtico anhelo de despertar interior. Pronto llegan las distracciones y las excusas. Hay que ir más allá del deseo de sentirnos amados, de pertenecer a alguna comunidad, de rellenar los vacíos existenciales. Hay tanta necesidad de sentirnos especiales, llamados, elegidos, que no nos damos cuenta de la jugarreta del ego. Nos hemos metido en un estado ilusorio de la mente, generador luego de decepciones en el desarrollo espiritual.

No obstante, es posible que las decepciones sean un buen camino para desprenderse de estas enfermedades, o confusiones, que acompañan al buscador espiritual. La mayor de las pruebas en este camino son, precisamente, la sensación de defraudación, la irritación hacia ese Dios que debía obrar tantos milagros en tu vida. Muchas personas, que poseen una imagen muy concreta del Ser divino, cuestionan su fe ante lo que aparenta ser una dejación de su misericordia: «¿Cómo es posible que Dios, si existe, permita que ocurran tantas desgracias y sufrimientos?» Este sentimiento aumenta cuando el problema nos afecta a nosotros o a las personas que amamos. La relación con lo trascendente se convierte así en un terreno de expectativas, en la visión arquetípica y mágica de un Dios milagrero, Padre universal que al final nos acaba sacando de los apuros de la vida.

Hemos dicho que al misterio solo se accede por la fe. Una fe que, para que lo sea de verdad, no se pasa el día cuestionando su existencia o su proceder. Cuando admitimos «que se haga tu voluntad y no la mía», no estamos delimitando o poniendo condiciones a aquel al que nos rendimos. No comprender, no saber encontrar razones, no poder

respirar ciertos acontecimientos de la vida nos pone a prueba. Es un buen termómetro para medir el alcance de nuestra fe, para aceptar con humildad cómo anda nuestra firmeza ante lo desconocido. ¿Cuánta fe somos capaces de soportar? ¿Cuánto vacío somos capaces de tolerar?

Cabe entonces otra manera de ver las decepciones y defraudaciones causadas por las expectativas. Pueden convertirse en la puerta hacia una iniciación en el camino espiritual mucho más verdadera. No hay nada que esperar. No hay nadie a quien esperar. Las últimas palabras del Buda fueron: «Sé una lámpara para ti mismo, haz de ti una luz.» Hemos buscado tanto a «Dios» —por llamarlo según nuestra tradición—, que lo hemos convertido en una entidad alejada, externa a nosotros mismos. En realidad, lo que intentamos conseguir ya lo somos. Por eso el camino es más una deconstrucción, un olvido de sí, que no una atormentada búsqueda del yo. Que las tribulaciones sean para el encuentro con el ser, con el sí mismo, en lugar de vagar por las inquietudes del ego.

Desjardins también promueve el camino a la inversa:

No sean unos investigadores de la verdad, sean unos investigadores del error y disipen los errores.  
No sean unos investigadores del silencio, busquen los ruidos, acallen esos ruidos y se revelará el silencio. Cada día partimos y volvemos a partir de nuestra verdad de hoy.

Es esta una invitación a dejar de soñar en la realización suprema porque nos parezca fascinante, porque esté de moda o porque se lo hayamos escuchado a alguien inspirador. Partamos de nuestra verdad dual, la que he intentado presentar en parte en este libro, ya que ese puede ser un punto de partida del camino. No hace falta esperar. No hace falta encontrar el momento. No es necesario que estés en la posición del loto. Todo lo que te rodea participa de la ilusión que puedes estarte creando. Aprende a abrir los ojos. Estate atento a cómo tu mente construye esos estados. Ese es, al menos, el camino que yo he elegido y al cual dedico mi vida.

## Calladamente, acoger y respirar

Donde hay paz y meditación, no tienen cabida la ansiedad o la duda.

FRANCISCO DE ASÍS

Un paciente insistía en mi consulta en que lo ayudara a ser mejor líder, a gestionar un equipo humano, ya que siempre había actuado como un lobo solitario. En términos profesionales, diríamos que mi paciente era un fenómeno. Sin embargo, la etiqueta le pesaba cuando el dominio de su oficio debía incluir la empatía, la motivación y la inspiración de su equipo. No sabía cómo hacerlo, lo que no era del todo cierto. Solo le faltaba algo de paciencia y ganas de conocer a sus ayudantes igual a como le encantaba conocer a sus clientes.

