



REGRESO A LA CONCIENCIA

amadoramírez

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

REGRESO A LA CONCIENCIA



Amado Ramírez Villafañez

126

REGRESO A LA CONCIENCIA

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

© Amado Ramírez Villafañez, 2007

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2007

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Diseño de colección: Luis Alonso

Impreso en España - Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-2173-1

Depósito Legal: BI-2273/07

Impresión: RGM, S.A. - Bilbao

*Dedicado a los que deciden pecatarse
al máximo y juzgar lo mínimo.*

La naturaleza es el espíritu que se hace visible. El espíritu es el lado invisible de la naturaleza. La conciencia es la energía que une los dos mundos: visible e invisible.

ÍNDICE

Introducción.....	13
1. La evolución del yo hacia la conciencia.....	19
Subsistir, jugar, percibir y descubrir.....	19
Descubriendo ¿Quién soy?.....	24
Yo y la mente.....	28
Conciencia, pensamiento y atención.....	33
Diferentes clases de conciencia.....	36
Los “yoes” y su integración en la conciencia.....	42
La vida.....	49
Creatividad y trascendencia.....	53
El yo del niño.....	57
Adolescencia, educación y sociedad.....	61
2. Conciencia de uno mismo.....	67
¿Me gusta cómo soy?.....	67
Cuerpo, belleza y atractivo.....	72
El comportamiento soñado.....	76

REGRESO A LA CONCIENCIA

Las prioridades	81
Desarrollarse... ¿Hacia dónde?	86
Los deseos	90
La "brecha" interior-exterior	94
3. Conciencia de género y de auto-eficacia	99
Comportamientos masculinos	99
Ser mujer	104
Hombres, mujeres, sexo	107
La persona	113
Inteligencia y conocimiento	118
¡Esos listos!	124
Persona, inteligencia, agudeza, lucidez	129
El ser eficaz	133
4. Conciencia del otro	137
Apoyarse	137
Intercambio de afectos	141
Sinceridad y afecto	143
Algunos egos representativos	145
Valor de la mentira para el logro	151
Relacionarse con verdad o mentira	153
El engaño y el éxito	154
5. Conciencia y poder	157
Influir	157
Pasiones, influencia, imaginación	161
Impregnarse de confianza	163
Influencia, liderazgo, poder	166
Interés individual, social y universal	170
Conciencia y poder	176
Influir con otros "aires"	179



ÍNDICE

6. La otra conciencia	185
Conciencia integradora: definición	185
Habita en la humildad.....	188
Fomenta la lucha por la justicia	189
Desarrolla la atención consciente	191
Considera la vida de forma no egóica	192
Aprende a deslindar necesidades.....	193
Se orienta al presente e intuye el fluir de los entes..	194
Da permiso al sujeto para estar mal	197
Induce a habitar en la "y".....	198
Descubre cómo usar la energía propia	199
Insta a intuir la identidad mente-vida	202
Favorece la valentía, la compasión y la creatividad .	203
No provoca certeza pero insta a esperar	204
Produce paz interior.....	205
Impele a buscar y valorar la belleza	207
Conoce el respeto	208
Intuye que todo es sagrado	210
No conoce el origen y trasciende	212
Bibliografía.....	213



INTRODUCCIÓN

Al hablar del Yo estamos refiriéndonos al tuétano que regula el “flujo” del interior de la mente de las personas incluso si el sujeto lo ignora o no es capaz de captarlo. Somos entes complejos, integrados por sistemas diversos (motores, emocionales, intelectuales...) en fluctuación constante e indefinibles en su totalidad que, actuando, evolucionamos en un espacio en expansión. Dimensión, esta última, en parte desconocida que al tiempo ocupamos.

En esas dos coordenadas, tiempo y espacio, sufrimos muchas modificaciones así como los impactos de las variaciones que a su vez ocurren en el medio. Cambios que no siempre es posible conocer estudiando los entresijos de las leyes materiales que, al decir de los estudiosos, los rigen. Habitamos en esa dinámica de interacción e intercambios constantes a la cual, quién sabe por qué, hemos convenido en llamar Vida.

Esas transformaciones a las que nos somete la existencia, vienen siendo observadas por el hombre con insistencia y tesón. Este ser, se afana en estudiar y desvelar supuestas verdades que se encuentran escondidas en su entorno: desde los más minúsculos aspectos de la



realidad, hasta el amplio y extenso estudio del macrocosmos. La exploración se convierte de ese modo en un abanico de objetivos poco menos que inabarcable.

Este trabajo como su título indica, se centrará en una clase muy concreta de “exploraciones”: Las auto-percepciones (conjunto de esquemas que van configurando el modo de ser, pensar y actuar) que se producen al “chocar” el sujeto y sus necesidades con la vida y, más específicamente, al relacionarse con los demás.

Esos “encuentros” con la realidad provocan y generan sensaciones, recuerdos, ideas, imágenes, convicciones, sobre uno mismo que, por el uso continuado, se consolidan en actitudes que facilitan o impiden la adaptación y el fluir en lo cotidiano.

De ese modo, como una mezcla de infinidad de estímulos, se elabora la argamasa primaria fundamental de la actitud individual, el núcleo referente a la concepción de uno mismo, que se concreta en una asunto trascendental: ¿Quién soy yo? Cuestión en torno a la cual se aglutinan estados de ánimo, pensamientos, motivaciones, estilos de vida, iniciativas y toda suerte de estrategias para la vida.

Pregunta inevitable en el discurrir evolutivo de cuya respuesta resultará la sensación personalísima, única, de uno mismo, que oscilará entre lo estimulante y reconfortante y lo inquietante y oscuro según épocas, momentos y situaciones. Información sobre lo que uno siente que es y cuya emoción más frecuente evocará ese toque de “sabor” agridulce semejante al que sugiere la comida china.

De ese conocimiento, reservado y poco transferible con palabras, que la experiencia de sí va proporcionando al hombre a vivir, surgirán más dudas que provocarán otras preguntas colindantes: ¿Me gusta cómo soy?, ¿puedo cambiar?, ¿seré capaz de hacerlo?...

Al principio el hombre cuenta con escasos recursos para ser. La comparación con los demás, para medir las propias cualidades, es



uno de ellos, recomendable y al tiempo peligroso. Aunque, mal que nos pese, la comparación resulte indispensable para construirse una identidad. Quizá por ello pronto, desde los primeros estadios de la edad infantil, los demás, constituyen el referente o modelo a seguir o rechazar, la aspiración de ser o de actuar de un modo u otro: aproximándose o separándose de sus hábitos de conducta, sentimiento, aspecto físico, razonamientos o deseos. Más tarde surgirá la individualidad, que rechazará otras identidades y, dejando de copiar, marcará su propio estilo

En este trabajo se pretende “asomarse” a algunos de los auto-esquemas más generales que configuran el yo de todos, con referencia especial a la influencia que tiene la sociedad en la constitución de ese modo de pensarse y sentirse. Somos distintos y paradójicamente la vida en común nos iguala más de lo que pensamos, incluso en los esquemas más interiores que definen la individualidad. Esperamos reflejarlo de algún modo.

El hombre, al que en parte define la preocupación generada por los obstáculos que impiden sus deseos, aspira a objetivos distintos, elegidos de modo personal además de por su individualidad, que le acota y limita, por su momento evolutivo, que también le perfila. Sin embargo, siendo distinto lo que quiere, se concretan en él inquietudes comunes. A nosotros nos interesa precisamente esa base general de algunos esquemas que se identifican en esa tarea única del desarrollo del yo y la conciencia, que consideramos como entes distintos aunque imbricados.

Que sepamos sólo existe un modo de acercarse a “inspeccionar” los entresijos de la evolución del sí mismo: la introspección, tan desacreditada y poco objetiva, que apenas nadie desea utilizarla en la actualidad. Nosotros, hemos decidido volver a ella, junto a la descripción fenomenológica (qué siente y cómo se percata el hombre por dentro al vivir), convencidos de que la ciencia actual, que tanto



ha aportado al conocimiento objetivo de la función cerebral y, por ende, mental, ha obviado el acercamiento a la intimidad del ser, dejando para los filósofos ese trabajo.

Sin embargo, queda una psicología por hacer, que el viejo Wunt (1911), inició con el estudio de la conciencia y Freud (1923) continuó, de algún modo, con su casi inabarcable estudio sobre la evolución del yo.

Se echa de menos una continuidad, una aproximación, sea o no científica, al estudio del hombre, que ayude a identificar lo que la persona necesita para entender mejor su sentir y resentirse interior.

Orientar a muchos a esa finalidad ha sido durante años el trabajo al que hemos dedicado afecto, atención, alguna "pizca" de saber, esfuerzo y tiempo. Objetivo clínico específicamente humano y, desde luego, no académico.

De esos hechos surge la convicción de mostrar este trabajo, sobre el interior del sujeto, en el que vamos a intentar expresar la idea que el tiempo, los demás y uno mismo, han decantado acerca de quién somos por dentro. Idea que nos ha ayudado a perfilar la convivencia, el respeto y el aprecio que hemos compartido con los yoes de multitud de personas a las que agradecemos la confianza que tuvieron en nosotros dejándonos entrever los entresijos de su sí mismo.

Ya hemos dicho que las personas cuando piensan sobre sí, muestran inquietudes que se intuyen y desvelan como preocupaciones generales de todos. Así se forma el auto-concepto con el que se puede estar en armonía o en conflicto cuando no se está conforme con el modo de ser, lo que implica no confiar en el propio pensar, sentir/se, desear o actuar. Suceso que ocurre muchas veces al común de los mortales

Cuando eso ocurre se producen disonancias que provocan crisis, nudos, bloqueos y alteraciones, que de no resolverse impedirán que



INTRODUCCIÓN

la persona se sienta cómoda y fluida consigo misma y los otros. Este libro pretende reflejar algunos destellos de esas cuestiones

Si apetece mirémonos, desde dentro de sus páginas, los unos en los otros, ya que todos somos espejos que, como corresponde a su finalidad básica, ayudan a recomponer la propia imagen, aunque en ocasiones deslumbren e incluso sean opacos... si no sabemos orientarlos hacia la luz.

Amado Ramírez Villafañez



1

LA EVOLUCIÓN DEL YO HACIA LA CONCIENCIA

Subsistir, jugar, percibir y descubrir

Los bebés están a merced del medio y sus cuidadores. Como los demás animales intentan calmar las intensidades de esos impulsos, siempre internos, que les “avisan” de que algo va mal. En cualquier época de la vida, con auténtica objetividad, no sabemos nada de lo que ocurre “fuera” de nosotros, únicamente podemos conocer el impacto que ese exterior provoca en cada uno, lo demás son interpretaciones subjetivas, que se suman a nuestras reacciones.

En esa etapa inicial ignoramos totalmente lo que ocurre dentro de la mente, ya que un recién nacido no puede interpretar ni comunicar. Reacciona con muestras de agrado o desagrado y de esas conductas tenemos noticia únicamente, de forma indirecta, por sus gestos y respuestas. Parece tan atractivo como difícil intentar conocer algo de lo que sucede “ahí dentro” en la cabeza de un bebé.

La construcción básica del Yo inicial resulta absolutamente desconocida, podemos suponerla y nada más.



Y lo que podemos inferir por observación y simple aplicación del sentido común al análisis de su comportamiento específico, es que les activan e incomodan una serie de circunstancias que aún no han identificado claramente y les seguirán importunando en su peripécia vital cuando escaseen:

El hambre y la sed, el calor y el frío, la falta de limpieza, el dolor y otro nutrido universo de molestias y precariedades menos fáciles de identificar y definir como probablemente suceda cuando sienta sus primeras incertidumbres generadas por la ausencia de contacto y “piel” que intensifican su incomodidad, pues efectivamente, la escasez de caricias le aísla del mundo de los otros y le deja en el desamparo más absoluto.

Se apela demasiado a la genética para mostrar las causas del carácter posterior y se olvida que cada gesto, cada mirada o sonrisa repleta de plenitud, puede estar facilitando una incipiente actitud de seguridad, que no surgirá en el caso de que escaseen, falten o no tengan calidad estas conductas protectoras de amparo.

No mucho más tarde, justo cuando se solucionan esas deficiencias, hace su presentación en el repertorio de emociones del sujeto la satisfacción. Algunas veces empieza a estar bien y lo nota. Si meditamos un poco, quizá podamos encontrar ahí la raíz de ¿por qué? el hombre se orienta más a lo negativo que hacia lo positivo: lo primero que experimentamos es la ausencia de algo y después, sólo después, cuando esa carencia se subsana, emerge el bienestar.

Y de ese modo nace el deseo. De la motivación básica para huir de lo desagradable; siempre querrá ya estar así: satisfecho. Objetivo inalcanzable en su totalidad en el mundo de precariedad e incertidumbre al que ha llegado, que, no obstante, a pesar de todas las dificultades le acoge.



Así la necesidad y la satisfacción son las fuentes suscitadoras del deseo que se instala, para siempre, entre esas dos tensiones. Cuando se produce la satisfacción de la necesidad desaparece el deseo, excepto en el caso de que se produzca adicción y deseo compulsivo. Lo que en alguna medida remota y desde cierta perspectiva amplia de observación de su dinámica interna, la del deseo, ocurre siempre dada su limitada eficacia para resolver apetencias, que es siempre puntual, momentánea. Nunca el hombre se satisface para siempre y por eso su deseo es intrínsecamente constante, irremediable, insaciable como energía dinamizadora que va de unos objetos, situaciones y personas a otras, sin sosiego ni descanso. El deseo no concluye jamás y dado que no existe en lo que no se identifica la necesidad, no aparece en tanto en cuanto no se produce un déficit o mejor aún: la conciencia del mismo.

Primero es preciso darse cuenta de que algo falta y se quiere. Ahí, en ese proceso, emerge la conciencia. El yo sólo reacciona, la conciencia "se da cuenta".

El bebé al principio no se percata de ningún deseo, no tiene conciencia de lo que quiere, sólo se acerca y se separa, según le apetezca o no, de diferentes personas, sensaciones y objetos que le remedian en su incapacidad de cuidar de sí. Su ego se limita a reaccionar. Aún no sabe nada.

Como principal objetivo de esos pasos incipientes en la vida, destaca la búsqueda del semejante que le proporcionará seguridad, sensación básica a la que no siempre se le ha dado la suficiente importancia, en el desarrollo del yo, que le empuja hacia el otro para calmar su incertidumbre y el miedo al conjunto de novedades que asedian su vida.

Se han estudiado ampliamente por etólogos y expertos en comportamiento animal y humano los dos patrones de respuestas básicos que acompañan a diferentes especies animales y también al



hombre en el inicio de su camino vital; nos los recuerda con amplitud y detalle Rachlin (1982):

- a) Reflejo de orientación
- b) Habitación.

Ante lo novedoso y desde su nacimiento el ser vivo se orienta hacia otro ser en movimiento: es la impronta, el seguimiento de patrones de conducta prefijados para las diferentes especies, marcado por un semejante. Pudiera muy bien ser que el primer conjunto de estímulos fuera táctil y después se “despertarán” los otros: vista, oído. Por eso quizá las emociones son tan “sentidas”, pues el tacto es el sentido más realista de todos los que poseemos y el menos explicable verbalmente. De ahí que las primeras emociones sean cuasi-físicas y apenas posibles de describir o explicar, incluso aunque, hipotéticamente, pudieran recordarse las vividas en esa edad. Se sienten y ya está. Ante la sensación táctil poco tiene que decir lo verbal. Será más tarde cuando atenderá luces, sonidos, olores, que se integrarán en patrones o conjuntos de estímulos a través de los cuales irá percibiendo la realidad.

Experiencias incipientes que primero le inquietan, llaman su atención que, por cierto, es un proceso anterior al pensamiento y sin embargo, paradójicamente, a veces mucho más potente que éste último para desvelar la realidad, como veremos en páginas de capítulos posteriores.

Más tarde se adaptará al medio y empezará a establecer asociaciones: ha nacido el pensamiento y el lenguaje, instrumentos de aprendizaje que facilitarán su adaptación al medio. El propio Piaget (1973) famoso psicólogo suizo nos recuerda los dos procesos básicos por los que hay que pasar para ajustarse al medio: adaptación y acomodación. Primero se produce una superación de los inconvenien-



tes del medio y el sujeto se adapta a él. Luego se instala plenamente, se acomoda y se “olvida” de los desconocidos y amenazadores inconvenientes previos.

Casi nada más nacer, el bebé se inicia en la interacción a través del juego, disfruta con conductas repetitivas que desarrollan su bienestar, le gustan, y motivan; por eso actúa circularmente, vuelve una y otra vez a lo mismo para encontrar el placer de la acción: ha nacido la motivación.

De ese modo se inicia la conducta de exploración: busca sentirse cómodo, feliz, contento y repite y repite esos comportamientos hasta la saciedad. La psicología evolutiva ha descrito con perfección cada paso, según la edad de crecimiento, del modo en que se desenvuelve el aprendizaje y la integración motora, emocional, intelectual, social, (Carretero, Palacios y Marchesi, 1985):

- a) Psicomotricidad
- b) Lenguaje
- c) Juego
- d) Socialización
- etc.

El infante primero ensaya movimientos y balbuceos y al tiempo intenta “conectar”, relacionarse y, especialmente, tocar a sus tutores y cuidadores. Practica gestos, mira curioseosa, etc., y muy pronto, en el curso de los primeros meses responde a estímulos e inicia actitudes de búsqueda de activación. En esa interacción la socialización ha comenzado.

Fijémonos, no obstante, en lo que a nosotros nos interesa en este trabajo, que se concreta en intentar intuir la posible auto-percepción de sí mismo que pudiera tener el ser humano en los primeros estadios de su existencia. ¿Tiene ya alguna conciencia de sí mismo? Des-



de luego la respuesta es sí, aunque llegar a saber qué sentimiento interno tiene el yo del niño en ese momento de su vida resulte una tarea apenas posible.

Descubriendo ¿quién soy?

Al margen de las disquisiciones de Freud (1923), sobre oralidad y analidad, referentes a los estadios relacionados con la sexualidad y la formación del carácter, en las diferentes etapas de la historia evolutiva, la psicología y las ciencias del comportamiento han optado por la observación de conductas y actuaciones externas que permitan clasificar los rasgos y características definitorias de cada edad: los reflejos de succión y prensión, los runruneos o sonidos repetitivos que anuncian el próximo comienzo del habla, el gateo y los intentos incipientes de adquirir la posición supina y la marcha. Cada uno de esos “desarrollos” se produce en una edad concreta que señala perfectamente la psicología evolutiva.

Pero una cosa es la conducta externa observable y otra muy diferente la noción de mismidad que evoluciona en el sujeto. Las funciones mentales se infieren por el tipo de operaciones que el sujeto realiza en cada edad, según sea o no capaz de completar con éxito tal o cual operación, acción o producción gestual o hablada.

Se estudia al sujeto desde fuera “midiendo” lo que es capaz de hacer en sus diferentes edades cronológicas y luego se infiere su capacidad.

Pero tampoco estamos fijándonos aquí de la actividad mental en general y su nivel de evolución. Lo que deseamos concretar y definir, al menos en algún grado, es una porción muy específica y concreta de sensaciones psicofísicas: el auto-esquema referido a la noción de sujeto que cada uno percibe.



Queremos inferir, de algún modo, no lo que hace ni el significado de lo que hace sino qué sensaciones, referidas a sí mismo, tiene un bebé desde el principio de su nacimiento hasta que en la interacción comunicativa podamos saber, ya a ciencia cierta, que le interesa o que estímulos atiende porque nos lo narra el mismo. En los primeros días no parece muy posible alcanzar ese objetivo, pues se supone la ausencia de mente al bebé neonato.

Se sabe por infinidad de experimentos realizados, por diferentes métodos, sobre recuerdo remoto que la mayoría de personas no son capaces de alcanzar con su memoria más atrás de sus primeros 2 o 3 años.

Abundan datos, anteriores a esa edad, aportados por las denominadas experiencias de “renacimiento” no reconocidas por la ciencia y realizadas básicamente por medio de hipnosis, experiencias próximas a la muerte o meditación profunda, de las cuales existe abundante información relativa a recuerdos remotos de personas que aseguran haber retrotraído su memoria hasta momentos próximos al nacimiento e incluso de la vida fetal o... vidas anteriores. ¿Imaginación o realidad? ¡Quién sabe!

La ciencia sólo constata lo que puede y no certifica lo inconcreto y por eso al tiempo que valida restringe el campo de investigación de la realidad. No ocurre algo distinto en el estudio de la conciencia. Se aparta lo que no puede constatar. Las teorías al respecto, aún continúan indemostrables.

¿Tiene el bebé sensación de sí mismo? Difícil de saber. De momento es sólo una incógnita que nos permite la aproximación a nuestro asunto de un modo hipotético.

Sabemos, porque permanecen durante toda la vida, de dos sensaciones básicas sobre las cuales se asienta muy probablemente el origen de nuestra concepción del yo individual: el agrado y el



desagrado. Indirectamente conocemos cuándo el bebé está cómodo o incómodo. Ese es todo el embrión y germen de un yo mental que con el tiempo se hace más y más diverso y complejo. Lo previo es la sensación, que inducirá más tarde al curioso y al imitar y copiar conductas, sonidos y lenguajes, a la memoria y el razonamiento.

¿Podríamos situar ahí el origen de la mente humana con alguna remota probabilidad? Pensamos que sí. Si así fuera nuestra supuesta complejidad se viene un poco abajo, para disgusto de muchos: únicamente buscamos estar bien y rechazamos sentirnos mal.

La supuesta complejidad de la conciencia se simplificaría, pues al principio parece que es la sensación, muy básica, dual y prioritariamente táctil el único indicio cierto de lo que con el tiempo se convertirá en “eso” que denominamos mente sin saber muy bien de qué estamos hablando. Dejemos ese asunto, la mente, y la idea de evolución cerebral subsecuente para unos párrafos posteriores, para ceñirnos de nuevo a la concepción del yo y hagamos esta última reflexión concretándola en inferencias referentes a esa primera etapa de la vida.

Según esta hipótesis, el yo se asentaría inicialmente sobre una base perceptivo-emotiva dual y exclusiva de agrado y desagrado, que se iniciaría en lo táctil e iría integrando los otros sentidos, especialmente oído y vista, siendo el olfato y el gusto los sentidos que probablemente se integren en humanos en último lugar, a diferencia de otras especies, en las cuales el sentido del olfato y el del tacto pudieran ser jerárquicamente previos. ¿Quién lo sabe?

Desde esa tierna “experiencia” brumosa, polar e inconcreta, el incipiente ser comienza a elegir estímulos apetecibles, orientándose hacia ellos y a rechazar y alejarse, en la medida de sus fuerzas, de los que le provocan aversión.



Esta reacción es además de universal, observable y diferenciada: Si se aplican estímulos nocivos o apetecibles, el niño reacciona positiva o negativamente (todos hacen lo mismo de modo diferente), según la peculiaridad de cada sujeto, que irá integrando y apartando estímulos.

Eso pasa “fuera” del niño, ¿qué es lo que sucede “dentro” como vivencia privada e interior? Volvemos a inferir la posibilidad de que pronto, al ir sumando experiencias en la temporalidad, poseerá una “cuenta” diferente de sensaciones positivas y negativas.