En un momento de la conversación se me ocurrió decirle: «Calla, acoge y respira.» Fue como si le hubiera visto sentado en su despacho con uno de sus colaboradores. Lo imaginé paciente, escuchando, preguntando, absorbiendo toda esa experiencia. Lo imaginé respirándola conjuntamente. No sé muy bien por qué se me ocurrieron esas tres palabras. Fue más tarde cuando me di cuenta del impacto de esos tres tiempos.

Callar es el primero. Al callar se puede escuchar con sinceridad. Escucharnos a nosotros mismos interiormente y escuchar la interioridad del otro, lo que captamos más allá de sus palabras. Al callar hacemos espacio para que el otro sea. Al renunciar a nuestra inmediatez nos abrimos a los múltiples matices que nos presenta quien tenemos delante. Al cesar de estar pendientes de nuestras creencias, podemos explorar con curiosidad las de los demás. Callar es un gesto de respeto. Es abrir la puerta para que el otro tenga la libertad de entrar.

Acoger es un tiempo diferente. Somos receptores. El momento del otro se deja caer en el nuestro y hay que hacerle lugar. Nos hacemos contenedor para que quepan sus silencios y sus expresiones. Nos volvemos canal para que transite la energía que hasta entonces estaba retenida. Abrimos los brazos al misterio del otro. Acunamos su reposo. Acogemos su ser, reconociendo nuestro propio ser. Dejamos de ser para que sea.

El tercer tiempo es respirar. Hay que poder respirar todo eso. Respirar lo que hemos recibido. Respirar lo que ha despertado en nosotros. Respirar juntos el instante compartido. Respirar para resituarse. Respirar para insuflar más aire. Respirar para alentar. Respirar para inspirar. Respirar para ser. Respirar para ser respirados.

Si lo piensas un poco, te darás cuenta de que estos son también los tiempos de la

meditación. La única variante es que la respiración se convierte en el vehículo de todo el proceso. Empezamos por respirar, vamos acallando el ruido interior y, respirando, acogemos todo lo que emerge para dejarlo respirar de nuevo. Y en la quietud logramos un acercamiento a ese «¿Quién soy yo?». ¿Quién es, en la quietud, el yo que es?

La meditación se está convirtiendo en el gran vehículo de transformación de muchas personas. Junto con la atención plena, o *mindfulness*, los beneficios de su práctica son hoy incuestionables. El ya citado Richard Davidson —tal vez el neurocientífico que más ha estudiado desde el punto de vista científico los efectos de la meditación— llega a conclusiones intachables después de reunir el conjunto de sus investigaciones con veteranos de la meditación: la meditación reduce el estrés mediante la claridad mental y aumenta la capacidad resiliente; mejora la atención selectiva y, en el caso de la meditación en la compasión, facilita una actitud positiva y una mayor intuición social, así como mayor sensibilidad al sufrimiento ajeno.

Más allá aún de la meditación se encuentra la contemplación. Siempre difícil de definir, se trata de un estado de tal profunda identificación (fusión) con aquello que se está contemplando que se llega a perder la conciencia de dualidad. La contemplación se convierte en un estado de absoluta tranquilidad y silencio interior, en un permanecer en la pura conciencia de ser. ¿Cómo no aspirar a ese gozo, belleza y armonía interior? ¡Qué cerca está de nosotros y qué difícil parece de alcanzar!

## Unir psicología y espiritualidad

No existe carga más pesada que un potencial desaprovechado.

CHARLES SCHULZ

En el mundo en el que habito, cada día me encuentro más y más personas que transitan en el flujo entre la identidad y el ser. Son personas que, a través de procesos de autoconocimiento, han reflexionado con seriedad sobre el momento en que viven y en cómo quieren que sea su vida. Esas personas están tomando conciencia de un par de asuntos importantes: quieren ser felices y el camino para lograrlo es de orden interior más que exterior; a la vez, quieren explorar y expandir su conciencia sin alejarse de los contextos en los que habitan. Dicho de otro modo, son conscientes de que su proceso no está separado de la realidad en la que viven, de los riesgos que comporta caer en un narcisismo espiritual y de que toda transformación ha de poder beneficiar también a los demás y al mundo.