Y así con esas actuaciones, se produce la iniciación, el “nacimiento” de su yo recién estrenado con un valor de negatividad y positividad diferente en cada caso. Luego, muy probablemente, irá “decidiendo” acaso sin saberlo, su particular grado de adaptación o rechazo al medio desconocido y sorprendente con el que se topa y será más osado o tímido según su particular interpretación de la realidad. Adquirirá su experiencia, su peculiar “balance de beneficios y pérdidas”, según tenga bienestar o malestar al iniciarse en el vivir.

Reflexiones que nos hacen recordar la sutil consideración de las personas señalada por el poeta gaditano C. Edmundo de Ory (2004): las satisfechas y las insatisfechas.

De ser así el proceso embrionario de nuestro yo, lo que el bebé “pre-sentiría” se concreta en la suma de reacciones de un organismo que emite y recibe un conjunto de estimulación dual y opuesta de sensaciones, psicofísicas, dependientes del conjunto peculiar de estímulos percibidos, en cada instante por cada ser. La elaboración posterior de esa información establece asociaciones y de ellas surgen, con el tiempo y la experiencia, impresiones, imágenes, ideas recuerdos... con una inclinación notable hacia un modo de sentir preferentemente lo positivo o negativo, que le irá definiendo y preparando para ser una persona más alegre o más triste, más atrevida o vergonzosa.



Yo y la mente

Como el origen del yo es dependiente de la paralela evolución mental, detengámonos un instante, en este apartado, en alguna explicación breve sobre la mente, el cerebro y su relación con la evolución del sentimiento de uno mismo que es asunto central de este trabajo.

Al margen de que “lo mental” se asiente en el cerebro, el universo de lo psíquico emerge de las sensaciones que provee el cuerpo, desde los sentidos, al interaccionar el sistema nervioso, en su conjunto, con el medio. Activaciones que no serían posibles sin la participación de ese cuerpo, que tiene como función integrar y regular la información, por medio de la actividad cerebral (interna) y del establecimiento de relaciones con el medio (externo), para controlar decisiones y acciones posteriores.

Efectivamente, la mente no sería una realidad sin la indispensable participación del sistema nervioso y el cerebro, que es, sin duda, materia corpórea. Hecho un tanto obvio y no obstante muy alejado del dualismo que propuso Descartes, creemos que para mal, porque fracturó la idea integradora del ser. Idea que desde entonces fue aceptada masivamente como verdad universal: pocas personas hoy estarían dispuestas a discutir que mente y cuerpo no son aspectos diferentes de la realidad humana. Y sin embargo...

¿Realmente, somos una mente diferenciada de un cuerpo como consideraba el autor mencionado o una unidad indisoluble? Lo que somos realmente es complicado de averiguar con certeza.

Sea como fuere, al pensar sobre la relación materia-mente se suscita de inmediato una cuestión: si la mente se percibe distinta al cuerpo, lo cual es evidente para todos, ¿de dónde surge?, ¿cómo sucede su distintividad con lo físico?



Preguntas que nos dirigen hacia dos potenciales explicaciones tentativas que integran en su dualidad la diversidad de posturas exhibidas por científicos y filósofos respecto a ese asunto.

Desde la primera de ellas se preguntan: ¿Puede emerger del cuerpo, de la materia, del cerebro, algo diferente a lo material, en concreto: una mente que se percibe distinta, intangible, inmaterial y como ajena al mundo físico? Para quienes así piensan la respuesta es sí.

O bien, desde el otro punto de vista, menos conocido y aceptado: ¿Pudiera ser fruto, lo material, del resultado de la acción de una energía sutil que inunda el universo y de la cual forman parte todos los objetos y seres, incluido el hombre, que posee en sí misma el germen y la posibilidad de la conciencia?

Si así fuera, esa energía sería generadora de la vida celular y toda su diferenciada multiplicidad, que incluiría el desarrollo del cerebro y sus funciones.

La evolución y la activación cerebral, dependería de la influencia de esa energía cuya responsabilidad, entre otras infinitas tareas, sería la de crear y “encender” la mente, utilizando el cerebro como “combustible”.

Ignoramos las respuestas verdaderas, pero la intuición, apoyada por diversas teorías científicas y filosóficas, referidas a lo que percibe el sujeto cuando piensa en sí mismo y su propia concepción de “ser”, puede inclinar a la afirmación de cualquiera de estas dos posturas básicas sobre ese intrincado asunto de la relación mente-cerebro:

O la mente emerge del cerebro o bien es el resultado de la acción de una energía, denominada “elam vital”, ajena a lo material que, no obstante, lo crea, le insufla actividad y facilita la vida y la conciencia.

Al valorar esas dos posiciones, en las que se integran todas las hipótesis existentes sobre las relaciones cerebro(materia)-mente,



Descartes de algún modo volvería a tener razón, a pesar del perjuicio que causó para la comprensión y el entendimiento del ser humano como totalidad integral e indivisible. Explicemos esa contradicción.

El cuerpo y la mente son efectivamente percibidos como distintos por el sujeto, al margen de su procedencia, tanto en el caso de que la materia haga emerger (desde el cerebro) lo mental, como si, en la otra postura, una fuerza invisible originara la materia, creara la vida celular y la especializara hasta llegar a desarrollar la conciencia, apoyándose también en el cerebro.

Para la realidad que cada individuo siente, como sensaciones distintas físicas o psíquicas, resulta indiferente cuál sea la causa de ambas experiencias. El sujeto las percibe notoriamente diferentes sea que surjan de la evolución de la materia o se encuentren previamente como energía general en el magma del universo. Sin embargo no da lo mismo cuál de las dos teorías sea la cierta para explicar el origen de la vida y la conciencia.

En el primer caso de la materia emergería lo mental. En el segundo de algo no material y sutil, que podemos llamar energía espiritual o como nos parezca mejor, se generaría la vida y, por ende, todos los seres, incluido el hombre, en su diversidad de estructuras y funciones. Esa energía incluiría potencialmente la intencionalidad de la conciencia y para lograrla se apoyaría en la función cerebral cuya estructura habría creado previamente, al igual que la del resto de los órganos que regulan otras funciones.

Alejémonos un poco de la espinosa cuestión del origen de la mente y volvamos a centrarnos en el hecho real de su existencia y del modo en que se percibe por el sujeto. Resulta a veces difícil de entender ¿por qué? científicamente se estudia el cerebro, que es material, como objeto exclusivo y único de la actividad mental, cuando este asunto, el de la mente, desde dentro de la sensación del



yo del sujeto, no se percibe como tal actividad cerebral aunque se asiente en el cerebro. Lo psíquico se percibe como distinto y diferenciado de lo físico, ya hemos insistido en ello.

¿O quizá el cerebro y la mente, por mucho que nos duela, sólo se ha llegado a estudiar físicamente y no nos damos cuenta? Lo cierto en estas difíciles cuestiones es que sin cerebro, que es físico, no hay mente, pero la mente se percibe como algo no físico por el sujeto. Y esos son los hechos.

¿Por qué nos planteamos estas disquisiciones? Precisamente porque lo que ocurre “dentro” es que el sujeto percibe su yo, la identidad de sí mismo, como algo incorpóreo y lo que se ve, lo que puede observar, lo que es objeto de estudio, es sólo, mal que nos pese, con estructuras todo lo diferentes que deseemos, sólo... materia, cerebro, es decir... cuerpo.

De ahí la posible confusión del filósofo al que hacíamos referencia. Al pensar, con lo que sea la mente, tenemos sensaciones diferentes a las que proporciona el cuerpo. Diferentes sí, pero... integradas en su corporalidad. Sólo podemos percibir con y desde el cuerpo y sin embargo... sentimos cuerpo y ¡otra cosa! ¡Qué gran contradicción!

Y por eso, desde dentro, la noción de su “ser que tiene” el hombre es, guste o no, un cuerpo y además “algo más”, que denominamos mental y que los sabios han descubierto que se apoya en el cerebro. Hecho que no limita, para nada, la posibilidad de que la mente sea algo muy diferente a la función cerebral aunque se apoye en ella.

Dejemos la reflexión sobre el origen de los fenómenos mentales y volvamos la mirada de nuevo hacia lo que el sujeto, con su mente, siente de sí mismo. Es nuestro deseo y nuestro objetivo.

Conoce y sabe que es un ente físico limitado por tiempo y espacio. Al mismo tiempo, experimenta “sentires” y auto-percepciones



de otra cualidad informativa que la experiencia física: Lo físico tiene para el sujeto una mayor cualidad de vivacidad, que la cualidad mental. Lo mental es más difuso y “distinto”.

Sin embargo, existen situaciones especiales de experimentación con uno mismo, desde el interior, que permiten a sujetos avanzados vivenciar, a través del uso adecuado de la atención, una sensación de alejamiento e independencia del cuerpo, unida a otra de integración en la totalidad del universo estimular ajena a lo físico, aspecto del cual se olvida o aleja el sujeto en estos estados. Experiencia tan intensa e ilimitada que invita al participante a elegir ese tipo de vivencias, con preferencia a las puramente físicas: son los estados meditativos, desde los cuales se persigue la conexión con el Todo (el Universo) en busca del Nirvana, un estado especial de conciencia, tan divulgado por los filósofos y pensadores budistas y místicos cristianos, que resulta innecesario perfilar, aunque sea difícil de alcanzar y experimentar.

Vivencias estas últimas, de las que el hombre, algunos hombres entrenados en investigarse a sí mismos, poseen conciencia y se auto-percatan en situaciones de meditación, relajación profunda, auto-hipnosis, etc., Suzuki (1973), Krishnamurti (1994), Osho (2004), San Juan de la Cruz.

Auto-percepciones que la ciencia aún no ha podido explicar y que hoy por hoy son consideradas por los científicos más ortodoxos como experiencias debidas al exceso de imaginación, función psíquica poco estudiada por la ciencia hasta nuestros días.

Así se produce otra paradoja: Desde una perspectiva materialista, objetiva, se considera la actividad mental como una consecuencia emergente de la función cerebral. Sin embargo, utilizando otra perspectiva más interior, indemostrable, de investigación introspectiva, irreplicable e individual lo que siente por “dentro” cada ser al atender conscientemente desde la meditación, y estados similares, a su



peculiar mundo experiencial, es una difuminación de las sensaciones físicas y una integración de la conciencia en el Todo, que permite e invita a percatarse de la amplitud insospechada del universo mental aunque ignoremos ¿qué es?

Acaso algo más que materia, algo más que el propio cerebro e incluso... algo más que la mente.

Conciencia, pensamiento y atención

Volviendo al yo, a lo que siente la persona al referirse a sí, a la conciencia, digamos que ésta se experimenta, en el ser, con distintos niveles de claridad a pesar de que las leyes universales de la evolución afectan igualmente a todas las funciones psicofísicas de cualquier sujeto. No todo el mundo pone el mismo interés en darse cuenta de lo que sucede “fuera” y mucho menos “dentro” de él.

Le pasa lo mismo al proceso a través del cual se accede a la noción de sí mismo que define a cada ser: tiene varios estadios como ocurre en la evolución física del individuo. La diferencia, substancial, con los procesos físicos de desarrollo estriba, en este caso, en el hecho de que el desarrollo interior, resulta menos perceptible y además no es un proceso pre-fijado genéticamente que suceda siempre, actúe como actúe el sujeto.

Resulta un asunto interesante destacar que frente a lo físico que siempre evoluciona y crece al ritmo de los años según procesos establecidos para la infancia, la adolescencia, la madurez y la vejez, el yo, la concepción interior de uno mismo, puede estancarse en su evolución, quedarse en estadios involucionados merced a que el sujeto no se percate de su nivel de conciencia.

Lo que interesa resaltar, en la evolución de la mismidad, del crecimiento personal, es la existencia de señales de percatación y con-



ciencia diferentes y muy sutiles según la variedad de personas, que se auto-definen por la peculiaridad y el nivel de atención e investigación interior individual.

Antes de describir esos diferentes modos de “darse cuenta” de la realidad interior y exterior, vamos a perfilar una aproximación al concepto “conciencia”.

Conciencia, razón y atención están indisolublemente unidas en los entresijos de la actividad mental. La razón, el pensamiento, nos ayuda a establecer relaciones lógicas con el mundo interior y exterior y nos permite descubrirlo, conocerlo, aprender, separar lo animado de lo inanimado, clasificar los objetos y conceptos en clases y categorías: vegetales, minerales, animales, frío, calor, verano invierno... y retener toda esa información y saber en la memoria, según los intereses y expectativas de cada uno, en cada momento. Con el pensamiento y el sentido común se nombran objetos y conceptos, se clasifican y ordenan para poder tomar decisiones sobre la propia actuación que implican siempre un doble proceso constante e interminable del principio al fin de la vida: elegir y renunciar. En realidad vivimos para eso: primero percatarse de la realidad y después, buscar unas experiencias y rechazar otras. Así aprendemos todo lo que el mundo nos enseña desde la escuela a la tumba. El sujeto se nutre de ese saber y lo acumula en la memoria, adquiriendo un bagaje que le sirve para perfeccionar cada vez más la auto-eficacia y el sentimiento de auto-estima.

Al mismo tiempo que el pensamiento le aporta esos bienes, emerge la conciencia que se ocupa de seleccionar lo aprendido reteniendo en la memoria los aspectos de la vida que más le interesan e intentando, junto a la atención, desvelar los misterios de lo cotidiano.

La atención se fija en lo nuevo e inusual, clasificando lo percibido de inmediato como atractivo o desagradable, apetecible, no interesante o peligroso.



La conciencia “toma nota” puntual de lo que capta la atención, busca asociaciones hechas por la razón y activa estrategias, recuerdos y emociones. Labor de fina integración psíquica, con la que intenta interpretar aquello que es objeto de su interés buscando sutilezas que permitan desvelar nuevas facetas. Realiza esa función de búsqueda, con expectativas muy distintas según las metas del sujeto.

Cada conciencia individual se fija y orienta a dar preferencia y a buscar matices en unos u otros aspectos de la realidad según sus aspiraciones.

La razón hace pensar, establece asociaciones, planifica la acción; la atención y la conciencia juntas, descubren y desvelan aspectos de la realidad que no habíamos pensado y cuyas relaciones son menos evidentes al análisis.

Mientras la razón está cerca de la lógica, de lo aprendido y del sentido común, la atención y la conciencia se hallan más próximas a la intuición, la imaginación, la creatividad y el pensamiento divergente.

Ambas funciones psíquicas vienen a ser, en la práctica cotidiana, focos de una luz que alumbra, desde perspectivas distintas, los aspectos nuevos del conjunto de saberes, resultados y acciones realizados por el sujeto a través del aprendizaje al vivir.

La atención, incluso en situaciones menos lógicas, le sugiere al yo tener en cuenta otras alternativas más imaginativas y arriesgadas. Cuando logra desvelar nuevas ideas o aspectos de la realidad, amplía la información y la experiencia del sujeto con matices nuevos y enriquecedores.

Si hacemos una analogía, el pensamiento como razón viene a ser quien nos facilita apresar la “fauna” conocida, del río del discurrir mental: las ideas, imágenes, asociaciones, conceptos, reflexiones, con las cuales nos “apañamos” para entender y manejar la realidad.



La atención, sería, en este caso el intento de hacer en ese “río”, el de la corriente mental que fluye constantemente y no para nunca, otro tipo de “pesca”. Se pretenden otros hermosos y desconocidos habitantes: ideas novedosas, creativas, sorprendentes e incluso aparentemente improbables.

La conciencia, integrando ambos intereses del sujeto estaría encargada de efectuar el recuento de los dos tipos de “pescados”.

Razón, atención y conciencia actúan interactivamente de forma circular y permanente: Se obtengan datos bien a través de la reflexión y de lógica o merced a la atención y intuición, todos van a la misma “cesta”: la conciencia de sí.

Allí serán examinadas, aceptadas, desarrolladas y puestas en práctica si se consideran interesantes, cualesquiera clases de estrategias para la vida mental y la acción.

En nuestra cultura, la razón, el pensamiento, se usa más, se está más entrenado y preparado para el aprendizaje de cómo pensar eficazmente y con utilidad. Sin embargo se entrena menos la atención, de la cual apenas se han cultivado aprendizajes o desarrollos. Las posibilidades de entrenamiento de la atención y sus increíbles beneficios para la vida del sujeto, esperamos ir las desgranando a lo largo del texto.

Diferentes clases de conciencia

Veamos ahora los diferentes estadios en que puede “cristalizar” la noción de sí mismo con la evolución del sujeto.

La conciencia observa y revisa aspectos de la vida interior y circundante, por medio del pensamiento, el razonamiento, la lógica, la analogía, la atención consciente, las emociones y otras funciones, especialmente la imaginativa; genera pensamientos e intuiciones que nos acercan a nuevas interpretaciones de la realidad que cono-



ceмос. Cuando eso sucede la conciencia, nuestra peculiar percepción de la realidad, “crece”, se amplía, esponja y termina siendo más completa, diferente y lúcida.

Conciencia Animal

Al principio el hombre, tiene conciencia exclusiva de sus necesidades: hambre, sed, resguardo, afecto, relación, sexo, etc., en esa situación la cualidad de lo que siente en sí mismo y espera del entorno, puede definirse como conciencia animal. Su único horizonte y ambición apetecible se concreta en la satisfacción de necesidades

Conciencia infantil

Más tarde, si se amplían sus expectativas merced al esfuerzo, el trabajo constante de observar y observarse y con un poquito de suerte, pues la casualidad puede que ni exista, aspirará a sentirse bien siempre, ocurra lo que ocurra, rechazando cualquier otra sensación. En este caso el sujeto deseará únicamente vivir experiencias positivas, eludirá cualquier experiencia no satisfactoria y considerará que vivir es procurarse toda clase de bienestares, comodidades, éxitos y placeres. Cuando se percibe la realidad desde esta perspectiva, la conciencia está instalada en un estadio que podríamos definir como ingenuo o infantil, ya que es imposible eludir la dualidad que en sí misma contiene la vida: la luz camina junto, y gracias, a la oscuridad, el placer al lado del dolor y junto al éxito está instalado el fracaso.

Conciencia egocéntrica

Aspirar a reconocimiento y afecto, de forma compulsivo-obsesiva, implica ejercitarse en adquirir logros y méritos y bienes “como sea” sin plantearse la más mínima posibilidad de actuar teniendo en



cuenta intereses de los otros, es decir con generosidad, actitud de vida que nos acerca a una idea de conciencia egocéntrica. Su aspiración máxima es que el mundo, la vida, los demás, le sirvan. Él, el sujeto que así actúa, es el centro y todo gira a su alrededor. Su percepción difumina y hace desaparecer todo el universo que no se relaciona de un modo directo con sus deseos. Es una conciencia inmadura que no sólo se posee en la edad infantil. Son muchos los adultos cuyas aspiraciones más íntimas se concretan y aglutinan en ese núcleo de intenciones. Basan la felicidad en que no les comprometa nada ni nadie y en que no les suceda nunca nada malo, lo cual es desde luego imposible.

Conciencia Adulta

Otro estado emergente, más avanzado, y generoso, de la conciencia, es la evolución hacia una postura adulta. Implicaría saber vivir aceptando lo que ocurra, sea bueno o malo, intentando hacerlo compatible, al máximo, con aspiraciones y deseos propios, sin perjudicar las intenciones ajenas. Implica vivir y dejar vivir e incluso ayudar a otros, con la idea clara de satisfacerse y satisfacer con actitudes maduras y “de servicio”. Sin olvidar que el adulto excesivamente responsable y serio, si omite dar a su vida un “toque” lúdico y atrevido puede ser muy infeliz. Todos los extremos son malos, aunque resulte tópico.

La conciencia realmente adulta implica atreverse a ser feliz y no puede ni debe ser una conciencia centrada exclusivamente en “sus deberes”. En esa trampa han caído muchos adultos, impregnados por malas interpretaciones de distintas filosofías destinadas a someter a los pueblos, con una idea de renuncia a la vida y a la ambición sana, que potencia a los poderosos y aprovechados en el poder y que carece de sentido y utilidad para el sujeto y la sociedad. Resulta una obligación desarrollarse al máximo en diferentes aspectos de la vida,



nos percatemos o no de ello. Otro asunto será que además, por solidaridad y amor al prójimo, el sujeto se ocupe de ayudar a otros a iniciar y llevar a buen término ese desarrollo.

El sentido del deber, la responsabilidad, la voluntad de logro, son cualidades imprescindibles para la vida en una conciencia adulta, tanto como el atrevimiento para luchar por los sueños propios en busca de estados de paz, bienestar, alegría y felicidad, que fortalezcan y compensen situaciones menos apetecibles.

Conciencia genial y conciencia artística

En esta "escalada" de los diferentes estados de conciencia a que podemos aspirar los humanos, pueden existir y existen de hecho otros distintos; la conciencia genial, que permite a quienes la poseen avanzar, con perspectiva especial, al menos en algún área delimitada, pues pueden ser caóticos en otras facetas de su vida. El genio nace, a diferencia del talento que se nutre de la observación y el esfuerzo.

Otra conciencia, sería la artística, que es la que impregna a todo aquél que le obsesiona detener el tiempo, captando el instante en sus obras desde su peculiar sentir de la realidad y que prefieren morir a renunciar a la belleza. Visión con la que intentan reflejar aspectos concretos de la vida para la eternidad.

Conciencia investigadora

Otro estado avanzado sería el de los buscadores de interpretaciones de la vida y de verdades transcendentales, supuestamente iluminados, aventureros de otras realidades cuya conciencia accedería, cuando logran su objetivo, a la llamada dimensión metafísica o inefable de la conciencia. Son los interesados en investigar los misterios de la existencia.



Un ejemplo al respecto sería el intento de lograr la clase de conciencia propuesta por el budismo zen que señala específicamente como objetivo alcanzar un estado que se denomina “Jnana” o conciencia primordial que integra en sí la superación de diferentes estadios, oscurecidos por “fabricaciones mentales” (samskaras) que la dan opacidad. A esa condición de la conciencia no clara es a la que se denomina “Vijnana”.

De este modo a través de la meditación y el perfeccionamiento el buscador atraviesa fases de conciencia distintas: la que le proporcionan los datos sensoriales, a la que llaman Chitta que está encargada de la percepción y el reconocimiento; la conciencia Manas (que refleja la construcción de los egos de atracción o avaricia y rechazo u odio); el estado Alaya (definido por el karma, las pasiones, las formaciones mentales, los complejos y los arquetipos); el Buddatha, estado nirvánico, luz interior del océano insondable de una conciencia (Jnana) iluminada, clara y prístina. Brazier (1997).

Acaso sea interesante matizar el hecho de que acceder a un estado de conciencia más amplio, no implica ser más feliz o que el ser abarque mejor la totalidad de la experiencia; y, al parecer, no asegura que quien lo consiga no vuelva a carecer de ese don, costosamente adquirido. La vida es justa e injusta a la vez y en algunas ocasiones por las cuales atraviesa la peripecia humana individual se pierde todo lo que se ganó y al revés.

Una persona puede estar muy desarrollada mentalmente, poseer mucha amplitud de conciencia, captar magníficamente la realidad y ser incompleta en otros aspectos de su peripecia vital. Puede alcanzar altas cotas de lucidez y, un mal día, perder el acceso a esa dimensión. Nada es seguro, en el dinamismo universal y, por ello mismo, no lo es, no puede serlo, en el campo de la conciencia. Llegar a “ver” no implica mantener para siempre esa visión. Esto es así, al menos desde nuestra dimensión, y al margen de los logros de



algunos seres especiales. Además las dificultades de acceso a esos estados implican grados de esfuerzo, percatación y crecimientos especiales, que no obedecen a la lógica ni a un sentido jerárquico de la vida.

Conciencia Integral

Quienes trabajan su interior pueden llegar a ampliar cada vez más su perspectiva, siempre y cuando no se dediquen a alardear de sus avances y la vanidad les haga retroceder. Haciendo un símil rápido, una conciencia más amplia, implica “descubrir” estancias inaccesibles de la “casa” donde habita el yo propio, en las que éste no había entrado nunca. Cuando se “abre” y se “airean” perspectivas, se amplía la visión de lo que se conoce de uno mismo, de la vida y de los demás, sin perder ni un ápice de la noción exacta que se tenía de las “estancias” que ya se conocían, con anterioridad. A pesar de su atractivo se pueden añorar estancias anteriores y no superar adecuadamente los crecimientos. Por eso quien avanza de verdad en estas latitudes, integra flexiblemente todos los aspectos de la realidad que conoce y no da más valor a unos que a otros. No es menos importante una conciencia animal que otra creativa, por extraño que parezca.

Del mismo modo no existen jerarquías en estas latitudes: lo intelectual es tan importante como lo emocional o lo impulsivo, lo reflexivo o lo meditativo: todo es todo.

Efectivamente, una conciencia con perspectiva integral, puede precisar de la intervención puntual de la conciencia animal, en un momento dado; por ejemplo una situación de emergencia, en la que se requieran reacciones instintivas primarias para salvar la vida propia o ajena. O, más lúdicamente, para vivir una sexualidad intensa en un momento concreto.



Si una certeza, menos incierta, poseemos los hombres es la que desvela que todo sin excepción fluye, es dinámico, impermanente, inestable. Y por esa condición de impermanencia de todo y todos, parece obviamente evidente, aunque no lógico, que los seres realizados puedan dejar de serlo, perder esa cualidad en un instante y viceversa: seres lejanos a cualquier aspiración de desarrollo humano, de pronto, pueden sorprender con la intensidad de su “visión” particular del mundo, de los demás y de sí mismos. Todo es posible. Los “iluminados” pueden “apagarse” si se despistan, y los “ciegos”, de vez en cuando, pueden “ver”.

Los “yoes” y su integración en la conciencia

El yo primario es únicamente la sensación de sí, que el sujeto siente al interactuar en el medio y con los otros y que se constituye, al evolucionar, en la conciencia, que es la responsable de dar significado a lo sentido; constituyen dos aspectos de una misma realidad. El primer suceso es la experiencia, la reactividad que ocurre cuando aún no decimos: “yo...” porque no se ha constituido la conciencia y la percatación está todavía ausente.

En el inicio, ni existe noción de la experiencia, ni mucho menos modo de expresarla de cualquier modo, mental, gestual o verbal. Los hechos simplemente suceden y no se atrapa aún su significado. Es sólo un conjunto difuso y amalgamado de sensaciones, percepciones y sentires: ver, tocar, escuchar...

Más tarde, a medida que el sujeto establece asociaciones, se constituye un proceso evolutivo complejo del yo en el que intervienen de forma azarosa infinidad de distintos estímulos y sucesos, mentales y físicos, que finalizan en la acción de adquirir conciencia de la realidad interna y externa nítidamente, con significados y preferencias definidas.



Cuando el proceso finaliza se ha constituido la conciencia, que es un yo posterior mucho más elaborado, complejo y, en parte, desconocido para la mayoría, responsable de integrar la totalidad del universo de sensaciones y estímulos que capta el sujeto.

Cuando el yo se constituye en conciencia de uno mismo, aporta una noción de lucidez que al analizar irradia luz sobre lo cotidiano, matizando así la información recibida y las experiencias vividas, que se integran en el ser y permiten a éste último modificar sus estrategias de acción.

Freud dedicó su magna obra al desarrollo del concepto y evolución del yo. No vamos a incidir en esos conocidos aspectos. Señalar que el sujeto, como ser que siente, se encuentra sometido a varias clases de tensiones que le “desgobiernan” de modo permanente:

Se encuentra atrapado en la tiranía del deseo, denominado libido por dicho autor, concepto que como se sabe puede definirse como impulso primario que intenta dirigir, en general desacuerdo con la razón, la acción.

Consideramos que ese concepto debe ser ampliado, pues el deseo, es también, al menos con el desarrollo de la conciencia del sujeto, ilusión, convicción, fuerza arrasadora y consciente, no exclusivamente libidinal, que aspira al logro de lo que imagina necesita, por creer que en su satisfacción encontrará el ansiado elixir: la felicidad.

El deseo no parece poder adscribirse únicamente al puro instinto sexual, al margen de que como fuerza primaria integre un gran contenido erótico. A medida que una persona eleva su nivel de conciencia, el deseo se ilusiona con otras apetencias. El propio autor del psicoanálisis, admitió ese hecho cuando propuso el mecanismo de sublimación del instinto. Con esa idea, estaba integrando en su teoría la evolución de la conciencia, proceso mental en el que tanto



había trabajado Wundt (1911), uno de los padres de la psicología científica, rama del saber que se ha olvidado en buena parte de continuar esa línea de investigación, sencillamente por no ser la conciencia un proceso observable. Así de triste. Como piensan algunos autores orientales la psicología al olvidar el estudio de la conciencia y dedicarse al del yo (ego), se convierte en “egología”. Ya hemos visto que para ellos la conciencia no es sólo el sujeto. Todo es todo en su visión de la realidad.

La conciencia es efectivamente, en parte, energía hacia la acción, deseo y está motivada por varios impulsos que se invisten de valores contradictorios en la socialización: sexo, afán de ayuda, ansia de poder, egocentrismo...

La fuerza impulsora de la vida comienza siempre en la necesidad y luego se diversifica. Y así la conciencia crece y se amplía, aunque en algunos casos no lo logre. Y siendo cierto que en el inicio está muy matizada por precariedades primarias: hambre, sed, sexo, etc., después, según las diferentes sensibilidades de cada sujeto, se especializa en fuerza impulsiva e impulsora hacia expectativas, caminos y aplicaciones diversas, buscando siempre la satisfacción y con ella la felicidad.

Yo ilusión-deseo

Admitido que en el origen el yo es únicamente impulso, energía hacia la acción que se hace diversa en sus apetencias al margen del desarrollo de la conciencia que hemos reseñado en el epígrafe anterior, debemos tener en cuenta que además es múltiple como nos avisa quedamente Castilla del Pino (2000): “...no existe un sólo yo, sino varios yoes”.

Y en esa línea diremos que ese impulso diversificado, que no se “enciende” en exclusiva por apetecer sexualidad, y al que preferi-



mos denominar deseo-ilusión, no define de un modo absoluto la mismidad. Consideramos que esa fuerza es sólo uno de los componentes de la identidad del sujeto, pero no la única.

La auto-percepción del cuerpo es otro modo de percatarse de sí mismo. Especialmente cuando no funciona bien y nos envía señales de incomodidad. Así pues señalemos algunos de esos yoes “menores” que se integran en el yo global.

Yo físico

Estaría constituido por el conjunto de “señales” que proporciona al sujeto su corporalidad.

Yo emotivo

Otro yo, “parcial” que se integra en la sensación total de uno mismo, otro modo de “enterarse” de ¿quién soy?, lo constituye el vasto campo de las emociones. Se auto-experimentan según el resultado de la interacción del hombre con los objetos, el mundo y los otros, para cumplimentar sus ilusiones-deseo. Es un yo muy intenso repleto de activación, con sentires que unas veces le alegran y otras le resienten y fracturan, robándole la paz, ese estado tan apetecible y sin embargo difícil de lograr y más aún mantener en la cotidiana lucha de la vida.

El hombre conoce la paz más en su corazón que en su cabeza, hecho que ocurre cuando alcanza sus objetivos y que puede vivenciar igualmente desde situaciones de fracaso, si merced al crecimiento personal consigue la suficiente aceptación para integrar sus derrotas. Y para hacer accesible ese logro precisa alcanzar una elevación de su conciencia. Tiene que aprender a manejar muy bien su yo emocional, su sentir interior activador.



Yo mental

Nos gustaría señalar algún yo más. Estamos pensando en la mente, tanto en su enorme potencial, como en sus “malos rollos”. La mente, identificada por muchos legos y estudiosos de una forma notablemente rígida, como razonamiento y memoria, es mucho más amplia e indefinible del modo en que la estamos describiendo aquí. Implica además de lo cognitivo, lo físico, lo emotivo y lo imaginativo. En realidad integra todos los otros “pequeños “ yoes.

Interpretada de modo restringido como pensamiento y recuerdo la noción que tiene de sí misma es la de una historia de asociaciones y aprendizajes que se inician en la memoria remota con los primeros recuerdos que, cada individuo tiene como sujeto con un nombre, unas personas que le influyeron y educaron y una historia de conceptos, lugares, personas, emociones e imágenes.

En ese sentido parecería que sólo existe un yo dentro del sujeto: la sensación mental de uno mismo. Sin embargo la enorme complejidad de la mente integra e incluye en sus interpretaciones emociones, sensaciones físicas e ilusiones-deseo de las que no siempre es consciente el individuo. Percibimos el resultado final: lo que somos, pero no podemos controlar y percatarnos de las influencias sutiles de los inabarcables estímulos que provocaron la sensación de uno mismo a lo largo de la evolución personal.

Efectivamente la mente, como la vida es a la vez organizada y... caótica. El yo, las señales de integración de los distintos “yoes”, se “disuelven” y disgregan con frecuencia inaudita, ante sucesos traumáticos, sorprendentes o de gran intensidad, incluso de signo positivo y alegre. Lo que deviene en que uno se desconcierte fácilmente. Las personas se percatan rápidamente cuando cualquier acontecimiento les supera.

Pero ni siquiera es necesario que ocurran hechos extraordinarios para que el caos tenga lugar: La desatención, producida por la infi-



nidad de aspectos ante los cuales el sujeto fracasa al orientarse, provoca el mismo desconcierto. No se puede atender a todo lo que sucede alrededor. El sujeto tiene que elegir y renunciar en cada instante limitando el acceso a la realidad interna y externa que le concreta y define. Todos los estudiantes lo saben: con indeseada frecuencia no logran fijar la atención en la amplitud de la totalidad de la materia de estudio y mucho menos consiguen ese objetivo con idéntica intensidad y facilidad.

Digamos, para simplificar, que el hombre, al que le cuesta orientarse en la vida también se “pierde” en su mente. Para saber quién es, realiza un intento permanente de autodefinirse y eliminar la duda, que le acosa desde la sombra, bucea en el pasado, hace proyecciones de futuro y el presente se le “escapa” de su campo de atención con una habilidad escurridiza.

Se precisa mucho entrenamiento mental para conseguir que el yo, constituido por muy variadas “notas musicales” que integran su melodía vital logre con cierta precisión interpretar “su música”, como un patrón armónico al sujeto.

En definitiva, el yo, que aquí hemos definido pluralmente como resultado de la integración perceptiva de la mente, el cuerpo, las ilusiones-deseo y las emociones, es escurridizo y a veces, muchas, se escapa de nuestra voluntad y de la conciencia haciendo imposible que el hombre maneje siempre los hilos de la realidad como le gustaría. Nuestra lucidez es muy circunstancial y relativa, especialmente si no se pone especial empeño, esmero y... atención a lo que ocurre en cada momento.

Muchas veces nuestra mente, lugar donde habita el potencial de acción humano más poderoso, hace “lo que quiere” con nosotros, con ese yo que identificamos como unidad y que al reflexionar sobre él, como estamos haciendo, permite vislumbrar su compleja composición.



Y porque nuestro interior es así y no resulta sencillo modificarlo, la sensación de desconcierto y descontrol se incrementa cuando existen alteraciones psíquicas, aunque sean puntuales.

¿Quién “guía” esas fuerzas, impulsos de ilusión- deseo, emociones, mente y logra que se concentren en una misma y eficaz dirección? ¿De dónde podemos recibir máxima ayuda para organizar el caos y dirigirle hacia la dirección que interesa a cada sujeto en cada caso? Sólo puede haber una respuesta: La conciencia, con el concurso de una subordinada clave; la voluntad, como fuerza coordinadora de auto-disciplina y persistencia para lograr los objetivos que la conciencia capta.

Y en este punto debemos señalar que al menos una parte de ella, no sólo posee la cualidad razonadora y lógica dependiente del esfuerzo y el trabajo intelectual; ya hemos explicado que tiene otra característica intuitiva que, con increíble regularidad, es ocasionalmente más lúcida y que no depende tanto del trabajo y el esfuerzo como del descanso. El esfuerzo, la persistencia, la organización son tan necesarios, como el reposo, la alerta, la observación y la sensación de disfrute y bienestar

Percatarse de la intimidad del sujeto, tener conciencia de quién soy implica intentar ser mejor, más equilibrado y completo, integrando aspectos opuestos y contradictorios de las cualidades que se perciben en el sí mismo. Objetivo que no siempre es posible por medio de métodos racionales y lógicos, es decir pensando. Todos conocemos lo fácil que es desorientarse “dando vueltas” a la cabeza sin obtener resultado alguno.

Existen otros accesos en el camino de la lucidez que partiendo del entrenamiento de la atención, logran a través de la meditación una conciencia más equilibrada, serena y fructífera del sujeto.

En este último proceso de integración, del yo, de los “yoes” en la conciencia (en sus distintas influencias), resulta crucial el poder y el



trabajo de la imaginación. Tanto que no parece demasiado imprudente señalar la posibilidad de una inteligencia intuitivo-imaginativa, ajena al lenguaje, con lucidez prístina como han intentado explicar, teorías sobre la imaginación, Paivio (1971), desde la ciencia y otras que aluden a la conciencia desde la filosofía perenne, Huxley (2004)

De igual modo que se ha asegurado que “todo está en los libros”, podemos concluir asegurando que “todo está en la mente” ese receptáculo en el cual integramos todas las funciones psicofísicas. Sin embargo lo que el sujeto siente no es la acción exclusiva de la mente; su yo, como hemos intentado explicar, es complejo y le informa de aspectos físicos, emotivos y motivadores, con diferentes intensidades y frecuencias: a veces el sujeto se experimenta a sí mismo como básicamente razonable (lógico), otras emotivo hasta la anulación de la razón, en circunstancias es puro deseo-ilusión y en otras situaciones, en general primarias o críticas, recibe desde su cuerpo las señales predominantes de su mismidad. Y en algunas ocasiones felices su intuición le acerca, sin saber como hacia la luz de la creatividad que le lleva algo “más allá” de la realidad conocida.

Y todo esto sucede “dentro” de él de modo no siempre “gobernable”, de forma que tomar conciencia de esos aspectos, con cierta perspectiva, exige un considerable desarrollo de la capacidad de “darse cuenta” o más en concreto: de la conciencia. Desde luego quien lo desee y lo sienta desde dentro, tiene un trabajo intenso y duro que hacer.

La vida

Al principio el yo, sabe poco, tiene pocos recursos, sólo puede subsistir malamente y con ayudas. Luego va aprendiendo e integrando saberes: los primeros son proporcionados por sus familiares



o tutores, sin los cuales no sería posible aprender ni siquiera lo más básico que imaginarse pueda. Aprendizajes que implican integraciones y asociaciones de corporalidad extrema: succionar, sonreír, masticar, orientarse con sus sentidos, caminar...

Más tarde el proceso es de socialización. Familia o cuidadores continúan su influjo ayudados por la escuela y los compañeros. Entre todos se encargan de ayudar al ego, a identificar conductas, normas y actitudes que debe imitar y aprender, para actuar de forma adecuada en la sociedad en la que vive. Proceso que como sabemos educa y al tiempo reprime, limitando el campo de actuaciones a un repertorio social de conductas establecidas y aceptadas.

En ese punto la obediencia y la trasgresión, definen y clasifican las personalidades. Unos son más sumisos o rebeldes que otros. De modo paulatino el sujeto aprende a vivir. Claro que ese aprendizaje no termina nunca, pues puede vivirse de cualquier modo o llegar a ser un auténtico “artista” en el dominio de las claves eficaces para la vida.

La diferencia de los niveles de lucidez adquiridos para ser hábil en el vivir, unidas a las circunstancias de cada uno, matizarán la eficacia adquirida y la capacidad de conciencia de cada ser para acercarse o alejarse de los criterios de éxito, personales y sociales, que no tienen por qué coincidir con los prefijados en una cultura determinada.

Y a partir de ese instante la inteligencia para destacar, ejerce su propio influjo. Se ha descrito con productividad muy prolija y fina ese concepto, con el que se pretende englobar, apresar y describir las cualidades apetecibles que definen a una persona como destacada, en una cultura determinada y solamente se ha llegado a una definición intelectual de la misma.

La inteligencia para la vida es otro asunto, como ya nos han indicado diversidad de autores; por ejemplo uno moderno sería Gole-



man (1996) cuando se refieren a esa clase de lucidez que ellos han denominado inteligencia emocional y que implica poseer la flexibilidad y capacidad de adaptación de un junco en un huracán, actitud de la que hace muchos siglos ya nos hablaron algunos pensadores griegos y orientales.

Se trata de saber si se precisa imitar, seguir las normas o ser creativos, únicos y sugerentes. ¿Debemos obedecer reglas prefijadas y seguir “senderos” que nos marcan o bien intentar otros comportamientos y “caminos” a riesgo de ser tachados de inadecuados? Las respuestas no existen y el riesgo de equivocarse actuando en cualesquiera de los dos sentidos sí. Y no es sencillo apostar por una u otra opción, pues lo que es útil en unas circunstancias, es nefasto en otras.

El riesgo de obedecer siempre y responder a los patrones “formales” del consenso social es tan elevado como el contrario, oponerse por sistema... al sistema. Las actitudes extremas, sólo son útiles en situaciones de emergencia: apagar un fuego o salvar una vida de forma puntual; no son útiles para eventos que transcurren con cotidianeidad. El arte de vivir de forma adecuada y feliz, sin desfavorecer a los demás, requiere mucha atención, conciencia, ductilidad de criterio e integración de cualidades opuestas, como pueden ser el atrevimiento y la mesura, la lógica y la intuición..., en definitiva la mezcla de muchas actitudes según la ocasión y circunstancia. No existen normas escritas para vivir de forma adecuada a cada ser. Es él quien debe encontrarlas “escarbando” y “cribando” entre lo que le han enseñado y lo que él descubre y percibe con su perspicacia.

Otro peldaño de la vida, un objetivo más ambicioso, si cabe, de logro, es convivir sabiendo manejar bien los conflictos que inevitablemente se producen al interaccionar con los demás. Si vivir, bien se entiende, es un arte, convivir es arte supremo. Saber relacionarse adecuadamente, tener esa habilidad, ha suscitado en las últimas



décadas el interés de los psicólogos: Estamos pensando en el extenso campo de las habilidades sociales Caballo (1993) que consisten en aprender cómo hacer y recibir cumplidos, hablar en público, intentar “ligar”, ser hábil en una entrevista de trabajo, etc.

Sin embargo, en demasiadas ocasiones la “verdad” diaria de la convivencia es una especie de gran mentira, repleta de actuaciones artificiales, aparentes, sin profundidad ni respeto a los otros; efectivamente, muchas personas sobre-actúan, no son naturales, persiguen metas que pasan por la manipulación y el engaño de los otros y las intentan alcanzar sin que se inmuten por los daños colaterales que provocan.

Esas actuaciones, pueden observarse en los negocios, la política, el mundo laboral, en el amor, y se producen muy a menudo, con el exclusivo objetivo de aprovecharse de sentimientos nobles de otros y “engordar” la vanidad propia. Existen seductores natos, pertenecientes a todos los estratos sociales, que sin embargo no son sinceros y utilizan a los demás en su propio beneficio, sin tener en cuenta jamás sus deseos y emociones. El viejo Perls (1991) definiría a estos sujetos como “tóxicos”.

El arte de la convivencia, estriba en parte, en adquirir la suficiente capacidad de observación intuitiva, como para inferir la intencionalidad de los demás, cuanto antes mejor, para así decidir las estrategias de acción adecuadas, especialmente en el grado de confianza que merece se le asigne a cada semejante.

Muchas veces se intuye el engaño, previamente, pero las emociones juegan un papel crucial en la interacción y son difíciles de controlar. De antemano se sospecha que ciertas personas no interesan ni convienen a la finalidad propia de vida y sin embargo... puede sentirse atracción hacia ellas y ser “seducidos” de algún modo inconveniente.



Una persona nueva y “nutritiva” que aparece por sorpresa, puede ejercer una influencia insospechada: ser un talismán que haga emerger, haciendo de Pigmalión, las cualidades más excelsas, que de otro modo permanecerían ocultas o por el contrario provoque, si intoxica, los peores y más negativos sentimientos y acciones.

Resulta inteligente elegir con cierto cuidado a las personas con las que vamos a interaccionar más íntimamente y protegerse de aquellas otras con las que nos vemos obligados a convivir forzosamente y nos causan problemas y tensiones. Sin olvidar que el halago, que tanto atrae a los mortales es el veneno más destructivo y sutil que existe para impedir un desarrollo personal ecuánime.

El hombre necesita ser criticado, de forma oportuna y generosa, para mejorarse a sí mismo. No sirve que siempre se aprueben, por otros que son “guías”, todas las acciones que se emprenden. Ese modo de actuar no es propio de los que quieren el bien del otro; está más cerca de los que sienten envidian y adulan y de los que superprotegen y no ayudan a “endurecer” la piel humana que tantas “tempestades” debe resistir.

Acaso de ahí, de esa necesidad de adquirir temple, surgiera el extremo refrán popular: “Quien te quiere te hará llorar”, no tan desafortunado como piensan quienes sólo creen en el poder del halago y la blandenguería. Por supuesto, es una barbaridad y no hace falta, hacer llorar a nadie, pero sí es preciso educar con firmeza, sin tantas concesiones y con más respeto, para intentar una sociedad de personas más solidarias y menos manipuladoras.

Creatividad y trascendencia

La vida se amplía, aún más, en el horizonte de aspiraciones posibles e incita a vislumbrar al hombre objetivos más ambiciosos. Esta-



mos pensando en crear. En efecto, en esa “escalera” que se inicia en sobrevivir, continúa en el vivir y el convivir, un nuevo peldaño nos eleva hasta las “nubes” de la creación. Como sugiere Bloch (2004) “...pensar es traspasar”.

Algunas veces la rutina aplasta y se precisa ser creativo, incluso preparando una humilde tortilla, en la que se “investiga” con la variedad, cualidad y cantidad de posibles ingredientes, temperaturas de cocción y presentaciones.

El aburrimiento, enemigo mortal del hombre, le incita a la curiosidad, excepto en algunas personas y culturas, que pretenden sacar al hombre de él, del tedio, invitándole a otras rutinas de ocio, que están carentes de la más mínima dosis creativa.

La creatividad se ha considerado siempre una cuestión de minorías y efectivamente los grandes creativos son pocos. Sin embargo toda persona tiene su porción de potencial creativo, si se molesta en “atreverse” a encontrarlo. La creatividad es una cuestión de trabajo y fe en uno mismo. Cuando se inicia una profesión se ignora, absolutamente, la competencia que se posee. Si se comienza con temor el fracaso es tan seguro que ocurra, como si el sujeto se ha hiper-valorado y su valía real para la profesión es menor.

La creatividad es el producto de una evaluación personal y social. No sirve considerarse creativo. El contexto social valida o anula esa cualidad. Sin olvidar que existen creativos no reconocidos y creatividades socialmente admitidas, que son inexplicables. Las contradicciones son permanentes.