Decía también que el camino del conocerse a uno mismo no pasa solo por saber cómo nos hemos organizado psicológicamente hablando, sino desvelando nuestra naturaleza más profunda. Por lo tanto, hay un gran y creciente número de personas implicadas en estos procesos a quienes les ocurren un par de cosas dignas de consideración: despiertan a inconscientes desconocidos y a la vez despiertan a experiencias espirituales también desconocidas.

Tanto lo uno como lo otro se despliega en una conciencia que tiene los recursos que tiene, que conserva las creencias que conserva y que tiene un potencial de aprendizaje acorde con la misma. Es fácil comprender las dificultades de asimilación que comportan tantas experiencias nuevas e inciertas. ¿Quién podrá acompañar todos esos procesos? No hay camino espiritual sin proceso de individuación; no puede haber un proceso completo de individuación sin contemplar la dimensión espiritual del ser.

Desde la psicología podemos aportar conocimientos y herramientas para desactivar los estados ilusorios de la mente, para ordenar y orientar al «yo pequeño» y facilitar que las personas encuentren sentido en su vida, es decir, que hallen la manera de trascenderse. La espiritualidad aporta a la psicología humana, además de sentido, la experiencia de su ser profundo, su naturaleza más real, el «yo grande o superior». Le aporta una extensión superior de conciencia.

Sin embargo, puede ocurrir que no tengamos psicólogos preparados para atender

emergencias espirituales ni personas trascendidas capaces de atender problemas psicológicos. Eso es lo que ha ocurrido históricamente en el ámbito de la religión. Los religiosos se han preocupado de resolver los problemas del alma, pero no han podido dar grandes respuestas a los conflictos de la mente y de las relaciones, más allá de los dogmas, la obediencia a las leyes de la tradición y aquel clásico: «Reza, hijo mío, reza.» No es que fuera un mal consejo, pero tampoco te enseñaban a hacerlo como se hace hoy (por ejemplo, con la meditación).

De todo ello se desprende la necesidad de unir —o al menos de hacer complementarias— la espiritualidad y la psicología. De unos años a esta parte, el entrelazamiento se ha realizado a través de la denominada psicología transpersonal, disciplina aún poco conocida, aunque reconocida ya en muchas universidades. Lo transpersonal se refiere a las experiencias, procesos y eventos que trascienden nuestra limitada sensación habitual de identidad y que permiten vivenciar una realidad mayor y más significativa. Aunque ya existen referentes como el de William James (en torno a 1902), y posteriores como el de Assagioli o Maslow, esta disciplina está en pleno desarrollo en la actualidad.

Según el profesor Michael Daniels, codirector de la Universidad de Investigación de Conciencia y Psicología Transpersonal de la Universidad John Moores de Liverpool y reconocido divulgador de la materia, la experiencia religiosa o espiritual es una de las facetas esenciales de la agenda transpersonal, aunque también puede tener que ver con la preocupación que experimentan muchas personas cuando sienten una identificación existencial con otras personas, con la humanidad, con la vida, con el planeta y hasta con la naturaleza. El hecho incuestionable de que cada vez más personas siguen prácticas espirituales o se adentran en la meditación y la contemplación permite experiencias de transformación profunda de traducción difícil mediante un lenguaje estrictamente psicológico.

Cinco son los temas principales tratados por la mayoría de publicaciones sobre la materia que caracterizan la psicología transpersonal, según la recopilación realizada por Lajoie y Shapiro en 1992:

- El interés por los estados de conciencia.
- La preocupación por los potenciales más elevados o últimos de la humanidad.
- La idea de que la experiencia humana puede desarrollarse más allá del ego o del yo personal.
- La noción relacionada de trascendencia.
- La importancia de la dimensión espiritual en la vida humana.