Si una persona cree firmemente que es creativa, para él, ya lo es; suceda lo que suceda en su contexto de referencia, incluso aunque esté tan equivocado que resulte un loco para ese medio. Realmente los locos creativos, y rechazados socialmente, existen y no son pocos. Menos frecuente es la locura creativa y reconocida por los demás.



Si, muy al contrario, la sociedad considera creativo a un ser, que a sí mismo no se ve así, él no se sentirá creativo nunca por mucho éxito que logre. Es un caso más raro, que el común, conocido por todos, de personas cuya única creatividad consiste en “mantener una fama vacía”, que logran por estar “cerca” de personas socialmente conocidas. Y otros que aspiran al “título” de creativos, sin serlo. Estando dispuestos a casi todo para lograrlo.

En realidad, casi todo el mundo quiere “destacar”. No es bueno confundir ese objetivo con la creatividad, que consiste en “realizar algo nuevo” o bien encontrar fórmulas brillantes para asuntos cotidianos. Se destaca por tener dinero, poder, un cargo social, belleza, etc. Esos “bienes” no siempre indican que su poseedor es creativo: a veces sí y otras no.

Una idea que puede ayudar a aclarar un poco el concepto de “importancia” o relevancia social de una persona es diferenciar, prestigio y fama. El prestigio no siempre va acompañado de fama y viceversa.

Prestigio implica, siempre labor bien hecha, sea la que sea: artística, laboral, científica, humana, etc. La fama no siempre tiene tanto que ver con el trabajo bien hecho, como con apoyos y suerte. Existen famas muy merecidas, en cuyo caso serían prestigiosas, tendrían prestigio; y otras además de inmerecidas son absurdas.

El prestigio y la fama bien merecida, que le incluye, no implican siempre creatividad, pueden integrarla o no. No es una constante que obtener esos “bienes” implique poseerla. La creatividad es objetivo escurridizo y concepto difícil de apresar.

Muchas personas de esmerada creatividad, han permanecido ocultas disfrutando de ella, sin el impulso, ¿generoso o vanidoso quién lo sabe?, de darla a conocer a su entorno. En otros casos personas sin creatividad alguna la han intentado aparentar, para engañar con sus aparentes logros.



La necesidad de ser realmente creativo, y no famoso, es una misteriosa inquietud de algunos hombres, un sentir profundo que poco tiene que ver con los beneficios o perjuicios potenciales que pueda suponer invertir, sin conocer previamente el resultado, toda la energía en un objetivo de creación determinado, que hasta ser perfilado habita en el mundo de lo irreal.

Dedicar las energías a proyectos que en su inicio, son sólo intuiciones no reales exige, con poco género de duda, renunciar a otros muchos aspectos. Uno de los autores que mejor ha investigado modernamente éste comportamiento es Csikszentmihalyi (1998).

¿Cuál es el objetivo concreto de esa clase de hombres? Descubrir perfiles nuevos de su trabajo cotidiano, el que sea. Son innovadores que pretenden evolucionar en las áreas que han elegido explorar. Algunos se encuentran inesperadamente, después de años de esfuerzo, con aspectos creativos de su tarea. Otros siempre desearon ser tan importantes como para destacar después de irse: quieren trascender.

Ese podría ser el deseo profundo, a veces inconsciente, de muchos artistas, que no tienen interés en fama o dinero y aspiran a que su trabajo permanezca.

Incluso existen creativos que desean trascender para ayudar. Dejar “algo” a los demás útil y enriquecedor. Son tan... ¿generosos?, ¿ingenuos?, ¿egoístas del más allá?, ¿quién sabe! El caso es que trabajan y se esfuerzan sin buscar prestigio aparente alguno.

Su único deseo es mejorar la vida de sus semejantes. A las mayorías les cuesta creer que existan esa clase de seres. Sin embargo la humanidad siempre ha tenido “guías”. Personas que han señalado caminos y no aspiraban sino a enseñar. Eran maestros de hombres, creativos y prestigiosos.

No son pocos, aunque se conozcan escasamente porque, a la mayoría, le interesan otros asuntos y pocos creen en lo que ellos no serían capaces siquiera de pensar.



Ya lo avisó Ortega cuando dijo: “muchos leen mis libros para ver en qué no están de acuerdo conmigo”. Efectivamente son muchas las personas que creen posible lo que ellos ven posible e imposible el resto. No respetan, ni aprenden, de otros talentos.

Trascender, objetivo complejo de atisbar y más de lograr, puede obedecer a un impulso más terrenal y modesto, que el de lograr dejar un “producto” bello y acabado a los demás y emerger como una cualidad secreta de la imaginación y el pensamiento, que nadie conozca y permita al sujeto “volar” a otros mundos, que le permitan, al igual que al “principito” (1945), valorar la realidad desde otras dimensiones más satisfactorias.

Sería en este caso una trascendencia particular, a veces muy suficiente para ser sumamente feliz, en la intimidad.

El hombre actual olvida que está proyectado además de al exterior, con toda la parafernalia de la sociedad de la imagen y la comunicación, al interior, con todo el potencial de poder, indefinible y mágico, que tiene el yo.

La vida puede atisbarse con objetivos múltiples: intentar no morir, recrearse en el vivir, aprender a relacionarse con armonía y ecuanimidad, crear y... trascender.

El yo del niño

Al crecer, emerge la conciencia y con ella la persona. El niño a partir de los primeros meses indica con su comportamiento que ya sabe. Apenas aprende a orientarse hacia la vida a través de la guía de los otros conoce su nombre, se percata de quién es su madre y poco a poco se condiciona a los hábitos de su entorno y se instala y adapta en una determinada tradición y sistema de costumbres.



A los pocos años (hacia el 2º o 3º) se va definiendo como amigo o enemigo de unos y otros. Aprende a elegir, de modo incipiente, aceptando y rechazando experiencias, lugares, hábitos de vida y personas.

A veces antes de la segunda infancia (aprox. entre los 9 y 13 años) es común diferenciar entre niños cow-boy, que son de “armas tomar” y niños “ratoncito” siempre escondidos en un rincón aislado en sus miedos y soledades. Los primeros se defienden atacando y los segundos llenándose de miedo, ira, enfado y represión.

Entre estos dos estilos de relación tan incipientes puede situarse con cierto grado de certeza a cualquier niño de un amplio abanico de edades. Algunos, a los dos o tres años ya “despuntan” en una de esas dos direcciones polares de actitud, que se definen y consolidan a medida que avanza la edad, siendo hacia los 11 o 12 años, cuando se manifiestan las características de carácter básico citadas en toda su crudeza, especialmente si antes no se han trabajado de alguna forma esas tendencias con intención de modificarlas y suavizarlas en la dirección oportuna.

Todos los niños, con pocas excepciones, curioso se interesan por el entorno y los demás, en general más que los adultos pues precisan ser reconocidos como individuos. Y por eso actúan, piensan y hablan orientados hacia su integración en el mundo y con los otros. Algunos interaccionan en silencio, son autistas en la práctica y se defienden intentando “desaparecer”, no ser vistos, anularse como sujetos comunitarios pertenecientes a diferentes grupos. Otros por el contrario, desde una energía inagotable, desarrollan una actitud, especialmente verbal, envolvente que puede llegar incluso a ser agobiante para los otros. Necesitan “situarse” en el contexto social o al menos ser respetados y según sus tendencias naturales de atrevimiento o vergüenza (sentimientos básicos de integración iniciales) lo intentan a su modo: Bien tratando de influir, destacar y dominar



como sea, adaptándose de manera adecuada o no atreviéndose a defender su “espacio” en el entramado social.

La adaptación adecuada, equilibrada, que utiliza hábilmente la prudencia sin llegar a la osadía y se impone con valentía al temor, depende en gran medida no sólo del carácter. Es crucial el papel de la educación para encauzar las actitudes extremas de ambos polos: Frenar a los más lanzados y animar a los retraídos del lugar.

¿Cómo es el yo del niño en esa etapa preadolescente? Es la edad de la curiosidad y los porqués. Se necesita tanto saber como ser atendido, escuchado y experimentar la impresión de que se le tiene en cuenta, para sentirse “alguien”. Es la época en la cual se forja la base de la personalidad y la autoestima, a base de refuerzos vividos en las actividades, de trabajo y ocio, que el niño ejecuta bien y para las cuales se van perfilando sus destrezas.

Es también la edad de las incipientes desconfianzas generadas por adultos que olvidan que el niño es un auténtico “investigador” que va a constatar, de modo más que contundente, las respuestas del adulto por las cuales se siente interesado. Y ese juicio lo realizará desde la observación de los hechos de los adultos, sin que las palabras y recomendaciones con las que se le insta a un modo de ser tengan demasiada influencia en su modo de reaccionar, especialmente si palabras y hechos adultos no manifiestan coherencia.

Su yo es inseguro y se debate entre la obediencia y la rebelión. Quiere creer y seguir a sus mayores y está deseando transgredir para experimentar por sí mismo la veracidad de lo que se le manifiesta.

En esta edad el yo se hace “una historia” con los datos que le proporcionan sus padres, amigos y tutores, especialmente las figuras de admiración y de respeto, que, como hemos señalado, le educan con “sus actos” y no con sus palabras. Ahí en ese asunto podemos encontrar muchas claves de conductas que los adultos-tutores



de niños no entienden porqué se han desviado, cuando ellos “habían repetido y prevenido de peligros”, pero... sólo lo hicieron hablando y hablando, hasta la saciedad.

Es la edad de copiado por excelencia. El niño toma “modelos” adultos como posibles guías de su “yo”. ¿Quién soy? y ¿Quién quiero ser? El ¿cómo? quiero ser tiene menos peso que el afán vocacional de lo que se desea representar en el teatro de la vida. Y esto es así porque el niño de esta edad (3-12 años aprox.) no tiene claro todavía los “guiones” reales que cada “rol” o papel implican. Si por ejemplo quiere ser médico, sabe únicamente que quiere dedicarse a curar y por supuesto ignora la ingente cantidad de conocimientos, y el esfuerzo subsiguiente que debe realizar, que precisa adquirir para lograrlo. Por eso, en el principio de la edad de ese estadio, fantasea y muchas veces pretende seguir imaginando hasta la adolescencia, negándose a practicar el camino real, que le puede conducir a sus sueños.

Sin embargo al tiempo que ignora cómo se puede llegar a ser lo que desea ser, porque se identifica con una función determinada, conoce perfectamente con qué estilo desea comportarse y que se comporten con él los otros: quiere ser bueno o malo, agradable o “borde”, hosco o simpático. Sus actitudes están definiéndose y se recrea en ellas “saboreándolas” y “midiéndolas” constantemente: “Fulanito ha sido malo conmigo”, “Zutanito no obedece nunca”, etc.

Al niño de esta edad apenas se le permite otra cosa que vivir de acuerdo a normas y su creatividad se estimula más gracias a la propia curiosidad y sus constantes ¿porqués?, que le animan e invitan a “saltarse normas para ver qué pasa”, que a los afanes adultos en esa dirección. Los mayores están demasiado ocupados como para hacer florecer individualidades atrevidas y estimulantes para la vida. Un niño “bueno” es un niño obediente. Lo que implica que no se atreva a ir más allá de lo establecido. Viene a la memoria un curioso título de película: *Las niñas buenas van al cielo, las malas a todas partes*.



El modelo educativo basado en considerar el error como malo y horrible, cercena el aprendizaje e impide el fortalecimiento del yo, incluyendo el miedo a equivocarse y la culpa, en el esquema del niño. Sería más creativo considerarlo justamente al revés: No importa equivocarse, puesto que de lo que se trata es de atreverse a ensayar conductas y luego auto-corregir para aprender de los errores. El miedo a que el fallo sea irreparable impide educar mentes con proyección más creativa. Lo que sucede luego, es que los más atrevidos, se “saltan” las normas por su cuenta y nadie puede guiarles en subsanar sus errores, pues por picardía, vergüenza, culpa o miedo al castigo, los ocultan.

De este modo se produce un mal aprendizaje para la construcción del yo y la conciencia, incipientes, que en la adolescencia se consolidarán con sentimientos y actitudes de rebelión generalizada, al descubrir que la realidad no responde a las claves que había recibido como instrucción para los modos de vivir adecuados.

Adolescencia, educación y sociedad

El yo del joven se siente defraudado en esta edad, en la que “poco es como le han dicho”. Desde “fuera”, la sociedad, a través de sus guías, le inculcó que si actuaba “bien” saldría adelante y lograría vivir adecuadamente, integrarse en la sociedad, ser útil y respetado. Desde “dentro” el yo, los varios yoes, le tiranizan y solicitan de él soluciones, urgentes, inmediatas, a sus problemas. Quiere estar bien físicamente, tener clara la mente y la atención para ser eficaz en sus objetivos, manejar su emociones y sus ilusiones-deseo. Teniendo en cuenta lo complejo que es el mundo exterior y la dinámica interior del hombre suponen demasiados objetivos para tener éxito y equilibrio psíquico.



En general, no puede integrar tanto deseo de aspiración y logro y además muchas veces ni lo intenta, porque su conciencia está anclada en un estadio primario infantil, debido en parte a sus propias tensiones y en otra proporción por el caos que supone orientarse en el universo, estimular qué le presiona desde fuera (sociedad) y dentro (tensiones de su yo) de sí. El problema se concreta en desenvolver en cada momento modos de actuar convenientes. La duda se instala en su mente y la inseguridad le amenaza en cada elección.

Desde nuestros modelos educativos, al joven no se le proporcionan recursos suficientes para atender este caos. Se inculca a los jóvenes al estudio y la disciplina, para que adquieran fuerza de voluntad y atiendan a concentrarse en una dirección que les permita ser capaces de subsistir, vivir y convivir adecuadamente. De animarles a comprender su mundo emocional, relacionarse adecuadamente y fomentar la ecuanimidad, el respeto, la individualidad para crear y trascender, se les instruye verbalmente desde una sociedad que no practica, salvo excepciones, esos valores que propone verbalmente.

Gran parte del discurso educativo se orienta hacia el logro del éxito social que a veces, demasiadas, no tiene mucho que ver con la dirección en la que convergen y se encuentran la felicidad y el vivir. Eso supone dirigir a los jóvenes hacia modos de vida que impiden comprender lo esencial. El miedo a no ser capaz de sobrevivir educa, otra vez, más que la creatividad, en la dirección de intentar “asegurar” lo básicamente inseguro: la vida.

La educación para asumir la incertidumbre permanente de nuestro devenir, pudiera ser una dirección más realista y flexible para intentar interpretar y entender lo que ocurre realmente al vivir. La sociedad y la vida son aspectos diferentes de nuestra realidad. La primera tiene sus propias normas y leyes para dar continuidad a la organización social. El esfuerzo que debemos realizar para ese fin es a veces abrumador, tanto que impide a menudo darse cuenta que lo



importante es vivir. Pero... ¿qué es vivir? Es una pregunta sin respuesta, un “koan” diría un maestro zen, algo que no se resuelve encontrando una respuesta verbal adecuada, sino un modo de vivir que genere sensación de que se vive. Y ese estilo de vida está mucho más relacionado con el sentimiento que con la razón. La sociedad nos hace pensar demasiado en busca de soluciones rápidas y lógicas. El corazón insta a captar la belleza de cada instante. Ser el mejor de una clase, de un colegio, de una ciudad, de un país o incluso el mejor del mundo, no implica, aún cuando se lograra el objetivo, triunfar en la vida y no estudiar, incluso fracasar socialmente, no tiene porqué significar no vivir.

La buena educación tiene un objetivo claro: la igualdad de oportunidades para optar a elegir individualmente caminos de profesión y de vida como una dirección hacia la libertad de cada joven, haciéndole saber que todo logro será fruto de un trabajo, que la casualidad no existe y la suerte no tiene una influencia clave en los destinos humanos. Es un objetivo loable, al que además debe añadirse la suficiente lucidez y grado de atención y conciencia necesaria para no perderse el milagroso espectáculo de lo cotidiano. La vida es un milagro que muchas veces se nos escapa de las manos percibir en función de nuestra obcecación, programada socialmente, para alcanzar objetivos que pueden hacernos importantes, ricos, exitosos e infelices.

La vida y sus dificultades exigen además que la conciencia del joven se entrene en ser más resistente a la adversidad, el sufrimiento y la pérdida. No se trata sólo de destacar y avanzar cuando las ocasiones lo permiten, de ser ambicioso en el sentido más loable del término. El camino tiene muchas “estaciones” períodos “de espera y bloqueos”, en los cuales no es posible avanzar y es necesario combatir los desánimos, con paciencia y esperanza. Entrenar únicamente el espíritu de logro y no enseñar a desarrollar habilidades para afron-



tar situaciones frustrantes, es un fraude que lleva al fracaso a quienes se preparan exclusivamente para el éxito.

La competitividad que muestra el entorno, no ayuda a nadie a tener menos miedo, verdadero objetivo educativo de vida. Se les hace creer que ha de ser el mejor o sucumbir. La solidaridad es un valor a la baja, que, cuando se muestra, puede hacer creer a otros que se es débil.

Un asunto de gran interés es la falta de respeto adolescente, que salvo excepciones, parece ser un lugar común del cual se quejan los adultos. Esa cualidad escasea en multitud de comportamientos de cualquier edad y los jóvenes han sido educados en la permisividad, con la esperanza de que esa actitud les hiciera tolerantes y más libres. Sin embargo la permisividad no tiene mucho que ver con la tolerancia, que implica ponerse en el lugar del otro, con esfuerzo. La permisividad genera comodidad a raudales y convicción íntima de adquirir derecho a no ser molestado nunca.

Se educa a los jóvenes en la idea de que se esfuercen mucho para ser importantes socialmente, y se les ha educado muy poco en que sean realmente fuertes y resistentes, de poseer capacidad de aceptar los avatares de la vida. Se les ha hecho creer que “todo tiene solución” y además que “cualquier problema debe ser resuelto de inmediato”.

La técnica y la ciencia han infundido una gran prepotencia al hombre, tanta que considera que puede dominar el universo. Muchos lo creen así e incluso algunos, no sé si muy cuerdos, creen poder vencer, en el futuro, a la misma muerte. Aunque eso sería un problema como nos señala, genial e irónicamente, Saramago (2005) en uno de sus últimos trabajos.

Podríamos seguir, pero hemos prometido en la introducción que ésta iba a ser una obra coloquial; por eso preferimos proponer al



lector algunos auto-esquemas que intentan reproducir lo que sucede en el “yo” y en la conciencia del joven en la etapa adolescente. Esquemas que continúan sin perfilarse de forma definitiva en multitud de cabezas adultas hasta la misma senectud. Avanzar en edad no siempre implica hacerlo en el desarrollo personal. A partir de aquí y por esa razón no realizaremos un análisis del yo desde planteamientos evolutivos

En el siguiente capítulo describimos las auto-definiciones que va adquiriendo una persona de lo que debe ser y se supone que sea uno mismo frente al mundo, como hombre o mujer, persona, etc., así como de las actitudes correctas o incorrectas que debe exhibir para relacionarse con los otros. Todas esas circunstancias devienen el perfilar el auto-concepto que cada ser tiene de sí mismo. Esquema del yo que se inicia en la segunda infancia y nos definen como sujetos concretos con determinadas características, de un yo peculiar que siendo universal e integrado en la totalidad del cosmos, es a la vez individual y diferente de los pertenecientes a otros sujetos. Como veremos la noción de mismidad, forjada por esas convicciones íntimas sobre uno mismo y el comportamiento eficaz e idóneo, está a la vez muy influida por la cultura en la que se instala la vida grupal. El yo de cada uno de nosotros está muy condicionado, más de lo que pudiéramos imaginar, por las modas, los usos y costumbres de la época y el ámbito geográfico que nos ha tocado vivir.



2

CONCIENCIA DE UNO MISMO

¿Me gusta cómo soy?

Al principio se existe, sin más; la persona no siente preocupación, no posee conciencia y no le inquieta en absoluto cómo le perciben o vislumbran los otros. Poco a poco, en la interacción, se reciben datos sobre uno mismo. Primero, muchos, muchos halagos, que los adultos regalan a los bebés como consecuencia de la alegría y bienestar que les suscitan. Muy pronto, al acudir a la guardería y la escuela, la información sobre el sujeto varía de signo: aparece y se hace notar la crítica y anula la aceptación incondicional que disfrutaba el bebé, proporcionada, de un modo casi general, por padres y tutores.

A partir de ese momento la interrogación personal que cada uno realiza sobre sí, pone en cuestión su adecuación como sujeto a los modelos ideales prefijados por los grupos de referencia y “enciende” incertidumbres y dudas sobre la auto-valoría.

¿Me gusta cómo soy?, es una pregunta temprana y permanente en la cabeza de la gente, que se activa cuando los demás, un “alguien” cualquiera y luego más, le indican, solapada, clara e in-



cluso duramente, lo que no agrada de él, con una palabra, un gesto, una sonrisa irónica...

Ese proceso se inicia pronto y durará toda la vida. Es por ello permanente y mantiene viva la posibilidad de cambio y crecimiento, si se acoge esa inquietud generada por los otros con una actitud de equilibrio y objetividad adecuada.

Siempre se dispara ese auto-esquema cuando algún otro impacta e "invita" a medir cualidades propias. Aparecen los "debería" más irracionales que deteriorarán la autoestima:

"Ser más..., ser mejor..., tener más, o bien al contrario: ser menos..., tener menos..." y hacen añorar el aumento o la reducción de una cualidad o un bien (belleza, kilos, dinero, esfuerzo, etc.), que se perciben apetecibles o indeseables.

Las críticas con mala intención son, frecuentemente la causa de esas tendencias perniciosas a culparse por no ser simpático, alto, delgado, listo, fuerte, rico, interesante, etc.

Actitudes negativas con las cuales la persona se aleja de su propia aceptación y se "inunda" de frustración y resentimiento, primero hacia la persona que le humilla, luego hacia la sociedad y a veces incluso hacia la vida.

Es importante resaltar que el sujeto se juzga y se condena el sólo, si bien es cierto que por influencias de otros que le influyen "invitándole" a integrar como verdades absolutas opiniones repletas de subjetividad e incluso oscura intención. Y también mal interpretando, a su vez, críticas ajenas que asume sin cribar. A veces la conciencia de uno mismo se parece a un juzgado de guardia: siempre midiendo, valorando y emitiendo sentencias, que en este caso no tienen instancia superior, son inapelables.

El primer efecto de la crítica, ejercida por personalidades psíquicamente más "fuertes" sobre las más "débiles" resulta paradójico



y curioso: anula la auto-crítica objetiva y equilibrada del sujeto. ¿Por qué, sucede esto? Sencillamente porque los más influenciables, supuestamente más débiles, permiten que el aparentemente fuerte le anule.

La psicología explica, los resultados de ciertos procesos de influencia, pero no explica siempre bien los procesos en sí. En éste caso explica el hecho de que una persona se sienta anulada por otra, consecuencia que ocurre con los alumnos en las escuelas, en las relaciones de pareja, en la convivencia de los empleados en las empresas o en cualquier otra relación. No explica claramente todo el desarrollo del proceso, cómo va ocurriendo la dominación-sumisión y sus fases que terminan en el hecho de que unos se atrevan a manipular y otros permitan ser sometidos.

La explicación socio-psicológica apela a los intereses y los miedos. Sin embargo existen muchas más causas. Por ejemplo, la admiración anula y somete a unas personas a otras del mismo modo y con más eficacia que el miedo.