Uno de los grandes en la investigación de la conciencia es Stanislav Grof, que ya he mencionado en referencia a sus trabajos con el LSD y la respiración holotrópica. Según Grof, cada vez hay más personas que buscan, no tanto las experiencias cumbre como el proceso en sí de las mismas, ya sean las «emergencias espirituales», ya la tan conocida «noche oscura del alma». Desentrañar la confusión que pueden generar este tipo de

vivencias es uno de los quehaceres de la psicología transpersonal.

Tanto si vemos aumentar la nómina de psicólogos transpersonales como si no, esta nueva realidad se está convirtiendo en un reto para los expertos en psicología y en conducta humana en general. Porque en este campo están cada vez más implicadas otras disciplinas como la teología, la filosofía, la antroposofía e incluso la neurociencia. Si estamos de acuerdo en que estamos viviendo no solo una era de cambios, sino un auténtico cambio de era, ello significa, entre otras cosas, que la mente de las personas está cambiando.

¿Tiene sentido que sigamos clasificándolas mediante test? ¿Tiene sentido que cada cinco años les quitemos o pongamos problemas mentales, según el criterio de los que realizan el manual de diagnóstico psiquiátrico? Si estamos ante una nueva forma de ser, ¿no debemos comprender esa nueva mente? ¿No estamos redefiniendo el sentido actual de ser persona? Esta es la pregunta interesante hoy: ¿qué queremos que signifique ser persona?

Mientras exploramos estas nuevas realidades es necesario, sin entretenimientos, aclarar al menos aquello que no lo es. Como hemos visto antes, las trampas para el buscador, las enfermedades de transmisión espiritual, acechan en el camino. También el autoconocimiento se pone en manos de personas que apenas se han trabajado interiormente. La espiritualidad no es ajena al mundo, y el mundo también se encuentra en un flujo complejo entre paradigmas. Hay que apelar a la responsabilidad. Si somos capaces de tocar la vida de una persona, hay que estar preparados para sostener lo que ocurra. Hay que aprender a callar, acoger y respirar.

También es necesario apelar a la responsabilidad del que se deja tocar. Saber elegir concienzudamente. Disponer de lo que solemos llamar espíritu crítico, es decir, cuestionar aquello que se expresa en los cursos, conferencias o retiros. No se trata de plantear debates intelectuales, sino de saber discernir aquello que para cada uno es importante de aquello que hay que dejar pasar. Vale la experiencia de cada uno. Los que transmitimos conocimientos también estamos expuestos a nuestro propio ego y elegimos según lo que creemos.

## Los tres síes de la vida

Tres facultades hay en el hombre: la razón que esclarece y domina; el coraje o ánimo que actúa, y los sentidos que obedecen.

PLATÓN

En el apartado de las vidas oceánicas insinuaba la incertidumbre sobre la residencia de los que no han sido aún concebidos. Hasta que llega un día en que comienza la materialización. Metafóricamente hablando, es como si diéramos un primer sí a la vida: quiero venir a este mundo; quiero aprender; quiero evolucionar. Nacer es ya un sí a la vida.

Una vez en este mundo, ¡ocurren tantas cosas! Por ser seres sensibles lo sentimos todo, la alegría y también el dolor. Aprendemos que aquí, en la Tierra, en la materia, funcionan unas leyes en las que el tiempo se cuenta, los espacios limitan y los demás alteran. Cuando empezamos a comprender de qué va esto de la vida sólida; cuando entendemos que nuestro espíritu va a seguir necesitando de un cuerpo, de muchas vivencias, del deseo y del dolor de definirse, entonces nace el segundo sí a la vida. Al igual que después de la comunión viene la confirmación, también la vida terrenal nos propone un nuevo sí. Aceptamos que, sea lo que sea lo que toque vivir, no vamos a salir huyendo. Sí, quiero vivir esta vida. Quiero vivir en este cuerpo. Quiero estar en este mundo.

El tercer sí es cuando llega la muerte. Morir es parte del vivir. Nacer es empezar a morir. Morir es volver a casa. Volver a aquel limbo en el que dimos el primer sí. Morir precisa también de un sí. Dejarse morir. Aceptar que ha llegado la hora. No debe de ser nada fácil dar ese sí, porque hemos pasado casi toda la vida diciendo que no a la muerte. Vinimos con el compromiso de regresar. Pero no sabemos nunca cuándo será ese momento. Tenemos toda la vida para ir preparando el sí.

El sí del nacer es un hecho. Estás ahí. El sí de la muerte es tarea de toda una vida. Pero ¿has dicho ya el segundo sí? Observo que muchas personas vagan por la vida; existen, pero no viven. Observo a aquellas que se limitan a ir tirando. No viajan a la vela, sino arrastradas. Observo a aquellas otras que han quedado encerradas en sus mundos fóbicos, mundos de miedo o mundos ilusorios. Observo a tantas personas que no han dicho aún su segundo sí a la vida que me asusto. Parece como si existieran personas que no tienen claro si desean estar en este mundo. Les falta el sí a la vida.

Un sí a la vida no es igual a una vida divertida y placentera. Es aceptar lo que venga, lo que es. Es vivir despiertos. Es tanto abrazar la vulnerabilidad como la alegría. Es vivir sin miedo. Porque el sí es a todo. No es un sí a medias, ni condicionado, ni interesado. La vida nos pide que la vivamos. Es nuestro mayor compromiso. Solo así podemos aprender. Solo así tiene sentido nuestro paso por ella. Fue Pierre Teilhard de Chardin quien dejó dicho que somos espíritus que se materializan y no materia que se espiritualiza. Por eso el vivir tiene propósito, solo que no está escrito, para que ejerzamos la libertad de escoger. Para que decidamos los significados de todo lo que nos ocurre. La dificultad, en todo caso, se muestra en la conciencia que debe decidir «cómo» vivir.

La disyuntiva nos lleva a encontrar nuestro punto entre la materia y el espíritu. Cuando visité el Goetheanum (en Dornach, Suiza), construcción basada en la arquitectura orgánica y diseñada por Rudolf Steiner, el maestro de la antroposofía, pude contemplar su escultura en madera *El representante de la Humanidad*. La figura central representa a Cristo, que tiene en un extremo a Lucifer, que intenta persuadir a la conciencia humana de su divinidad, mientras que, en el otro extremo, tanto Ahriman como Satanás buscan tentarnos hacia la tierra, hacia lo carnal, lo estrictamente material. ¿Demonios o condiciones para el aprendizaje? La tensión de los extremos es una invitación a elegir. Quién sabe si ignorar eso podría ser una estratagema simbólicamente endemoniada.

La vida es, por lo tanto, flujo; es más océano que tierra firme. No en vano la tierra precisa del agua para existir. Y también nosotros necesitamos ciertas estructuras para habitar en un cuerpo, en un tiempo y en un espacio. Pero las estructuras no son lo que somos. Puede que nos caractericen, que nos enmascaren, que nos definan dentro de clasificaciones creadas por los humanos. Pero somos mucho más que cualquier definición. Este libro ha intentado sacudir los enredos de la mente, los estados ilusorios que no permiten vivir una vida auténtica, que nos mantienen adormecidos en el sueño de Morfeo. Y, a la vez, desvelar a partir del autoconocimiento los caminos que ahondan en nuestra naturaleza más profunda. El encuentro con el sí mismo.

Después de todo lo dicho hasta ahora, no me queda más que una última reflexión. Nada de lo que he expuesto tiene sentido si después no se convierte en un acto. A la inspiración de las palabras cabe añadir la fuerza de los gestos, de la acción, del compromiso. Como ya habrás advertido, todas las frases hermosas que se han escrito tienen poco sentido si no están contextualizadas, es decir, si desconocemos la situación en la que se dijeron o expresaron.

La fuerza está en el acto y el acto se manifiesta en una situación en concreto. Por eso, puestos a pedir, te invito a que traslades a la acción lo que el libro te haya podido sugerir. Encuentra el gesto concreto, la acción determinada. Crea o halla la situación que permita expresar tu sí a la vida. Entonces es cuando se produce la magia del encuentro entre el mar y la orilla, cuando contactan para convertir un instante en una eternidad.