A veces el proceso parece mágico. Aparece una persona y es como si hipnotizara a otra, que a partir de cierto momento de la interacción provoca que el sujeto influenciado “desaparezca” para pasar a ser “esclavo” del otro.

Por las razones anteriores, es mucho lo que se debe meditar cuando definimos el abuso y el maltrato e intentamos “dibujar” un perfil del maltratador. La simple indiferencia, intencionada, puede considerarse, en ocasiones puntuales, como generadora de daño psíquico, incluso si no es intencional: se maltrata muy a menudo sin querer y desde luego esa conducta se convierte en abuso del otro. Ocurre muy frecuentemente en situaciones de indefensión extrema: ancianos, discapacitados, niños...

Es preciso diferenciar que existen personas a las que les gusta humillar; acosadores violentos, malvados con intenciones perversas



y otras que son víctimas, personas que apenas saben, desean o pueden defenderse de cualquier abuso.

Menos obvio resulta concretar infinitas situaciones localizadas entre los dos extremos, en esa línea que puede trazarse entre ambos modos de interacción (dominante-dominado), en la cual todos y decimos ¡todos!, podríamos identificarnos, en algunas ocasiones como víctima y en otras como abusadores (que no maltratadores) de los demás, sin violencia intencionada, ¡eso sí!, que efectivamente es el límite y la coordenada para definir al verdadero maltratador.

Es muy sencillo influir manipulando, hacer daño y no darse cuenta; en otras ocasiones, es posible resbalar hacía la dependencia extrema, perdiéndose el respeto a uno mismo y dejándose anular. De ese modo cada ser, en algún grado, sería “víctima” de unos y “abusador” de otros.

Se trata de aprender, y enseñar, a des-adherirse de ciertas críticas, e incluso de las personas que las emiten, si no cejan en el empeño, de algunos estilos de influencia, que por desestabilizar o impresionar en extremo son nefastas para el crecimiento personal. Destruyen el equilibrio y la autoestima, se “pegan” al yo y permanecen en el substrato de uno mismo durante años, como “objetos mentales” adheridos a la conciencia histórica del sujeto, que generan dogmas irrefutables, sesgando la interpretación de auto-valía de sí mismo.

Muchas personas, algo impresionables, no consiguen ese objetivo de no identificarse con críticas ácidas e injustas y se empeñan en creer únicamente la versión, negativa, de ineficacia personal, servida por otros, es cierto, pero que han permitido ellos mismos, al aceptar validar una realidad injusta y manipuladora, como justa y verdadera.

Han resuelto esa ecuación, la de valorar lo que se gustan o rechazan, con un resultado desfavorable hacia sí mismos. Consiguen llegar a convencerse de que no les es válido su modo de pensar, sentir,



proyectar o ejecutar, en concreto no consideran válida su vida. Terminan temiendo a los demás, alejándose de ellos, con cierto grado de aislamiento y resentimiento.

En el otro extremo se sitúan los pagados de sí, que se escuchan al hablar, vigilan cada una de sus poses, sobreactúan siempre y jamás escuchan o atienden las necesidades de afecto y reconocimiento de sus compañeros de camino a los que, sin género de dudas, explotan y manipulan a su conveniencia, considerándolo lo más natural del mundo.

¿Cómo lograr equilibrio y ecuanimidad? Lo previo es adoptar la actitud de desear serlo y después es preciso apelar al concurso de la conciencia, al intento de lograr elevar el nivel de lucidez sobre la realidad de uno mismo que cada ser tiene asignado. Resulta un tema digno de mención y reflexión profunda.

El trasfondo de la cuestión parece implicar la necesaria elección entre cierta actitud de tolerancia y respeto hacia sí o la defensa a ultranza de posicionamientos rígidos sobre la imagen ideal.

Las “palancas” para transformarse, son el esfuerzo y la observación. Es posible cambiarse a sí mismo aunque no de un modo absoluto; el verdadero cambio implica grandes dosis de aceptación y lucidez, para captar y separar lo modificable de lo inasequible en cada conflicto y situación.

Es necesario “darse permiso” a uno mismo para perdonarse y corregir los “fallos” inevitables, especialmente si ya han ocurrido. Desde esa perspectiva la pregunta inicial ¿Me gusta cómo soy? se reformula más lúcidamente: ¿De qué forma puedo mejorar?

Se trata de ver el mismo asunto con otra perspectiva, y para ello se precisan ayudas que sitúen al sujeto ante otro modo de ver la realidad. Esa ayuda puede ser prestada por un amigo, la casualidad, un sueño intuitivo, un terapeuta...



Con frecuencia la vida ofrece soluciones cuando la persona deja de obcecarse y valora la situación o el problema de otro modo.

Uno de los bloqueos más generales del ser humano, es tan sencillo como esta cuestión: ¿Porqué me ocurre a mí, esto?, ante cualquier suceso valorado como negativo que no desea. Preguntar desde esa posición, paraliza, bloquea y anula, impide el crecimiento y la percatación de la lucidez y la conciencia.

Si la persona es capaz de aceptar lo ocurrido y avanzar “dando la vuelta” al asunto, dirá: ¿Y qué pasa porque me ocurra esto a mí, aunque sea duro, cruel e incluso casi insuperable? ¡Es así!, ¡no puedo cambiarlo!, ¡olvidemos y sigamos!

Quien logre actuar de ese modo en situaciones difíciles ha abierto su mente, desde la aceptación, a una solución del problema, si es posible. Y si no, a resistir la situación y esperar ocasiones mejores.

Ocurre en cualquier situación de la vida, incluido, por supuesto, este ámbito referido a la adecuación de la imagen de uno mismo. Si no agrada cómo es uno, mejor es trabajar para aceptar lo que no puede variarse: estatura, inteligencia, etc. y mejorar con esfuerzo lo asequible y solucionable.

Cuerpo, belleza y atractivo

La belleza es una aspiración del interior del ser; una vibración apetecible de la vida, que suscita en el hombre la pasión y el deseo de que aquella, le roce suavemente con la magia de su espíritu alado. Algunas personas sienten con tal fuerza la vocación de percibirla, que si no logran impregnarse de su aroma pierden hasta la incitación vital a la supervivencia. Cuando la belleza se aleja de su lado, se deprimen y angustian por su falta de armonía. Por extraño que parezca, no entienden bien la vida sin unos toques delicados de per-



fección. Cuando ese afán incesante de inestable equilibrio obsesiona y se necesita mantener el agitado bienestar de esa ilusión, se termina siendo artista, poeta o enfermo. Claro que los buscadores de belleza no siempre aspiran a ella en todos los ámbitos. Ese contexto pertenece más a la obsesión, que por cierto carece de la fluidez de la belleza, que pocas veces es estática, ya que siempre se constituye en una representación modesta de la vida, puesto que ésta siempre, indefectiblemente, es movimiento.

Resulta chocante y muy común, en los que gustan de la belleza y necesitan buscarla y apresarla al vivir, una tendencia que mezcla en sus actitudes una especie de ansia de perfección y tentación de abandono, de la cual hacen gala grandes artistas, a los que puede verse obsesionados por el detalle y la pulcritud de sus obras y sumamente descuidados en multitud de aspectos importantes de su trayectoria vital.

Lo cierto es que belleza y proporción son dos conceptos indisolublemente unidos, que suscitan una idea de equilibrio, medida y acierto. La integración armónica, constituye una de las claves de la admiración que en ocasiones despiertan el conjunto de cualidades que definen a una persona.

Al margen de la relación que pueda tener con las aspiraciones humanas de belleza que poseen algunos seres, una de las aspiraciones-obsesión contemporáneas más generalizada, se encuentra en la tendencia masiva a cuidar de la apariencia y la belleza del cuerpo, que llega en ocasiones a rozar con lo ridículo y estrafalario, haciendo caer a las multitudes en las trampas y redes de estilos prefijados sibilinamente por el consumo. Millones de personas se constituyen en esclavos de productos, marcas, medidas y cánones señalados por los gurús de la moda.

Las razones que hacen imposible negar la importancia de lo bello, son válidas para comprender la necesidad y la avidez con la



que se valora, busca y aprecia esa cualidad cuando contribuye a la proporción y la apariencia del aspecto físico de las personas.

Si como sabemos, incluso el desarrollo y evolución del yo se apoya y construye desde la sensación corporal, no será nada difícil imaginar la importancia que, lo físico, tiene en la elaboración del concepto e ideal de belleza, que se impregna previamente, antes de ser un auto-esquema consolidado, de sensaciones y percepciones.

La mirada humana, corta de vista en general, no puede percibir y construir interiores bellos si antes previamente no ha valorado, comparado, estudiado, las cualidades hermosas del exterior. El yo, y con él cualquier idea referente a uno mismo, se elabora reflejando en la profundidad del ser los contextos ambientales y los referentes personales, en los que se detiene la atención.

Y así resulta sencillo, especialmente para los más jóvenes, caer en la trampa de obsesionarse con el cuerpo, su morfología, rasgos y medidas, sin percatarse que el concepto de belleza precisa integrarse en la totalidad y no únicamente en la imagen externa. El interior se refleja en el exterior y viceversa. La apariencia, para ser bella necesita el aroma de la esencia.

Tristemente son muchas las personas con una apariencia bella, que carecen de belleza; se percibe brillo únicamente en su exterior cuidado, atildado, esmerado, algo empalagoso y artificial. Al tiempo muestran “aires” carentes de la naturalidad y de la elegancia que únicamente puede reflejar una mirada limpia, prístina, especial, desde la cual se asoma al rostro la hondura de un interior trabajado o en franco abandono. Esa belleza indefinible y extraña que puede adornar y dar un “brillo” increíble a una apariencia poco agraciada. Aunque hemos de reconocer que estamos más acostumbrados a tapar oscuras y vulgares oquedades del ser con vistosas lentejuelas y bisuterías, que a disfrutar de sus esencias.



El proceso por el cual se produce la construcción de la auto-percepción física de uno mismo, se elabora como cualquier otra sensación emotiva en, y desde, la interacción social.

Previamente, el sujeto se imagina una apariencia ideal, que se ha hecho propia copiando y observando modelos cuya morfología se admira o envidia y con los cuales se aspira a equiparar el propio aspecto personal. Luego se trabaja y se trabaja en esa dirección y se realizan esfuerzos de ejercicio, dieta, aditamentos, adornos y componendas, hasta el agotamiento.

Claro que una cosa es imaginar y otra fantasear. La primera actividad ayuda a desarrollar y cambiar, mejorándola, la realidad; la segunda, la fantasía, una veces imagina realidades que acercan a la idea creativa, sorprendente e incluso genial equilibrando al sujeto y otras establece una "brecha" entre éste y la realidad que le aproxima a la locura.

Son muchas las personas "locas" por el cuerpo en nuestros días: los que se dejan la piel en el gimnasio para parecer esculturales y quienes se abandonan al sillón y la desidia física; Aquellos que no comen, los que lo hacen mal y quienes se atracan regularmente; otros temen un simple grano como si fuese anuncio de una sentencia de muerte; opuestos están quienes enfermos se despreocupan de su salud de forma absurda e inconsciente.

Perseguir de un modo equilibrado la auto-percepción correcta del cuerpo resulta una necesidad imperiosa. Y por eso no parece nada extraño que tantas personas se confundan al intentar encontrar el personal y adecuado bienestar físico para encontrarse bien.

La clave está en hallar los puntos críticos de equilibrio sin pasarse o no llegar. El cuerpo emite infinidad de señales, que curiosamente sólo se escuchan cuando algo va mal. El bienestar corporal es precisamente el silencio de la máquina. Es un grave error forzarla en



aras de alcanzar un supuesto atractivo, que es aparente, y sólo es total si integra otras bellezas, que envuelvan primorosamente a la persona, dotándola así del buen gusto que implica comportarse con naturalidad, equilibrio, oportunidad y mesura. Esa es la elegancia verdadera.

El comportamiento soñado

Después de la preocupación por la imagen y la apariencia física, uno de los esquemas-guía centrales del yo, una de las inquietudes más frecuentes que invaden al sujeto, es la que se interesa por construir un modo de ser (pensar, sentir, actuar), adecuado a las circunstancias, que proporcione bienestar y eficacia y, a su criterio, se muestre idóneo para lograr esos fines.

Noción de sí, la del comportamiento ideal, que permanece toda la vida de la razón y se nutre de informaciones seleccionadas por el sujeto, en base a sus deseos, valores, normas y reglas a las que es fiel o infiel según sus procesos de decisión que varían en el tiempo y van modificando las intenciones del sujeto, para según las circunstancias, alcanzar el objetivo de construirse una personalidad, un modo de ser acorde por una parte a sus sentires más profundos y por otro dependientes de muchas condiciones ajenas a su voluntad, que le incitan a variar criterios y le dificultan alcanzar cotas aceptables de coherencia.

Si el proceso ocurriera tal y como le hemos descrito, acaso fuera lo ideal. Sucede que en esa supuesta dinámica, la familia, la escuela y los iguales influyen tan intensa e interesadamente en orientar modos concretos de ser para la vida, que interfieren la evolución natural y auténtica que cada ser percibe en su interior.

Esa influencia no siempre es negativa, pero en demasiadas ocasiones termina dificultando el crecimiento adecuado y propio de



cada uno, impidiendo que la persona se percate de la dirección exacta por la cual sus pulsiones desean encaminar sus pasos, en el pensamiento, el sentimiento y la acción. Es innegable la represión que la cultura ejerce en el sujeto; y las consecuencias que de ella se derivan, ha sido suficientemente ilustrada por muchos autores eruditos, entre ellos Freud.

Sin embargo es preciso reconocer que se nace a una cultura dada, la que sea, que contiene en sí misma valores con raíces ancestrales, que han ayudado a los pueblos a hacer de la convivencia un arte, que a su vez permitía y favorecía el armónico desarrollo de la individualidad. Todas las culturas participan de esa particularidad, en algún grado, y si nos apuran diríamos que con más intensidad cuanto más primitivas son, aunque la afirmación pueda resultar paradójica. Nos lo recuerda la antropología cuando critica el etnocentrismo del hombre moderno, pagado de sí mismo y crecido en su aparente superioridad, por su falta de respeto a sistemas de vida, costumbres y convivencias útiles del pasado cercano y remoto. Algunas de esas normas continúan mostrándose valiosas y vivas en el transcurso de los siglos. No existen caminos ni direcciones únicas de crecimiento y la pasión actual por el modernismo y la vanguardia no siempre es la mejor.

Nuestro comportamiento extremista sacraliza lo nuevo y joven y condena al olvido tradiciones sabias del pasado que ayudarían mucho a forjar una identidad adecuada. Buda nos recuerda: “La verdad es lo útil”, insuflando a sus enseñanzas de vida, no de éxito, un sentido práctico asombroso, que no debemos confundir con el sentido utilitario y materialista que el hombre moderno ha añadido al concepto. Lo útil no tiene porque ser lo práctico. Se encuentra más cerca de lo verdadero que en realidad es lo único que sirve. Nuestro concepto actual de utilidad se acerca más a lo cómodo, aunque se aleje de la verdad.



Nos interesa destacar el hecho de que por muy independiente que se aspire a ser, el niño y el joven necesariamente han de ser guiados, y protegidos, de algún modo por normas y orientaciones de conducta que le ayuden a poner límites y sentido común en sus actuaciones. Y el adulto no se exime, a su vez, de la necesidad de contrastar sus criterios con otras opiniones, si quiere evitar el dogmatismo y la pobreza de ideas, sentimientos y actos.

La sociedad post-moderna ha confundido este tipo de conceptos y ha facilitado una actitud social, muy extendida con la cual se descarte en los contextos familiares, educativos y sociales, toda idea de orientación y análisis de errores propios y ajenos, que se considera y valora como una falta de libertad. Ahora vivimos en el metamensaje ilimitado y con cierto "olorcillo" maníaco, que predica que "todo vale" y ¿Por qué no probar? El asunto es que a estas actitudes puede responderse con la misma lógica simple: "¿Por qué si?". Ya que parece prudente no eliminar las razones ancestrales y heredadas por cualquier cultura, que justifiquen determinadas actuaciones, sometidas a la ley del antojo de cada uno, en el nombre de una ficticia libertad.

Ante este estado de cosas, en esta cuestión de hacerse una idea lo más adecuada posible de uno mismo, existe mucho desconcierto, al cual han contribuido varios factores, de moda, que se engloban en uno: el miedo a ser tachado de retrógrado.

Ciertamente una sociedad muy normativa y rígida que no permita experimentar modos de sentir, pensar y comportarse alternativos a los establecidos por consenso, es una sociedad castrante y represora. Y también es insana una cultura que presume de libertad y no facilita el acceso a ella de los más débiles y peor pertrechados para la vida, fomentando la competitividad a ultranza y creando con ese estilo una auténtica trampa carente por cierto de libertad, ya que en su nombre, el del libre albedrío, se pierde el respeto pro-



pio y ajeno y se abandona a su suerte, sin protegerlos, a quienes no pueden defender su libertad.

El hombre es un ser... para, dirigido a objetivos y el humano contemporáneo está muy obsesionado con el poder, la novedad, la importancia, el lujo, la abundancia y el aplauso, aunque a niños y jóvenes se les inculquen, con una falsa y doble moral, ideas de voluntad, ayuda mutua, creatividad, armonía, justicia, etc. Se les dice una cosa y ven y constatan que los que les instruyen de ese modo actúan de otra forma diferente y opuesta.

Y por todo esto, cuando una persona se plantea su modo de ser, duda, se cuestiona continuar viviendo y pensado como le han enseñado y propuesto educadores y familiares o bien imitar otras conductas que al parecer “sufren menos y se divierten más”. Esa duda permanece a lo largo de la vida y hace referencia a multitud de cuestiones cotidianas que los terapeutas escuchan: “¿merece la pena mi estilo fiel en la amistad o el amor?”, “¿debo confiar en los demás a riesgo de que engañen de nuevo?”, “¿continúo pensando en no mentir cueste lo que cueste?”, “¿cuál es primero, atender a mis deseos o tener en cuenta los de cada miembro de mi familia?”, “¿realmente tiene sentido hablar de valores hoy?”, “¿merece la pena preocuparse de cómo actuar?”, “¿no es mejor despreocuparse absolutamente?”...

Como se pecatará el lector, las preguntas las hacen “los supuestamente mejores”, los que aún se preocupan por modos de ser coherentes e incluso lúcidos. Otros muchos ya han “superado” esas preocupaciones y las consideran absurdas. Se comportan como elefantes en una cacharrería.

Encontrar una pizca de ecuanimidad, un señuelo que permita integrar y sortear en, alguna proporción, tantas contradicciones a las que la vida somete al sujeto al intentar fijarse modelos de comportamiento y convivencia, resulta algo caótico. Sin embargo... ¡Intentémoslo!



Acertar con un modo adecuado de comportarse no depende de obedecer o transgredir valores; de ambos modos se puede fracasar. Y de hecho ocurre. Muchas personas excesivamente temerosas y rígidas han estropeado su paz interior, y su cabeza, por no poder aceptar un mundo que no “obedecía” a sus principios. Los que sus mayores y educandos les había prefijado con celo y... dogmatismo.

Otras, demasiado independientes y embebidas de una prepotencia extrema, se han polarizado hacia la osadía permanente enfrentando, por sistema, cualquier tipo de norma, orientación o consejo con los que fueron educados o que percibieran como limitaciones de sus deseos. No han podido aceptar un lugar en el que el deseo pueda ser objeto de espera y equilibrio y sus apetencias deban ser compartidas, y limitadas, por las de los demás. Para vivir según la ley del deseo hay que vivir solo o con personas que piensen del mismo modo. De otra forma se lastima la libertad ajena. Claro que no estamos abogando por limitar ni castrar, pero si por compartir. En la práctica es muy complicado aplicar esos principios con justeza y menos cuando, por intereses, no se quiere. Es en parte la historia de la humanidad. Todos aceptamos ciertos principios y luego cada uno actúa como quiere, sin pensar más allá. Por eso es tan importante el derecho. Si no somos capaces de respetar, alguna norma tendrá que “invitarnos” a hacerlo.

Es importante conocer que toda persona tiene sus “valores”, incluso si son “contravalores”. La coherencia particular y personalísima de cada uno, implica cierto “estilo”, que puede agradar o no a los demás. Y esos “códigos”, que incluso personas depravadas poseen, guiarán sus actos. Otro asunto distinto es que los valores se inclinen hacia un contenido lúdico, feliz, solidario, social, creativo, enriquecedor o todo lo contrario.

Actuar de forma coherente, para uno mismo, no implica el consenso de los otros, ni seguir esta o aquella directriz. Los modos ecuá-



nimes de comportamiento integran enseñanzas y normas y otra proporción, mayor, del propio criterio del sujeto según las coordenadas de la situación y de otras pasadas. Con la experiencia ese criterio personal varía y se “ajusta” a la realidad de sus aspiraciones enfocadas a la posibilidad de hacerlas reales y fructíferas.

No equivocarse demasiado en esas elecciones significa elevar la conciencia y acercarse a la posibilidad de una vida que reporte sentimientos de bienestar y ajuste, que permiten una buena autoestima y favorezcan la adquisición de un temple adecuado para la vida.

Las prioridades

Como se ve, las personas, desde la más tierna infancia, elegimos. Optamos a unos estímulos y rechazamos otros. Muchas de esas elecciones son actitudes que a pesar de ser “invisibles” y difíciles de percibir guían la vida. Y por eso este esquema de acción, inevitable y repetitivo hasta la saciedad, se ejecuta a veces con conciencia y otras de modo automático o reflejo: Se reacciona, se actúa y luego se da uno cuenta.

Al principio se aceptan y rechazan, en su mayoría instintivamente, sensaciones, hasta que el sujeto se orienta en su contexto de referencia, va tomando conciencia y decide ya más según su voluntad. Primero se interacciona con estímulos y objetos reales, presentes en el medio y más tarde, en torno a los 4 ó 5 años, se comienza a evocar objetos no presentes, con simbolismos, recuerdos y fantasías, eligiendo también con la imaginación de forma no muy consciente pero más personal.

La fantasía cobra una inusitada fuerza en la mente del niño cuyo vigor e intensidad será variable en el tiempo, pero no cejará jamás. En algunos casos dominará con sus influjos al sujeto, por encima de



otras inquietudes, de tal forma, que éste habitará más en la ensoñación que en la realidad. Si es muy desbordante y no se organiza y fluye hacia el exterior, con la finalidad de ser compartida con los otros, acechará el aislamiento y con él la alteración psíquica. Cuando se organiza, se integra y logra desvelar y reconstruir aspectos novedosos de la realidad, la imaginación se convierte en fructífera y creativa.

Así, poco a poco, viviendo y soñando, en esa dualidad, el hombre se aplica a escoger y desechar proyectos. Tiene que decidirse a establecer pautas para conservar la salud y protegerse, convivir, aprender, realizar una tarea, etc. En algunos casos la sociedad le ayuda con sus orientaciones y sugerencias y en otros le encasilla y entorpece, impidiendo crecimientos que se “salen de la norma” establecida para los comportamientos convencionales en cada edad y circunstancia.

Es fácil dejarse llevar, sin pensar más, por esas sugerencias que, al margen de que sean bienintencionadas no siempre se adecuan a las necesidades de todos. Equivocarse uno mismo por rechazarlas y oponerse a ellas, frontalmente sin ningún tipo de reflexión es otro error cotidiano. Se comprende que acertar siempre es imposible y por eso equivocarse es otro modo de aprender valioso.