## Bibliografía de ilusiones

- ARTETA, Aurelio, *Si todos lo dicen: más tontos tópicos*, Barcelona, Ariel, 2013.
- BAGGINI, Julian, *La trampa del ego: qué significa ser tú*, Barcelona, Paidós, 2011.
- BELART, Ascensión, *Un viaje hacia el corazón: el proceso terapéutico del ego al sí mismo*, Barcelona, Herder, 2009, 2.<sup>a</sup> ed.
- BRUCKNER, Pascal, *La euforia perpetua: sobre el deber de ser feliz*, Barcelona, Tusquets, 2001.
- CAPLAN, Marian, *Con los ojos bien abiertos: la práctica del discernimiento en la senda espiritual*, Barcelona, Kairós, 2010.
- CARSE, David, *Perfecta, brillante quietud: más allá del yo individual*, Móstoles, Gaia, 2009.
- COMPTE-Sponville, André, *Ni el sexo ni la muerte: tres ensayos sobre el amor y la espiritualidad*, Barcelona, Paidós, 2012.
- COX, Gary, *Cómo ser un existencialista*, Barcelona, Ariel, 2011.
- DAMASIO, António, *El cerebro y el alma: saber con el cerebro va generar emociones, sentimientos, ideas y el yo*, Barcelona, Destino, 2010.
- DANIELS, Michael, *Sombra, Yo y Espíritu: ensayos de psicología transpersonal*, Barcelona, Kairós, 2008.
- DAVIDSON, Richard J. y Begley, Sharon, *El perfil emocional del teu cervell: claus per modificar les nostres actituds i reaccions*, Barcelona, Destino, 2012.
- DESJARDINS, Arnaud, *Bienvenidos en el camino: los fundamentos de la enseñanza*, Miami, Hara Press, 2007.
- DHIRAVAMSA, Vichitr Ratna, *La vía del no apego: la práctica de la visión profunda*, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2010.
- EAGLEMAN, David, *Incógnito: las vidas secretas del cerebro*, Barcelona, Anagrama, 2013.
- FERGUSON, Marilyn, *La conspiración de Acuario: transformaciones personales y sociales en este fin de siglo*, Barcelona, Kairós, 1985.
- FIERRO, Alfredo (comp.), *Manual de psicología de la personalidad*, Barcelona, Paidós, 1996.
- GUIX, Xavier, *Si no lo creo, no lo veo: cómo construimos nuestra imagen del mundo y de nosotros mismos*, Barcelona, Granica, 2005.
- HACYAN, Shahen, *Física y metafísica del espacio y el tiempo: la filosofía en el laboratorio*, México D. F., Fondo de Cultura Económica, 2004.
- HILLMAN, James, *Re-imaginar la psicología*, Madrid, Siruela, 1999.

- JUNG, Carl G., *Las relaciones entre el yo y el inconsciente*, Barcelona, Paidós, 2009.
- KANT, Immanuel, *La crítica de la razón pura*, Madrid, Taurus, 2005.
- LANGLOIS, Doris y LANGLOIS, Lise, *Psicogenealogía: cómo transformar la herencia psicológica*, Barcelona, Obelisco, 2010.
- MARQUARD, Odo, *Apología de lo contingente: estudios filosóficos*, Valencia, Institució Alfons el Magnànim, 2000.
- MÈLICH, Joan-Carles, *Ética de la compasión*, Barcelona, Herder, 2010.
- MELLONI, Javier, *Hacia un tiempo de síntesis*, Barcelona, Fragmenta, 2011.
- , *Los caminos del corazón: el conocimiento espiritual en la «Filocalia»*, Maliaño, Sal Terrae, 1995.
- MORENO, Montserrat y Sastre, Genoveva, *Cómo construimos universos: amor, cooperación y conflicto*, Barcelona, Gedisa, 2010.
- NARANJO, Claudio, *Carácter y neurosis: una visión integradora*, Barcelona, La Llave, 2013, 2.ª ed.
- PANIKKAR, Raimon, *Visió trinitària i cosmoteàndrica: Déu, home, cosmos* (Obra completa, 7), Barcelona, Fragmenta, 2011.
- REEVE, John M., *Motivación y emoción*, Aravaca, MacGraw-Hill Interamericana de España, 1994.
- ROGERS, Carl, *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica*, Barcelona, Paidós, 2009.
- ROVIRA, Àlex, *Paraules que curen*, Barcelona, Plataforma, 2008.
- SELIGMAN, Martin, *La vida que florece*, Barcelona, Ediciones B, 2011.
- SESHA, *Vedanta Advaita: no-dualidad, estados de conciencia, práctica meditativa y cosmología vedanta*, Móstoles, Gaia, 2005.
- STEINER, Claude M., *Los guiones que vivimos*, Barcelona, Kairós, 1991.
- STEWART, Ian y Joines, Vann, *AT hoy*, Madrid, CCS, 2011.
- THICH, Nhat Hanh, *Buda viviente, Cristo viviente*, Barcelona, Kairós, 1996.
- TOLLE, Eckhart, *El poder del ahora: un camino hacia la realización espiritual*, Móstoles, Gaia, 2001.
- TORRALBA, Francesc, *Los maestros de la sospecha*, Barcelona, Fragmenta, 2013.
- TZU, Ram (Wayne Liquorman), *No way: para los espiritualmente «avanzados»*, Madrid, Trompa de Elefante, 2006.
- WASHBURN, Michael, *El ego y el fundamento dinámico: una teoría transpersonal del desarrollo humano*, Barcelona, Kairós, 1997.
- WATZLAWICK, Paul, *¿Es real la realidad?: confusión, desinformación, comunicación*, Barcelona, Herder, 2003.



## Índice

### DE ILUSIONES TAMBIÉN SE MALVIVE

#### Introducción:

¿Qué es lo que la gente anda buscando?

### PRIMERA PARTE

#### LOS ESTADOS ILUSORIOS DE LA MENTE

La mente y los mundos de Yupi  
El mejor ordenador del mundo funcionando con programas viejos  
Programados para el autoengaño  
Sufrir por una sola idea  
Vidas platónicas  
Obligados a obligarse  
Compensaciones y decepciones  
Deja de soñar; empieza a vivir  
¿Cuánta verdad somos capaces de soportar?  
Cómo trabajar con los estados ilusorios: del curar hablando al curar callando

### SEGUNDA PARTE

#### CLAVES PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

Las trinitades del autoconocimiento  
Creer para ver; creer para vivir  
Creer es crear  
Las creencias no son realidades, pero sí lo son sus consecuencias  
El mapa no es el territorio  
¿Somos alguien?  
El flujo entre el ser y la identidad

Vidas oceánicas  
La identidad como memoria y relato  
Guiones de vida o destino  
Las vidas del ego  
    El principio de reactividad  
    El ego herido  
    El ego empequeñecido  
    La separatividad  
    El estado de carencia  
    La ilusión del tiempo  
    La dualidad  
    El principio del placer  
    El apego  
    La imposibilidad de acabar con la mente  
    El cuerpo-dolor  
Yo y mi sombra

### **TERCERA PARTE**

## **COSAS QUE RESOLVER ANTES DE ENCONTRAR LA ILUMINACIÓN**

Conócete a ti mismo  
Sobre la necesidad o no de autoconocerse  
    1. Los que lo ven como un peligro  
    2. Los que niegan el valor del «auto»  
    3. Los que ven su necesidad  
    4. Los que prefieren su deconstrucción  
    5. Los que lo impulsan como el nuevo paradigma  
¿Arreglos o transformaciones?  
¿Quién soy yo?  
Los caminos de la espiritualidad: ¿llamada o fascinación?  
Las enfermedades de transmisión espiritual  
Calladamente, acoger y respirar  
Unir psicología y espiritualidad  
Los tres síes de la vida

[Bibliografía de ilusiones](#)

# Índice

Título de la Página	2
Créditos	3
Citas	4
DE ILUSIONES TAMBIÉN SE MALVIVE	5
Introducción	6
Primera parte	9
Segunda parte	58
Tercera parte	109
Bibliografía de ilusiones	155