Existe un mundo de elecciones al alcance de casi todos: mirar, escuchar, caminar, sentarse, etc. y otro al que sólo pueden acceder algunos, muy pocos: los que tienen recursos para optar a conseguir sus deseos, sean cuales sean. Aunque esa posibilidad nunca es permanente ni global y por eso muy pronto, al desarrollarse, el hombre descubre que a pesar de haber aprendido a elegir, muchos obstáculos se oponen a sus deseos. Unos se alzan desde su propia falta de habilidad o aptitud para ejecutar acciones o estrategias y otros son circunstancias que le impiden acceder a lo que quiere; dinero, inteligencia, apoyo social, voluntad, salud, etc. Bien sabemos todos



que son millones los seres que de ningún modo logran, por mucho que se esfuercen, alcanzar bienes apetecibles de bienestar, eficacia y armonía.

Del gigantesco grupo de los que sí pueden vivir la libertad de elección, no son muchos los que logran percatarse bien de lo que quieren, pues resulta más sencillo conocer lo contrario, lo que se rechaza y no gusta.

Existen dos campos donde la elección resulta crucial para la satisfacción de las personas. Uno es el de la afectividad y otro el de la profesión. Se convierten en opciones básicas, los “procesos de selección” de personas y tareas que serán útiles durante grandes períodos de tiempo de la vida, aunque ahora, es verdad, hemos cambiado mucho y vemos el trabajo y las relaciones como menos estables que hace pocas décadas. No se piensa mucho en trabajos para toda la vida y esa planificación se utiliza menos aún para construir las relaciones íntimas.

Las vocaciones, excepto las de millonario, actor, modelo, locutor de TV, periodista y pocas más, están igualmente en un momento de descrédito. No se considera que la felicidad dependa directamente de estar cómodo y fluido en una tarea, tanto como del hecho de que ésta proporcione dinero, poder y brillo social. Y por eso son muchos los que llenan las aulas en cualquier rama del saber, sin el más mínimo atisbo de vocación hacia su futura tarea, más en las especialidades técnicas que en las de letras y humanidades. Son muchos los cambios de valores a los que, en poco tiempo, estamos condicionados por su influencia y especialmente, por la rapidez con la que se suceden: lo que ayer era “normal” hoy es diferente y distinto.

De ese modo a las personas les cuesta más saber cómo quieren comportarse, qué modelos seguir y lo que esperan es llegar a ser uno de los elegidos, que puedan presumir de un puesto destacado en remuneración y estatus, que aporte además alta consideración en



el contexto social, sin importarles demasiado si les gustará o no su tarea. Los medios de comunicación, verdadera institución educativa de nuestro tiempo, instigan subliminalmente comportamientos de transformación constante, con modelos de conducta, en general no sólo atrevidos sino osados, que redundan en esa idea tan “vendida” de que la felicidad estriba en un cambio permanente de objeto de interés y deseo, en todos los ámbitos de la existencia.

El interés intrínseco hacia la calidad, el amor al trabajo bien hecho, la minuciosidad y el gusto por el detalle, cada vez escasean más en los profesionales de cualquier ámbito, sean médicos, ingenieros, albañiles, escritores, artistas o fontaneros. Lo que se quiere es “ganar dinero y vivir”. Es un lema, que se ha convertido en meta-mensaje. Un asunto del que todo el mundo habla y que contiene directrices que se intentan practicar: “Vivir mucho porque sólo se vive una vez”.

El asunto está en destripar qué es “vivir mucho” y también, porque no decirlo, en meditar si a pesar de que desde nuestra perspectiva se vive una vez, no intuimos la posibilidad de otras dimensiones a las que acaso tengamos acceso y puedan darnos más esperanza que una idea implícita de felicidad basada en la inmediatez y el consumo: vivir rápido y accediendo cada vez a más y más estímulos hasta que “estallemos” de gozo.

El asunto de ganar dinero está claro, no precisa explicación alguna. Sin embargo el concepto que engloba y define el verbo vivir, es otro tema delicado. Destilar su significado y darle sentido de forma coherente y valiosa en la realidad cotidiana de cada uno ya no resulta tan sencillo.

Como ya señalamos en otro trabajo, Ramírez (2006), la dinámica de una cultura concreta, tiene sus propias leyes y la nuestra está definida, en un grado nada desdeñable, por una velocidad y falta de tiempo, al que se añade un consumismo excesivo que está pro-



vocando un efecto de insaciabilidad: toda posesión o bienestar parece poco y resulta insatisfactorio.

Se precisan más bienes y que al tiempo sean de superior "nivel". Se trata de destacar, de hacer algo especial, inusual, que no puedan hacer los otros. Existe una febril inclinación al aumento de actividades cualitativamente distintas y distantes y, a la vez, de intensificar la cantidad: viajar más, asistir a más fiestas, tener mejores vacaciones, relaciones, medios de vida, inmuebles, coches...

A medida que se comprueba por las informaciones diarias, lo bello y amplio que es el mundo, se adquieren cada vez mayores bienes que pronto se convierten en inútiles, mientras una enorme proporción de semejantes que no pueden aspirar a esos "regalos", miran el "escaparate" como un niño pobre una tienda de juguetes. Más de una vez me he encontrado en la calle con algún amigo "pobre" que me comentaba: ¡Cuánto me gustaría vivir "rico"! La idea de que la felicidad está en la riqueza siempre ha sido un convencimiento de la humanidad. Lo nuevo ahora es la intensidad con la que se han unido esa y otras dualidades como por ejemplo deseo-felicidad. Lo nuevo es el consumo y la avidez, la velocidad y la prisa por alcanzar ese bien pronto y ganarle la batalla a la muerte, básicamente... ignorándola hasta que llega.

No se sabe quién está más insatisfecho, decían antiguamente los ricos, los que tienen o los que no. Ahora se sabe que ni los ricos lo están. Todos hemos devenido en pobres de solemnidad, porque continuamos pidiendo, pidiendo...

Hasta que una persona se da cuenta de todo este "tinglado", se le han pasado años y eso si tiene "suerte" y se cansa, por unas u otras causas, del estilo consumista de vida. Cuando sucede ese pequeño milagro, la necesidad de buscar opciones distintas se hace patente y se descubre la complicación de comportarse de forma diferente a los demás: el sujeto se convierte en raro y si no "inven-



ta" opciones sumamente nuevas y creativas que otros, de nuevo, comiencen a copiar... se margina.

Con la esperanza de perfilar algún atisbo de rumbo para quienes, lectores de este trabajo, deseen intentar otras actitudes alternativas continuaremos nuestras reflexiones.

Desarrollarse... ¿Hacia dónde?

Para intentar percibir y desvelar niveles de conciencia diferente que existen en el ser, aunque éste lo ignore, con los cuales se obtenga otro modo de ver y vivir lo cotidiano, es necesario seleccionar con precisión los deseos que son propios y originales, separándolos de apetencias más consensuadas, fijadas por el contexto cultural en que se habita. Alejarse del yo-reactivo hacia el más vasto campo de la conciencia.

Lo único que se percibe al principio son necesidades, que se aprende a gestionar y remediar con aprendizajes, apoyos y recursos. Luego se sueña con un estado idílico en el cual no existan los desequilibrios y las desarmonías: se aspira a estar bien siempre. Aspiración en verdad inalcanzable. Recordamos al lector que esa aspiración corresponde a una conciencia que hemos descrito como "infantil". Cuando se comprueba esa verdad, la imposibilidad de que todos los sucesos sean buenos para el sujeto, se aspira a reconocimientos que palien, de algún modo, la frustración que impide la armonía perpetua. Entonces, ya en otro estadio de conciencia, se lucha por el éxito, el reconocimiento, la belleza y todos los demás aspectos que incrementan la autoestima y hacen sentir al hombre, cómo destaca y brilla más que los otros en algún área o peculiaridad. Pero esos "bienes" tampoco llenan y quien se percata a tiempo, aspira entonces a esa madurez, conciencia adulta, que permite encajar lo



bueno y malo que sucede cada día, con temple, sosiego y aceptación. Algunos lo logran de tal modo que incluso pueden invertir parte de su tiempo en ayudar a los demás a conseguir sus finalidades.

Se trata de hacer lo mismo que los demás pero sacando conclusiones diferentes y no dejándose empujar donde llevan los vientos, como sea, a todo el mundo. El dinero es bueno y no hay que rechazarlo. Es su uso lo que determina su valencia. Si la vida es abundante, parece lógico recibir los bienes que abundantemente proporcione al hombre. Es preciso abandonar tópicos inútiles. No es malo ser rico, es peor ser pobre, en relación al dinero, de lo que se trata es de hacer un uso fructífero y justo del mismo. Con el deseo ocurre lo mismo. Desear y darse cuenta de ello es inevitable. Otro asunto está en llevar a la práctica los deseos sin medida alguna. No limitarse en alguna medida, lleva sin duda al desvarío.

En ese proceso de ir captando lo que uno quiere realizar, proceso que no es jerárquico ni ascendente, pues la conciencia plena se encuentra en el sujeto, a partir de su integración adulta, se comienza por un plan de acción prefijado habitualmente rígido y a la vez indiscutido: todo infante y joven debe acudir a la escuela, el instituto, la universidad, el trabajo...

En esa "ruta" tan señalada y de la que es tan difícil escaparse como de los carriles un tren, únicamente es preciso aplicar energía, mucha, para caminar por ella. Se trata de permitir auto-deslizarse y de ese modo con un esfuerzo considerable pero de una sola dirección, se llega a un fin: un título, una carrera, una profesión.

A partir de ese momento, curiosamente, la sociedad, en nombre de una pretendida libertad, abandona al sujeto a su suerte, cuando lo que debería hacer es enseñarle a vivir y orientarse en la búsqueda de otras aspiraciones, que impliquen mayores niveles de conciencia y plenitud.



Pero ocurre que los planes de integración social de los jóvenes se fijan mucho más en el modo de hacer productivo al hombre, útil, para que no suponga una carga para el resto, que de ayudarlo a desvelar “rutas” alternativas que le aporten mayor grado de felicidad y realización personal.

La finalidad social con la que se interpreta la vida, se resume en ese objetivo: obtener una profesión y hasta hace poco, todavía ahora en algunos casos, tener una familia. Ciertamente no queremos ser injustos, existen otras finalidades prefijadas: mantener la salud, la limpieza y la apariencia e incluso la belleza, hacer deporte, tener comportamientos educados o al menos correctos, divertirse, aprender más...

A veces es peor, como ocurre cuando la cultura de referencia rebasa esas finalidades educativas, como en las sociedades más fanáticas y se inculca al sujeto una idea de finalidad repleta de temor, que se reviste de trascendencia, instándole a reprimir aspiraciones de mejora material y de ensanche de su conciencia, en aras de otras más inmateriales, sutiles, invisibles, inseguras y lejanas, pero eso sí rígidas.

La reacción de las sociedades modernas, a estas presiones pseudo-trascendentes, se ha cristalizado en negar finalidades cuya inmediatez y presencia no se perciba con nitidez y prontitud. El afán dogmático del pasado, no tan remoto, de inculcar a las masas una espiritualidad interesada ha sido sin duda una de las causas más notables del aumento del materialismo actual. Cuando el empeño se concreta en obcearse en inculcar verdades forzadas, éstas terminan considerándose mentiras. Es la ley de la contradicción que afecta todo comportamiento y más en especial a los impregnados de contenido emocional.

El asunto que tratamos implica que “antiguamente”, hace no mucho tiempo en la cultura occidental y actualmente en otras



muchas culturas, a los sujetos se les indicaba el camino de crecimiento personal, delimitado, trazado, seguro, único para todos. Los gurús y sacerdotes, realizaban esa misión. El sujeto sólo tenía que cumplir unas reglas establecidas y podía quedarse tranquilo sabiendo que estaba dentro de la “conducta correcta”.

Ahora el desarrollo personal, es una aspiración y un reto individual y particular de cada uno. Es cada ser el que debe ocuparse de encontrar un sentido a su trayectoria vital, que le reconforte o al menos no le inquiete. Muchos, demasiados, se han desencantado y no han logrado integrar como aspiración personal de desarrollo objetivo alguno y “presumen” de una actitud de negación y pasotismo total con la que consiguen no inmutarse, olvidando totalmente el significado ético de sus acciones; algunos ni siquiera sabrían definir qué es la ética. Sólo se interesan en acciones que les indiquen que obtienen beneficio de ellas.

Es tal la impregnación de un sentido materialista del vivir, que muchos contaminados por la banalidad, hasta la médula, no son capaces de otear otros horizontes distintos: creen que el único motivo interesante que merezca esfuerzo, se orienta hacia el éxito, el poder y el dinero. ¿Existen realmente otros desarrollos? Se preguntan. Sin lugar a dudas sí, pero no resulta sencillo apreciarlos, si alguien o algo no instan a señalar caminos nuevos.

La tarea implica un encuentro con la propia conciencia, merced a las enseñanzas de otros, la casualidad, la intuición, la necesidad o la saciación.

Este último camino es uno de los más comunes para el crecimiento personal. La gente se harta de todo y necesita encontrar nuevas “vías” que estimulen su ilusión para seguir. Esta es una sociedad hambrienta desde el fin de las dos grandes guerras y hasta que no calme la ansiedad de la privación acaso no busque, masivamente, otros caminos. Son muchos a nivel individual quienes están persi-



guiendo con afán desvelar una nueva conciencia que sirva de luz y oriente a la humanidad Wilber (1998).

La necesidad de búsqueda resulta un sentimiento más escaso, que aviva en el interior de seres inconformistas con los modos de vida más utilizados por la mayoría. La intuición y la casualidad son otros dos vehículos de acceso a lo inhabitual; una vida repleta de automatismos que se ejecutan sin revisión y sin auto-crítica

Y la experiencia de encontrarse con un maestro, que estimule y provoque la apertura de conciencia, desde la libertad, sin dirigismos y con atrevimiento, resulta una experiencia de las más gratas de la vida.

En resumen todos hacemos lo mismo: comer, dormir, trabajar, relacionarse, copular, envejecer, morir, lo que varía es el estilo y el objeto de las acciones: Con valores de cooperación o competición; con esmero y atención o sin ella; usando o respetando derechos de otros; queriendo saber y traspasar, ir más allá o aceptando ignorancias; con miedo o sin él, soñando o renunciando a los sueños, con esperanza y voluntad o sin ella, con generosidad o de forma mezquina... Y parece necesario saber qué queremos.

Los deseos

El motor de la vida es el deseo y según los budistas, la causa de todos nuestros males. El hombre, en su estado más primario y natural, aspira a lograr lo que quiere, sin más preocupación. Son las consecuencias de sus actos, las que al vivir y sentirse satisfecho o incómodo, criticado o aplaudido por los otros, le incitan a meditar sobre su modo de comportarse, para auto-correr su estilo y finalidad.

Desde ese punto de vista, la educación adecuada, podría presentarse como un reductor y seleccionador de la multiplicidad ina-



barcable del deseo y al tiempo un remedio preventivo, que intenta aportar la experiencia previa de otros, para evitar resultados indeseables en actuaciones del sujeto que otros realizaron antes que él.

Quizá en esa interacción deseo-educación, se encuentren muchas de las intersecciones y encrucijadas del auto-concepto que un sujeto tiene sobre si mismo y por ende del que puede llegar a poseer si logra un crecimiento interior.

Llega un instante de la vida en que el sujeto quiere ser un hombre o una mujer íntegro, divertido, exitoso, valiente, etc. y se interroga por las cualidades que implican poder saberse acreedor al calificativo adecuado. A partir de ese instante lucha por sus deseos y “pule” cualidades a que aspira para sí, bien por su propia ambición y necesidad o para que los otros las perciban en él y ser así merecedor de reconocimiento y prestigio, necesidades casi tan importantes como comer.

En otras muchas ocasiones, los deseos no se refieren a cualidades que se aspiran a poseer, tanto como a logros que se desean alcanzar. No se trata de adquirir bienes como de sentir y acceder a situaciones ideales. El corazón humano está repleto de deseos fantásticos, míticos, heróicos, apenas alcanzables, que no significan en absoluto posesión y están más cerca de las fantasías y los sueños.

A primera vista parecen deseos escasos y raros, menos atractivos, aquellos que implican ilusionarse y perseverar en la pretensión de modificar o conseguir cambiar determinadas actitudes propias. Y no es demasiado común pretender acceder a situaciones concretas, que hacen ilusión y generan expectativas, pero implican poco beneficio material y mucho esfuerzo de voluntad. Parece que el deseo tiene más “lógica”, está más justificado cuando se orienta en la dirección de alcanzar bienes y posesiones materiales ajenos a la propia modificación de uno mismo y al universo de las fantasías.



Esta dinámica es más propia de idealistas y menos frecuente de percibir en las personas cuanto más se conforman éstas con adquirir objetos de la realidad concreta.

Podría afirmarse que el crecimiento personal, entendido como la búsqueda de una determinada amplitud de la conciencia, es un objetivo minoritario acaso porque resulta más fácil percibir e ilusionarse con objetivos de vida visibles que percatarse de otros que son sensaciones, estados, percepciones y actitudes mucho más ocultas, interiores e incluso “invisibles” y desde luego no se pueden mostrar a los otros ni alardear de ellas, como ocurre con una joya, al primer golpe de vista. Y sin embargo encontrar esos estados interiores supone descubrir auténticos tesoros, que ayudan a la felicidad con más intensidad que otros aspectos concretos de la existencia.

Aunque “la búsqueda” sea una cuestión de minorías a las personas, a todas, les interesa mucho su comportamiento y la percepción que del mismo tengan los otros. Ahí encontramos una de las mayores contradicciones del hombre.

Interesándole mucho lo que piensen de él, le interesa mucho menos trabajar para mejorarse a sí mismo. Y en esa contradicción, una más, está la causa de la doble y falsa moral: se aparentan cualidades que no se poseen e incluso resultan inalcanzables, por el temor a ser marginado de los grupos de referencia y se abandona como finalidad la mejora de uno mismo, que se deja al azar. Son muchos los cuerpos y las mentes abandonadas a sí mismas y a los albueros de la fortuna.

El deseo de felicidad, uno de los más arraigados en el interior del ser, pudiera concretarse menos en una aspiración de poseer, que en el anhelo de encuentro con un interior y unas actitudes trabajadas, ordenadas y organizadas en una estructura de conciencia con sentido y finalidad, que amplía la lógica y apetecible búsqueda de



bienestar exterior. Se trata de integrar, no de excluir: crecer y ampliar lo que resuena en el interior y de aprovechar y disfrutar los bienes que constituyen la vida.

Sin embargo, en honor a la justicia, es preciso matizar que la realidad cotidiana de muchas personas, se concita en el hecho de que se ven obligadas a gastar todas sus energías en subsistir y tienen tal carencia y déficit de bienes materiales, que su universo de apetencias sólo puede ser concreto e inmediato. Su situación no les permite otear el horizonte más allá de sus necesidades. Otras personas, ambiciosas y torpes, incluso aunque sean astutas, acaparan y acaparan, porque no saben hacer otra cosa. Es lo que aprendieron a hacer un día y siguen sin cuestionarse otro modo de vivir.

Ocurre que el yo, conjunto de percepciones del cuerpo, la mente, las emociones y los deseos que ya definimos en su momento, si no se integra en una conciencia amplia y abierta que le dirija, si no tiene tiempo para pararse y meditar, se desorganiza y “da palos de ciego”, buscando felicidades paliativas.

El ser se encuentra en una especie de “bocadillo” entre los estímulos del interior y el contexto que acoge al sujeto y su armonía implica conexión, integración. El hombre actual está orientado hacia “afuera” y se olvida de “su casa”. Se desequilibraría igualmente si aislado del exterior olvidara que “fuera” están los cantos de los pájaros y los ojos de los niños.

El deseo necesita ser “educado” para convivir y orientarse en sociedad y afinado en su percepción para integrar necesidades del interior, que si no se remedian “apagan la luz” y dejan a oscuras la conciencia. El deseo socializado adecuadamente, en libertad y en valores de solidaridad y respeto, obliga al sujeto a mostrarse prudente, verdadero y cuidadoso con el otro, facilitándole el acceso a una mayor amplitud de su conciencia. Socializado, desde la doble y falsa moral de la apariencia, que persigue “quedar bien”, exime al



hombre de obligaciones para con los demás y le aísla de la posibilidad de encontrarse con la parte más verídica de sí mismo. Lo deposita en la superficialidad de la vida, con el riesgo de que no logre nunca percibir el conjunto de sus ecos.

La “brecha” interior-exterior

El exterior es luz y ruido. El interior, luz de la oscuridad y ecos del silencio. Asomarse al interior solo, asusta más que integrarse, con los otros, en la rutina de las actividades y objetivos semejantes. Eso es al principio, porque con el ejercicio meditativo el interior ejerce una poderosa atracción; dentro hay paz y sosiego, armonía. Fuera, a veces, lo contrario.

Creer es avanzar en la “y”. No se trata de una u otra dirección; se precisa integrar ambas. Muchos meditadores han dejado de vivir, tanto como muchos vividores han obviado meditar: son dos modos de habitar el desequilibrio sin percatarse de ello.

La conciencia, si es algo, pues algunos maestros, Suzuki (1973), enseñan que habita en la Nada absoluta y consciente, es interacción. La idea no resulta nada extraña, basta observar cualquier aspecto del mundo, células, órganos, personas, grupos, colectivos, objetos aislados, conjuntos de cualquier especie animal, vegetal, mineral en cualquier lugar país o universo conocido.

Todo se integra en todo. La idea de que somos seres aislados separados por la piel, del mundo y los demás, es una ficción. La materia está intercomunicada, lo que varía es su estado: sólido, líquido, gaseoso, el vacío es sólo aparente, una noción que sirve para entendernos y crear lenguaje, consenso, clasificación y orden en el caos de las miríadas de “cosas”, conceptos, gentes, cosas, que facilitan el entendimiento.



La atmósfera, el aire, el agua y los minerales se “tocan” entre sí. Las personas, a través del aire que respiran, también. Todo se une y se intercomunica con todo. Lo que varía es el conjunto de propiedades de los átomos que se conexionan entre sí. Un sólido limita con un gaseoso o un líquido y nada más. Pertenece, en unión y compañía inevitable al Universo.

Sin embargo el ego pretende ser él, aislado, solo, exclusivo, distinto, y quiere además que todo gire en torno a él. Esa es la primera idea, loca, del sujeto que, salvo excepciones, alimenta durante toda la vida hasta la muerte. Y por ese modo de pensar no cuidamos demasiado a los otros, que por semejantes son casi idénticos en sentires, aspiraciones, deseos y frustraciones.

La mente, sin desbastar, es absolutamente egóica, narcisista, absurda. Cuando el sujeto es únicamente capaz de pensar en sus necesidades, no “ve” nada más; le es imposible imaginar una realidad más amplia.

Para ensanchar ese espacio que llamamos conciencia y obtener otra amplitud de miras con cierta facilidad, sirven algunos pequeños trucos, por ejemplo: basta imaginar una calle cualquiera de la India, Estados Unidos o China, en cualquier reportaje televisivo: Calcuta, Bombay, Singapur, Chicago, Pekín... visualizar sus multitudes y percatarse de que cada uno de nosotros sólo es... uno de esos puntitos. Como persona individual el sujeto es uno frente a los miles de millones de habitantes actuales del planeta, los que han sido y los que serán. De ese modo tan sencillo se pierde una pizca la prepotencia si se ejercita la visualización con frecuencia. Y así poco a poco...

La contradicción es que por una parte se intuye la limitación y pequeñez de uno mismo a través de la percatación de la conciencia, cuando crece y se desprende del ahogo que le proporciona el ego. Al tiempo y paradójicamente, esa misma conciencia anuncia y per-



mite al ser integrarse, paulatinamente y con esfuerzo de atención y voluntad, en el conjunto de estímulos que forman el universo. No somos nada y Todo está en nosotros.

Esa nueva visión le transmite al ser, que siendo limitado es infinito y le ayuda a percatarse de cada vez más aspectos de la realidad total, que es también la de cada uno. El Todo inabarcable es interior y exterior. Los sentidos y la imaginación juntos pueden hacerse una idea parcial de la totalidad de estímulos.

El exterior es infinito e intentar comprender sólo este último concepto y no digamos el significado del mismo, es tarea apenas posible para la mayoría. Y por esa razón, no siempre se consigue una percepción aproximada que aporte sosiego.

Muchas veces la desorientación respecto al sitio que ocupa el hombre, cada uno de nosotros, en el mundo, inquieta y desasosiega y la finalidad exterior de la vida, de cada vida, se pierde.

El bosque de la existencia es amplio y laberíntico, desasosiega y provoca que el sujeto se enrede y pierda entre sus árboles. La contradicción, una más que engloba muchas otras, es que no se está solo, en realidad, jamás. Y sin embargo, la soledad resulta casi sólida según determinadas circunstancias personales de la peripecia vital.

El interior, se muestra igualmente vasto y extenso. La sensación de soledad es mayor generalmente en esas latitudes, pero es solo eso: una sensación, pues estando solo se está siempre acompañado invada o no al sujeto la noción de Totalidad de forma consciente. El sueño demuestra que la mente individual conexas la individualidad con otras latitudes (Perls 1978). Claro que si no se capta esa integración, lo que se siente es aislamiento e inquietud. Cuando se percibe la intuición de conexión interna con la totalidad, esa sensación impregna al ser, le tranquiliza y se percibe una especie de sutil conexión con un "algo" diferente al ego.



Desde esta perspectiva, algo etérea y no obstante real y veraz, la tarea que se vislumbra consiste en mezclar ambos planos, como hacen los buenos directores de cine. La luz interior debe impregnar los exteriores y estos deben llevar impresiones al interior para, recreándose en él, crear unos exteriores más cuidados y bellos.



3

CONCIENCIA DE GÉNERO Y DE AUTO-EFICACIA

Comportamientos masculinos

La hombría se definía, casi hasta ayer, por un conjunto de cualidades centrales concretas: mostrarse valiente, no llorar, atrevimiento y osadía, dureza, competencia, autoridad, capacidad para el trabajo y el éxito.

Ser un hombre así ahora equivale a ser tachado de “machista” o “retrosexual” si se quiere definir con un adjetivo más vanguardista. La ambigüedad de los rasgos que constituyen el entramado de los valores masculinos es un hecho cultural y por eso definirlos resulta un objetivo resbaladizo e inconcreto. El “rol”, el papel social y las cualidades definitorias de cada género están culturalmente más difusos que nunca y además esa indefinición debe considerarse un avance indiscutible hacia la igualdad de género. Sin embargo la persona, al irse constituyendo e impregnando de cualidades que en parte son innatas y en otra proporción nada desdeñable elige, no sabe muchas veces qué actitudes son adecuadas para sí, se confunde y se desorienta al intentar concretar las peculiaridades que deben defi-



nirle y diferenciarla, hasta el punto que a veces duda si debe existir algún matiz distintivo entre ambos géneros, pues muchas corrientes culturales piensan que no y debaten esa posición con toda la insistencia que les es posible.

El hecho concreto es que muchas cualidades masculinas son rechazadas peyorativamente, como residuos de un estilo machista, empeñado en someter, que resulta intolerable y odioso.

Y de esa dinámica surgen demasiadas voces empeñadas en “apagar” cualquier eco que suene a masculino, por prudente y lógico que resulte. Empeño que puede vivirse incluso de forma convencida y sin resentimientos. Desde infinidad de ámbitos sociales, se considera que lo que se precisa es ampliar el concepto de persona y difuminar los contornos que separan y diferencian el conjunto de atributos que matizan los significados masculinos y femeninos. Se concluye con la afirmación de que existen personas y no interesa tanto si son hombres o mujeres.

Esa estrategia cuando resulta meditada y extrema, puede llegar a anular la evidente variedad, real, de las dos manifestaciones complementarias de existencia, que se manifiestan incluso más allá del reino animal. Empeñarse obcecadamente en ella, resulta cuando menos chocante y un tanto ridícula.

Nadie que lo medite con cierto rigor, puede desear anular el aspecto contradictorio, hermoso y opuesto que masculinidad y feminidad aportan a la vida y pretender reducir sus diferencias a meros aspectos e influencias culturales. Lo masculino existe y además, no sólo lo exhiben y poseen los hombres en exclusiva.

Existen mujeres muy masculinas, del mismo modo que muchos hombres tienen una tonalidad clara y notoriamente femenina, sin que esas impregnaciones, a veces muy sutiles e imperceptibles a miradas poco agudas, les excluyan de su género, ni de una tendencia sexual adscrita al mismo.



Queremos decir que la ternura, por ejemplo, puede impregnar a un hombre, muy hombre y sexualmente varón y la firmeza puede definir a una mujer muy mujer y sexualmente hembra.

A ese “toque”, ese factor definitorio de personalidad, que poseen algunas personas y que les adorna, y enriquece, con cualidades del género opuesto, sin que por ello pierdan características de su cualidad, masculina o femenina, y sin que puedan incluirse, de ningún modo, en el género contrario, lo definimos como “polaridad”, diferenciando esa cualidad de orientación sexual y de género.

Un hombre puede estar impregnado de una impronta muy femenina y ser muy hombre, sin necesidad de ser homosexual e incluso, apurando el asunto, siéndolo. Las combinaciones entre sexo, género y polaridad son muy variadas y por serlo la orientación sexual, no tiene tanto que ver como pueda pensarse “a priori”, con el grado de feminidad o masculinidad de un sujeto. Y tampoco su género por extraño que parezca.

La cuestión no es baladí. Demasiadas veces se mezcla masculinidad, orientación sexual y género, en una sola dirección, cuando pueden orientarse en direcciones opuestas:

Mujer, masculina y sexualmente varón
Hombre, femenino y sexualmente hembra
Mujer, masculina y sexualmente hembra
Hombre, femenino y sexualmente varón
Mujer, femenina y sexualmente varón
Hombre, masculino y sexualmente hembra
Mujer, femenina y sexualmente hembra
Hombre, masculino y sexualmente varón

Y otras indeterminaciones, mezclas y bi-sexualidades:

Ejemplo: Hombre-semi-masculino-femenino-bi-sexual.



Ciertamente lo masculino y lo femenino son, hoy, polaridades difíciles de definir, sin ofender a nadie. Y con pocas dudas la ofensa ocurre cuando se confunde polaridad con género o sexo. La polaridad existe, es real y puede definirse.

Lo masculino, como polaridad y al margen del género en que se instaure, tiende a lo epopéyico y laberíntico, intenta realizarse buscando grandes logros y hazañas. La persistencia, dureza e insistencia en el logro de las metas, es otra de sus cualidades. Aspira al dominio y el control, ansía el reconocimiento y la gloria, etc.

Lo femenino, como polaridad y al margen del género en que se instaure, se define por la exigencia de esmero, protección y cuidado, resulta una actitud más amorosa, tierna, más intuitiva, creativa, artística y delicada, es feliz con las pequeñas maravillas y milagros de la vida, etc.

Desde esta perspectiva la polaridad femenina podría interpretarse, con alguna imaginación como símbolo de la evolución, el cuidado de la tierra y la protección y valoración del universo, mientras que la polaridad de esencia masculina parece mostrarse como un intento de conquistarlo, desvelarlo interpretarlo.

Lo femenino se manifiesta como fuerza modificadora persistente, creativa, protectora, conservadora en su más bello sentido de cuidado y desvelo, vivificadora en definitiva del mundo. Contiene la fuerza dinamizadora de la vida, mucho más intensa que la fuerza, puntual e intensa que delata a lo masculino, por su persistencia irrenunciable, que se refugia en los interiores del ser y desde ese centro se expande al exterior y lo modifica y enriquece.

La polaridad masculina contiene en sí misma un impulso más exterior, menos meditado y con una gran carga de inmediatez que pretende: expansión, proliferación, colonización, competición, destrucción y reconstrucción.



Y esas tendencias, sentires interiores cuya conciencia resulta a menudo vaga y difusa, habitan en el interior de los seres y pueden investigarse a lo largo de la historia humana, especialmente profundizando en el sentido de mitos, gestas épicas, leyendas, los cuentos y muchas bellas historias, que siempre son manifestaciones de la realidad, al margen de que para proporcionarles una pátina de belleza literaria contengan algún grado de exageración de los hechos.

Lo importante es retener en la memoria el dato de que esas tendencias polares las puedan exhibir, manifestar y desplegar sujetos de uno u otro género de manera indistinta. La polaridad define la vida y por eso ambas polaridades necesitan unirse para equilibrar y proteger el universo. Y habitan en hombres y mujeres, al margen de su orientación sexual, unas veces coincidiendo con su género y otras no.

Y por eso la pregunta que nos hacemos y nos interesa intentar proponer al lector, desde esta perspectiva, es la siguiente: ¿Qué significado tiene ser un hombre “adecuado y eficaz” en nuestros días?, en los cuales como nos recuerda Colina (2006):

“Qué es ser varón o hembra, qué es desear como hombre o como mujer, en qué consiste lo masculino y lo femenino, son preguntas sin respuesta estable que, sin embargo, sirven de plataforma ineludible a todas las manifestaciones del deseo, incluida, por supuesto, la de saber sobre sí mismo”.

Efectivamente, pues amén de la dificultad de identificarse que señala este autor, no resulta nada evidente que lo mejor, lo productivo e interesante para la vida, resulte ser un hombre “muy masculino”, pues un varón que se comporte de ese modo, al margen de las dificultades que sin duda se encontrará al convivir, perderá el potencial y la riqueza creativa de lo femenino. Y por ello parece lógico y conveniente que integre en su ser un reservorio de recursos y sensibilidades de polaridad femenina.



El hombre realmente moderno y evolucionado en su conciencia, no tiene, ni quiere tener aspiraciones a mostrar y exhibir perfiles de sabor exclusivamente masculino en sus actuaciones. La evolución humana efectivamente está integrando polaridades, como nos anuncian los maestros de la nueva conciencia, Wilber (1998).

La separación y la dualidad, está tocando a su fin, no porque no exista, sino porque la integración de polaridades hará emerger hombres y mujeres, más amplios, que no aspiren a poseer cualidades exclusivas que supongan una equivalencia de género y polaridad y les separe del género y polaridad opuestas. La brecha entre lo femenino y lo masculino debe tender a su fin.

Un hombre moderno, necesita ser equilibrado; fuerte y sensible, atrevido y prudente; firme y flexible; amoroso y con temple; orgulloso de ser hombre y ostentar una sensibilidad femenina; cercano y digno de confianza, recto y próximo, miedoso pero valiente; objetivo y sensual...

Ser mujer

Podríamos aplicar el guión opuesto para contestar este epígrafe. No actuaremos así. Y no lo haremos porque lo femenino, necesita aún mucho más esmero para ser definido. Es más complejo y amplio. Los significados más misteriosos de la existencia, son siempre indefectiblemente femeninos. La polaridad se extiende hasta profundidades secretas e insondables del alma humana. Los recovecos de lo femenino han inundado el corazón del universo de ese toque de delicadeza, equilibrio y armonía implícita que en sí misma contiene la polaridad.

Sin ella no habría vida, ni paciencia, ni tiempo para estar y esperar. Es la vibración del cuidado y origen de la vida: lo maternal. Lo femenino es proceso, fermentación, gestación, maduración, evolu-



ción, eclosión y crecimiento. Energía que hace creativo el esfuerzo, la valentía, el coraje y el arrojo con los que se provoca, desde lo masculino, el cambio.

El niño divino, encuentra su felicidad descubriéndola en la maravilla de lo cotidiano, como nos sugiere Naranjo (1994) en una preciosa alegoría de la polaridad femenina frente a la del héroe cuya polaridad es notoriamente masculina.

El ideal de la feminidad, lo aporta la imagen de un niño, nada ingenuo y por cierto muy lúcido, convencido y capaz de entusiasmarse con las misteriosas grandezas de la existencia; una puesta de sol, los campos verdes, el mar, las estrellas, el universo y su inmensidad en definitiva. Niño que disfruta jugando con la vida, empapado de agradecimiento al milagro de cada instante, en que se manifiesta el presente y nos acoge con su multiplicidad de sensaciones.

Niño, femenino, frente al héroe, masculino, que, acaso torpemente, olvida la magia del existir y precisa para satisfacer su ego y realizarse, buscar los “cuatro pies al gato”, ir “más allá”, no conformarse con lo cotidiano y husmear en los recovecos de lo oculto, laberíntico y trascendente.

Lo femenino es mágico, sereno, prudente, ingenuo y bello hasta la extenuación. Quizá por eso el héroe, supuestamente masculino, una vez lograda su epopeya, necesita ofrecer el holocausto de su esfuerzo e incluso la generosa entrega de la propia vida al eterno femenino, para que éste con su mágico fervor hacia la vida, colme su ardor guerrero y sus ansias de gloria y de batalla y sea el bálsamo que le proporcione amor, paz y descanso.

Desde esta amplia perspectiva retomemos el epígrafe: ¿Qué implicaciones supone ser una mujer?

La mujer moderna necesita impregnarse de la polaridad masculina. Tiene ansias de construir su “epopeya”. Está harta de no tener



historia de sus hazañas y las demanda y lucha, a muerte, por ellas porque la necesita. En realidad la ha necesitado siempre, y el hombre, errónea y torpemente hiper-masculinizado, se ha adueñado de la polaridad masculina en exclusiva, sólo para sí, en un error e injusticia histórica de grandes proporciones que ha negado la posibilidad de poseer esa polaridad a la mujer por los siglos de los siglos.

Y por eso, es justa su actitud actual de reducida tolerancia a justificar y mantener esquemas de presión que la encasillan y oprimen en papeles pasivos y secundarios. No puede, ni debe renunciar a su afán de lucha que la permita escribir su propia historia y obtener victorias a las que aspira. Polaridad masculina, sin la cual sentiría en su interior el dolor de verse relegada a una interpretación de la felicidad pasiva y caduca.

Esta actitud resuelta y repleta de coraje, no tiene necesidad alguna de eliminar sus valores femeninos acuñados durante siglos, que la proporcionan otra visión de la batalla. Hay que luchar, sí, como instan e incitan los cánones masculinos, pero sin dejar de vivir cada día, como sugieren los hados de lo femenino y mágico. La lucha, el progreso humano, su caminar por el planeta, necesita adquirir un ritmo, un estilo distinto, diferente, armonioso y sutil, fuerte y bravo, que unifique ambas polaridades. Y esa bella combinación, precisa de la actitud resuelta y arriesgada, emprendedora y nada pasiva, masculina en su polaridad, de la mujer. Se precisa esa influencia en todos los ámbitos, estructuras y recovecos del tejido social. Y se precisa ¡ya!

Está sucediendo, más rápido de lo deseable, mal que les pese a muchos varones que están “perdiendo el tren” y se niegan a desarrollarse, crecer y mejorar integrando aspectos de la polaridad femenina en sus comportamientos. El proceso es imparable incluso a pesar de la oposición de muchas mujeres, demasiado cómodas, que preferirían refugiarse en su polaridad femenina y no arriesgar, des-



de sentires masculinos honrosos, dignos, imprescindibles, pero evidentemente más arriesgados, por los cuales hay que luchar sin incoherencias ni fisuras.

Una mujer moderna resulta tierna, amante, maternal, cuidadora de su entorno de un modo más amplio; familiar, social y universal; afectiva, dulce y al tiempo firme, resistente a la lucha diaria, emprendedora, atrevida, arriesgada y valiente, con expectativas, metas y objetivos claros que la ilusionen y motiven para impulsarla a construir una realidad mejor.

Hombres, mujeres, sexo

Aunque para algunos pueda resultar desconcertante, ya hemos visto que es indiferente ser hombre o mujer para poseer cualidades de una u otra polaridad.

La sociedad precisa el desarrollo e integración de arquetipos mixtos en las personas, sea cual sea su género, para una evolución equilibrada de cada ser y de la humanidad en su conjunto, si no queremos que la brecha entre lo femenino y masculino impida fertilizar los comportamientos humanos, con una mezcla imprescindible de ternura y resolución.

Una mujer, por muy femenina que se sienta, puede y debe integrar rasgos y características que definen arquetipos masculinos. Y un hombre necesita saborear y adsorber en su ser el aroma de la feminidad, por muy hombre que desee ser, si aspira a captar algunas sutilezas mágicas de la existencia.

Efectivamente en nuestros días las personas, especialmente los más jóvenes y desasistidos, educativamente, sin un guión de cómo comportarse que esté prefijado de antemano, se desorientan. Antes, no hace muchas décadas, se inculcaban patrones de conducta, sumamente rígidos e inflexibles, sobre cómo debe actuar y comportarse



un hombre o una mujer. Todavía pueden escucharse frases típicas del lenguaje popular que recogen muestras jugosas de lo que señalamos: “Un hombre se viste por los pies”; “Una mujer que se precie siempre es recatada y prudente”.

Tópicos que muestran las consecuencias de una educación, de siglos, basada en comportamientos de género, que han durado hasta prácticamente nuestros días.

No debemos olvidar el esmero, cuidado y valentía necesario para evitar estigmatizar y desterrar de un modo absoluto y sin más, hábitos de comportamiento que han pervivido siglos.

Es imprescindible erradicar la injusticia y la marginación que han provocado comportamientos indignos hacia la igualdad de género; no se puede dudar en ese aspecto. Sin embargo empeñarse en vaciar la riqueza diferencial de polaridades sin integrarlas, sería un empeño tan absurdo como derribar catedrales para construir unas nuevas que las hicieran semejantes a los rascacielos.

Igualdad de oportunidades total y tolerancia cero a la discriminación es, debe ser, un objetivo irrenunciable de hombres y mujeres.

Pero desposeer de polaridad, femenina o masculina, a cualquiera de los dos géneros nos resulta igualmente intolerable, como ya hemos defendido. Igualdad sí y diferenciación también.

Una vez que hemos concretado la convicción de la necesidad de las diferencias en la impregnación femenina o masculina de una persona, necesitamos preguntarnos ahora algunas cuestiones referentes al sexo:

¿Qué ocurre con la sexualidad? ¿Sirve cualquier conducta que se imagine un sujeto? ¿Existen límites?

La sexualidad es una conducta abierta y libre de cada ser, al margen de su género y polaridad. Desde ese punto de vista toda persona tiene derecho a vivir su propia concepción de la misma.



No podemos olvidar que la sexualidad es convivencia, al parecer íntima aunque ahora esté de moda el exhibicionismo, con los demás. Y ahí, en la interacción, la libertad, el deseo y la apetencia, se enfrenta a las aspiraciones e inquietudes de otro u otros seres.

Los hombres y las mujeres actuales, especialmente los más jóvenes, tienen con frecuencia un gran desconcierto a la hora de decidir cómo comportarse en ese ámbito. Los guiones posibles de actuación, para ese acto, son múltiples, amplios variados y muy sugerentes.

El guión "antiguo" establecía la combinación sexo-afecto, como una dirección de cierta eficacia para lograr satisfacción y bienestar.

El moderno, mucho más amplio, separa atracción de afecto e invita a ensayar ambas "recetas", siendo igualmente cierto que desde el puro sexo se generan afectos, a veces incluso mal que les pese a quienes lo practican, y viceversa; amores platónicos despiertan pasiones incontrolables.

Antes, la represión contenida de millones de seres soñaba con noches especiales, que tristemente eran, con frecuencia, exclusivamente las de bodas, que generalmente resultaban frustrantes e incluso traumáticas.

Se tenían demasiadas expectativas sobre el sexo que, a menudo, defraudaban. Se había esperado, tontamente, a vivir pasiones que se apagaban en sí mismas, por el tiempo de espera. En la vida unas veces hay que saber esperar y otras no permitir que la ilusión se agote.

Ahora, la desilusión aparece por el lado contrario: han aumentado las ocasiones y posibilidades de encuentros abiertos y atractivos; es sencillo conectar; se practica mucho sexo y se comparten pocos proyectos comunes. Quizá por esa causa, dado que el hombre necesita historias y ahora los encuentros son "fogonazos" y "relámpagos" efímeros, el desinterés aparece en escena.



Existe mucho vacío posterior, después de multitud de pasiones intensas e instantáneas, cotidianas, que pasan por la conciencia del sujeto como una nube invisible: no dejan nada “dentro”. Tal y como se encendieron se apagan, como la paja al arder. Son una experiencia más, cuyo significado se ignora e incluso ni siquiera se indaga sobre los motivos que llevaron al encuentro. ¿Para qué?

El sexo desmitificado, ha ganado naturalidad y ha perdido mucho de su encanto y misterio. Y ya se sabe que la vida sin misterio no es nada. Se ha intensificado su práctica, afortunadamente, y sin embargo cuando se pulsan opiniones íntimas sobre el asunto de forma sincera, no parece que el incremento masivo de la práctica sexual haya aportado a las personas dosis adecuadas y paralelas de ilusión y felicidad.

Se copula más, pero no se sabe si se copula mejor. Se intuye y se comprueba así que la felicidad jamás ha sido o será una cuestión exclusiva de cantidad. La calidad también cuenta, ¡y mucho!, en cualquier aspecto de la vida.

Muchos jóvenes, y menos jóvenes, se sienten atraídos por la invitación novedosa a la promiscuidad. Practican conductas de sexo, intensas, variadas, arriesgadas, algunos incluso, sin tener esa orientación, con su propio género o en grupos, etc. Los límites se difuminan y vale casi todo. De este modo de actuar pretenden sacar experiencia y muchas veces lo que obtienen es saciación.

Los límites debe ponerlos, si puede, quiere y sabe, cada persona. Y si siente que no es capaz y ya no está cómodo, lo más sano es buscar ayuda. Efectivamente cualquier aspecto del comportamiento humano precisa un equilibrio y la sexualidad no iba a ser menos. La adicción al sexo, y todas las secuelas de esclavitudes que conlleva cualquier conducta que no controle el sujeto, se ha convertido en una realidad, Cáceres Carrasco (2005).



En sexualidad, resulta especialmente difícil alcanzar buenas prácticas. Es una conducta muy diversa, peculiar e íntima y además el deseo sexual, es de una fuerza y persistencia tan intensa, que con frecuencia sobrepasa la voluntad del sujeto y le incita a “saltar” por encima de sus convicciones, conveniencias personales y sociales y valores. Además las apetencias de cada ser en esa área obedecen a muy distintos criterios, pues el impulso que motiva estos comportamientos es para muchas personas poco controlable. Más cuanto menos convencidos estén de la necesidad de límites.

Vamos a hacer ahora un breve repaso del posible “catálogo” de actitudes que las personas adoptan ante el sexo:

Es preciso iniciarle señalando la forma de vivirlo más frecuente: “pasarse” en la búsqueda de activación y placer. Actitud que por imitación practican muchas personas de modo no demasiado convencido.

En el otro extremo, se encuentran los controladores natos, que jamás se permiten el más mínimo desliz. Otros unen el sexo al amor para vivirlo y también es frecuente encontrarse con quienes cuando intuyen, sentimientos, más allá de la pura atracción huyen despavoridos como si del demonio se tratara, pues únicamente desean encuentros des-comprometidos.

Algunos requerirán varias relaciones a la vez, consentidas o no; unos viven en el engaño y otros en las infidelidades supuestamente aceptadas. Quizá no fueran más felices, pero sí más éticos y actuarían con mayor nobleza si buscaran personas que sientan como ellos.

Existen los que prefieren no tener norma alguna y ser dueños de una libertad y amplitud total en las relaciones, sin valorar lo que provocan: van a lo suyo.

Podríamos señalar más actitudes, basta como muestra, aunque no queremos olvidar a quienes, por diversas razones, no tienen fácil



acceso al sexo, debido a dificultades de diversa índole, forman un colectivo digno de mención y apoyo especial.

Por ejemplo el marginado grupo de los transexuales, denominados así por Harry Benjamín, que desean vivir un cambio de género, y de opción sexual, con el cual se sientan más realizados y seguros.

Después de este breve “catálogo” ¿sería posible definir una línea de comportamiento sexual, con algún ligero matiz coherente en ese abanico de diversidades tan amplio?

Continuando en la atrevida línea de trabajo de este ensayo, nos preguntamos si es posible definir algún tipo de perfiles con algún grado de validez para acotar algunas claves de una conducta sexual satisfactoria. Parece provechoso y adecuado intentar una cierta coherencia con uno mismo. Y vamos a arriesgarnos y abocetar esa cuestión, porque creemos que algo puede aportarse.

Lo inmaduro en este contexto, está cercano a la intransigencia, la intolerancia y la presión dirigida a convencer de hábitos no elegidos, con capacidad plena, a los menos seguros o indefinidos en su orientación y comportamiento sexual.

Cada persona puede vivir el sexo que desee, si no obliga a prácticas que impliquen cualquier tipo de presión, siquiera indirecta o sutil, al que comparte con él esa conducta íntima.

La libertad es la dirección única. Y la libertad cuando se trata de convivir, es muy ardua de lograr. El animal humano es manipulador por naturaleza y más en sus afanes instintivos. Muchas personas muy lúbricas, dirigen toda su energía a estrategias de “acoso y derribo” de sus elegidas “presas”. Son muy “libres” en todo lo referente a definir la libertad sexual de las personas, su capacidad para optar a determinadas conductas en ese ámbito. Y no son nada liberales, ni respetuosos, cuando se dedican a intentar “captar” a quienes son objeto de su atracción e interés sexual.



En ese ámbito se dejan llevar por el estilo marcado en la expresión popular: “En la guerra y en el amor, léase sexo en este caso, todo vale”. Su sentido de la libertad es muy particular y “animan” a personas indecisas a vivir “libremente” historias y aventuras de las que pronto se arrepienten y resultan traumatizadas. Esta clase de sujetos son los “desaprensivos de las relaciones”, de amor, sexo, amistad, etc. Es preciso descubrir su juego y saber librarse de ellos.

La persona

Cuando el sujeto echa un vistazo al mundo y va “tomando nota” de comportamientos diversos de sus contemporáneos, a veces, se pregunta cómo debe ser el suyo. Entre todos los estilos posibles, acaso la duda más común sea la que establece una tensión entre la opción de mostrar una actitud de compartir y cooperar o, muy contrariamente, defenderse y aislarse en el individualismo de sus intereses.

Después, cuando reflexiona sobre los resultados, éxito o fracaso y las consecuencias, bienestar o malestar, de su modo de interactuar, siente coherencia o incoherencia, conformidad con su actuación o rechazo.

En definitiva puede acertar a conjugar ambos factores; ser coherente con sus principios y tener éxito; obtener lo contrario; ni ser coherente ni tener éxito o bien obtener una sola de ambas metas; tener éxito o ser leal a sus principios.

Si, con su inteligencia, no logra alguna clase de integración de objetivos, se produce una brecha, una fractura, entre necesidad de éxito y valores de coherencia y el sujeto tiene que optar entre ser fiel a sus creencias o lograr sus fines. En ese reto la persona “se juega”.



Muchos han sido los que se han interesado por definir el comportamiento ideal para llegar a vivir de un modo que permita sentir el bienestar de alcanzar objetivos y ser uno mismo como persona. Pocos han logrado marcar el camino idóneo para acercarse a esa finalidad tan claramente como Rogers (1961).

Para este psicólogo, el único modo posible de conocerse a uno mismo es a través del “apoyo incondicional” de algún otro significativo que invite al sujeto a asumir sus acciones y actitudes menos deseables y le facilite la aceptación de errores y fallos. A través de esa estrategia la persona puede “darse permiso” para no ser perfecto. La tesis de Rogers, es que así se producirá la eclosión natural de la persona.

¿Qué significa para este autor convertirse en persona? Pensaba que cada ser sólo puede experimentarse a sí mismo como totalidad, si los demás lo acogen. En definitiva si “alguien”, que sea un referente para el sujeto, lo acepte tal y como es.

Este autor inventó un método terapéutico, que a él le proporcionó múltiples éxitos: simplemente escuchaba, sin pronunciar apenas palabras, todo lo que su cliente le deseaba confiar. No valoraba ni juzgaba, simplemente asentía y reforzaba algunos aspectos de lo que verbalizaban sus clientes, hasta que estos se percataban de matices e ideas no enfocados por su atención anteriormente.

Cuando sucedía ese evento, el inventor de la terapia humanista de “aceptación incondicional”, resaltaba aquellos aspectos que el cliente no había notado hasta ese instante. De ese modo, basado en “apuntarles” algunos “detalles” relevantes, que ellos captaban mal sin su ayuda, logró grandes éxitos terapéuticos.

Creía que de esa forma provocaría el “darse cuenta”, de algún aspecto novedoso de su problema o bien llegaría a vislumbrar otras formas alternativas de solución, que resolvieran el bloqueo y el conflicto. Como se ve es un método que utiliza la atención con gran finura.



Al margen de las críticas que puedan establecerse sobre la eficacia real de ese sistema de terapia, el significado profundo de este modo, tan humano, de ayudar a desbloquearse a un semejante, va más allá de los meros aspectos curativos de la relación terapéutica-paciente.

La tesis implícita, indica que las personas con escasos apoyos no podrán evolucionar adecuadamente hacia su maduración. Sin un "otro" de referencia, que acoja, con afecto e interés, sus inseguridades y dudas, especialmente en períodos de crisis y evolución personal, los más inseguros, desprotegidos, débiles o traumatizados, se desmoronan.

Un sujeto, es un organismo y por otra parte una colección de recuerdos seleccionados en una parte del mismo, el cerebro, el vivir. Recuerdos que se transforman en creencias, a menudo dogmáticas y por lo mismo poco meditadas, sobre el modo de percibir y entender/se, de interpretar el mundo, a uno mismo y a los demás.

La persona, ese conjunto de percepciones sobre la realidad que la constituyen y definen, "choca" con el mundo y los otros y "padece" incongruencias, problemas, crisis, que debe resolver con sus habilidades e inteligencia para alcanzar finalidades de bienestar, eficacia y aceptación individual y social.

Ser y sentirse una persona "adecuada", implica re-conocerse con cualidades valoradas, por uno mismo y la sociedad, en el contexto en que se vive.

La honestidad y coherencia, la seriedad y la implicación en proyectos y metas, el rigor en los compromisos, resultan ser las primeras imágenes de conceptos válidos que acuden a la mente cuando se solicita esa definición compleja.

Y sin embargo... Cada día son más las personas que se sienten ridículas y estafadas por haber sido fieles a esos "patrones" o "guías" de comportamiento ideal. Parece que los más sensatos y "cumplido-



res”, se manifiestan algo cansados de ser cuidadosos en mantener esos modos de ser. Por el contrario, los desaprensivos, quienes se inhiben de tener respeto y precaución para no perjudicar o molestar a sus semejantes, aquellos que sólo piensan en sí mismos y sus “réditos”... tienen consecuencias de éxito y bienestar mayores que quienes se esfuerzan en modos de conducta enfocados no sólo en el beneficio y bienestar propio; también en el ajeno.

Una persona, haga lo haga y piense lo que piense, siempre es una persona, del mismo modo que un hombre siempre lo es, al margen de sus comportamientos sean adecuados o no y a una mujer le ocurre lo mismo. Además lo correcto a veces se muestra contrario a lo recomendable; no siempre la dirección de una conducta debe ser guiada hacia donde nos sugieren las normas, la lógica o el sentido común, propio o ajeno. Una “pizca” de locura es lo que salva, en ocasiones, del tedio y el hastío. Claro que entender esa “dirección” al revés, locura y “pizca” de sentido común, acerca a la catástrofe. No resulta interesante despistarse en esas cuestiones.

Somos lo que aparentamos y hacemos. Y de ese “rol” no podemos escapar con facilidad. El significado aparente de nuestra “imagen” es ese. Y por eso, a poco que se esfuerce, cualquiera aparecerá ser lo que parece aunque, intrínsecamente, no lo sea.

De “lejos” podemos engañar a cualquiera: vemos hombres, mujeres, personas; de cerca, al convivir e interactuar, ya es otra cosa. Uno es quien es y no es quien no puede ser. Fijándose más atentamente, no resulta ya tan complicado delimitar el perfil ideal de ese proyecto, proceso, apenas alcanzable: ser persona. He aquí la aproximación a los difusos trazos que definen ese logro:

Una persona, es aquel ser que percibe sus recursos y posibilidades, acepta cierto grado de compromiso, integra, cuando las descubre, sus carencias, fallos y debilidades y así conoce sus límites; interpreta de modo aceptable necesidades, sentimientos y emocio-



nes, propias y ajenas, las asume y da sentido y actúa en consecuencia, con oportunidad y equilibrio.

Al tiempo, se apoya en sus convicciones, recursos y habilidades y las utiliza generosamente para desarrollar sus deseos, finalidades y proyectos, de un modo eficaz, discreto, adecuado y sin presunción. Está atento a los cambios y posee flexibilidad para modificar estrategias de acción, y pensamiento.

Sabe ser atrevido, si es preciso, fracasar y resurgir y logra integrar todos sus saberes en un estilo que otorga finalidad a su acción y sentir, sin temor a la crítica ni servilismo, dando un significado a su existencia.

En resumen, la sensación interior que refrenda al sujeto como persona adecuada y coherente, será más nítida cuanto mayor grado de convicción, reflexión y flexibilidad, resuelta y no dudosa ni obcecada posea. Y por eso, ese objetivo siempre, se logre lo que se logre, será un proyecto en expansión y desarrollo, inacabado e incompleto.

Y esa concepción tiene poco que ver con el número de errores de aciertos que se “cosechen” al actuar de ese modo. No existen modelos, al respecto. Rogers, el admirado autor nos ayuda: la persona está dentro: “es lo que es”, “lo que sea”. Se trata de encontrarse a uno mismo y desvelar ese esquema interior de reacciones que definen a cada ser como diferente a todos los demás. Y que no emerge si carece de los apoyos incondicionales precisos.

Parece ser que convertirse en persona implica “desvelar” el misterio que está detrás de la apariencia de lo que somos. “Bucear” en lo profundo del ser, como nos invita a recordar el profesor Gómez Bosque (2001), cuando cita a Max Scheler:

“...Max Scheler designa con el término “persona” tal fenómeno trascendente y afirma de ella que es un agente transespacial y trans-temporal que se expresa en el mundo fenoménico (espacio-temporal) a través y por medio de su *máscara somato-psíquica*”.



Un costoso proceso en desarrollo, para desvelar aspectos de la conciencia cada vez más amplios e integradores, que permitan conectar con la esencia profunda del ser.

Sin embargo ¿A quiénes interesa hoy ese objetivo? Las personas somos muy exteriores. Importan más las apariencias que las esencias y los objetivos costosos y poco prácticos se eluden.

Implicarse en el auto-desarrollo resulta arduo; sólo interesa y se trabaja por ese objetivo cuando se vislumbra la importancia que tiene conseguirlo, justamente por la dimensión de plenitud y profundidad que aporta a quien se acerca a él.

La educación y el afecto adecuado, incondicional, junto a la crítica positiva, puede acercarnos a ese logro. Pues se conozca o ignore el ser *necesita* saber quién es. El precio que paga si no lo logra es la inquietud, el desasosiego y el desequilibrio que le alejan de la posibilidad de su paz y armonía interior.

Inteligencia y conocimiento

La noción moderna de inteligencia se afana en concretar la capacidad de adaptación eficaz, la habilidad para conseguir logros y acceso a medios para adquirir conocimiento y capacidad de desvelamiento de la realidad. Los verbos saber y conocer, parecen evocar implícitamente alguna noción siquiera aproximada de lucidez para captar la estructura y la dinámica de la vida.

La ignorancia o mejor el analfabetismo de las masas, tan patente hasta el Renacimiento, producían respecto a los saberes, que se les antojaban lejanos e incomprensibles, dos reacciones opuestas: rechazo total y apatía o admiración y sorpresa sin límites. La cultura se percibía en esos contextos históricos, algunos lejanos en el tiempo y otros mucho más próximos, como peligrosa y contaminante o como innecesaria y absurda.



Todavía hoy, para muchos, sin duda algo fanáticos mal que les pese, la búsqueda de conocimiento significa algún peligro, si no se realiza por las “rutas” que ellos diseñan con connotaciones de verdad incuestionable. Y, por exclusión, todas las demás propuestas de saber, son valoradas como elecciones erróneas, peligrosas, torpes, que se pretenden eludir o eliminar. Existe, por desgracia, una idea sesgada de acumular sabiduría demasiado extendida en los mapas del mundo, que se aleja del ejercicio práctico y saludable de la libertad de pensamiento y de la porción imprescindible de lucidez que define el auténtico saber.

Esa tendencia sesgada, unidireccional y pacata, se opone frontalmente a la idea de conocimiento como investigación, avance, creatividad, crecimiento, multiplicidad, novedad e incluso caos. En definitiva la torpeza siempre se afilia a los hábitos de rutina y estancamiento, al margen de constituirse en estrategias de dominio a través de la propagación intencionada y cruel de la ignorancia.

Conocer supone implícitamente atreverse, arriesgarse a la apertura de nuevas rutas y caminos; evolucionar y desvelar aspectos de la vida que habitan, están y existen, y sin embargo... no siempre son evidentes. Una bella tarea implica trasladarlos, merced al esfuerzo y la creatividad al ámbito reconfortante, acogedor y consensuado de las evidencias. Ese lugar donde la ciencia puede ya refrendar y admitir. Sin que debamos olvidar que incluso la propia corriente científica participa también de liderazgos que admiten y rechazan, no siempre de modo adecuado y justo, formas libres e inteligentes de evolucionar en el conocer.

Esta idea “amplia” de conocimiento, que expresamos, está circunscrita a los ámbitos del saber instrumental, lo que viene a significar, que su arsenal de recursos se aglutina en torno a la idea de procedimiento y sistema. Conceptos que nos acercan a la idea técnica de método, producción y eficacia.



Desde esas coordenadas previas, intuimos una noción social de inteligencia que siendo algo obsoleta, a nuestro juicio, predomina y pervive en muchas mentes contemporáneas.

De hecho el propio sistema de valoración de inteligencia mide mucho más significativamente esos aspectos y menos otros que señalaremos más adelante. Es lo que sucede por ejemplo cuando se aplican las escalas de Weschsler, Binet y otras muchas (los famosos cocientes de inteligencia), que se utilizan por los expertos para medir la capacidad intelectual.

Otra imagen cercana a la noción de inteligencia es la de adaptación al medio. La concepción Darwinista de la evolución así lo indica. Las especies que se adaptan mejor son las que, merced a su habilidad, tienen mayores posibilidades de sobrevivir.

Esa concepción está impregnada de la idea de fuerza y lucha por la supervivencia y se aleja claramente de la idea de conocimiento. Una cosa es inteligencia para la vida y para defenderse, permanecer y sobrevivir y otra diferente es conocer, saber. No obstante... ¿Puede haber algún saber, alguna inteligencia mayor que la que implica cuidar de la vida y permanecer?

Lo que nos lleva a otra cuestión: ¿Es la fuerza un saber? Si definimos como fuerza la capacidad para resistir y enfrentarse a dificultades y problemas que la vida o los otros interponen, probablemente sí y más en determinadas circunstancias de flagrante injusticia o peligro cierto de supervivencia. En esa dirección apunta la teoría de la selección natural. Otro asunto será analizar si el modo de aplicarla en las circunstancias concretas pueda llegar a considerarse un saber injusto, no razonable o sin ética. Cuando se usa de ese modo, es brutalidad y negación de la inteligencia.

Desde luego, el uso de la fuerza puede resultar implícitamente indeseable, improbable e injusto y ser, no obstante, una habilidad



nada desdeñable que ha decidido la vida o la muerte de una, varias o muchas personas, en instantes cruciales.

La fuerza nunca debe ser justificada y no puede ser admitida como inteligencia admirable, porque mal aplicada es odiosa e injusta; no está tan claro que nunca sea inteligencia.

La evolución lo demuestra a pesar de que la moral y la ética la reprueben, con infinidad de razones. Puede considerarse que existe un uso de la fuerza aceptable por muchas personas éticas: la que se utiliza para resistir y defenderse en situaciones extremas.

El problema estriba en las repetidas situaciones cotidianas en las que se comprueba y constata que se exhibe el uso de la fuerza, no para defenderse y resistir sino para atacar, eliminar y destruir. Los límites de su utilidad, resistir o atacar, son sutiles y complicados de definir en cada caso, tanto que todos los conflictos contienen en sí mismo una interpretación interesada de su aplicación, que siempre se justifica como defensa y demasiadas veces es única y exclusivamente provocación, ataque y destrucción. Y de ese modo se transforma en violencia, crueldad e injusticia siempre injustificable y alejada de actitudes inteligentes. Tanto, que cuestionaría incluso la bondad de la propia supervivencia, al menos para muchos hombres éticos y justos.

Como vemos, reflexionando sobre el uso de una simple cualidad: la fuerza, no está tan claro qué es una conducta inteligente. Ocurriría igual si hubiéramos usado cualquier otro concepto: conocimiento, prosperidad, educación, y le hubiéramos propuesto como ejemplo de iniciativa inteligente.

Una aproximación adecuada de esta noción, debe incluir: capacidad de adaptación y supervivencia, saberes, habilidades, oportunidad, valores, felicidad, etc.

Al margen de que quizá pocos sepan qué es realmente la inteligencia y menos aún, qué elementos la constituyen y permiten



acotarla y definirla, ante la dificultad de matizar la amplísima cantidad de variables, biológicas y ambientales, que inciden en su composición.

Resulta mucho más asequible la posibilidad de acercarse a la noción que señala y define a un sujeto inteligente, que es la que realizaremos aquí.

Cuando se realiza esa aproximación, se descubre, por ejemplo, que la inteligencia para la vida, no tiene demasiado que ver con la cantidad de saber y conocimiento adquirido que pueda haber acumulado una persona. La evidencia señala la necesidad de fijarse y emular la trayectoria de vida de seres, poco ilustrados, cuya trayectoria vital es ejemplo para generaciones venideras, no sólo en el éxito y la eficacia lograda por la elaboración, diseño y ejecución de sus planes y estrategias, también por su estilo ético y por la intensidad de la plenitud y felicidad que ha sido capaz de disfrutar para sí mismo y de generar en los demás. Entendiendo por feliz ese estado en el cual la persona está aceptablemente contenta, básicamente serena y satisfecha de su modo de ser, relacionarse y ejecutar sus logros y fines.

Resulta igual de notorio, la patente infelicidad de personas eruditas, aunque evidentemente no sabias, cuya sensación de infelicidad y falta de fluidez para la vida es percibida por quienes se encuentran a su lado.

Parece claro que la inteligencia en parte es acumulación y en otra, nada desdeñable, fluidez. Esas dos nociones estudiadas desde hace mucho tiempo, se han desarrollado como investigación de forma poco compensada. Se sabe más de la acumulación y sus reglas (memoria, percepción, etc.), que de la fluidez o capacidad de respuesta y adaptación a situaciones nuevas, arriesgadas y sorprendentes.



Y ahí en ese ámbito, se encuadran los actuales estudios sobre inteligencia emocional, tan de moda y tan poco aplicados, quizá por su propia novedad. Lo cierto es que el sujeto social, el hombre que vive en sociedad, necesita normas para cultivar del modo más idóneo posible su inteligencia.

Hasta ahora, el sistema general para mejorarla, ha sido y es la memoria. Una persona sin memoria, desaparece como tal. El conocimiento precisa de un almacén donde guardar sus conclusiones y al cual recurrir cuando precisa datos y recursos. Es un hecho indiscutible que se precisa el conocimiento intelectual para subsistir, vivir, crear y trascender que, como ya señalamos, son peldaños sucesivos de un desarrollo progresivo del ser.

Sin embargo para la convivencia exitosa, para la relación eficaz, fluida y honesta con los otros, se precisa otro tipo de inteligencia, en el cual las normas son poco eficaces, pues lo que funciona son las habilidades. En ese ámbito, el de la habilidad, la inteligencia social se la juega y en esa tensión se gana o se pierde la sensación de bienestar y felicidad.

El único modo de preparar a los jóvenes para la relación es enseñarles, desde pequeños, además de conocimientos a observar reacciones propias y ajenas: sensaciones, emociones, estados de ánimo, etc. para que las utilicen del modo más productivo y eficaz posible. Existen ya escuelas con esos enfoques. El avance en ese conocimiento, es lento y sinuoso; los resultados difíciles de medir y evaluar y las características de los profesores que se atrevan a impartir esa clase de enseñanzas, tienen que ser muy concretas.

Resulta confuso trazar las líneas por las cuales deba implantarse ese objetivo educativo en el ámbito escolar, sin embargo ha llegado la hora de que cada persona reciba una instrucción adecuada para la vida y que de ese modo, los menos avisados sufran menos y que los más hábiles se centren más en ayudar que en manipular.



Claro que hay que contar con la condición humana y los “listillos”, esos que siempre buscan como aprovecharse de los otros, siempre harán su “Agosto”.

El hombre es además un animal social y lo que a veces resulta inteligente para el sujeto aislado, no resulta igualmente adecuado para alcanzar tal finalidad como grupo social, regido por una cultura y unas normas.

Si la inteligencia y su concepción parece que debe integrar alguna dosis de felicidad, para poder ser considerada como tal, no siempre es posible hacer coincidir conductas de agrado coincidentes para el individuo aislado y para el grupo al cual pertenece.

El camino futuro precisa mucha imaginación, verdadero campo fértil de la mente, aún apenas explotado por su lejanía de la lógica, para fomentar actitudes y aprendizajes que impliquen una idea de inteligencia que suponga desarrollar la eficacia y la felicidad como dos metas inseparables de los planes de formación de las personas.

¡Esos listos!

Existen personas que consideran que la vida es un lugar en el que la única meta posible es destacar de la mayoría como sea. En realidad todo el mundo tiene implícito ese deseo, al menos en algún momento de su existencia. El asunto se complica cuando a esa aspiración, tan extendida y comprensible, se le añade un estilo cuya estrategia implícita es conseguir esa finalidad “como sea”.

Realmente esa actitud tiene su lógica, pues la vida es oportunidad y no entiende de concesiones. Llega quien puede y quien no se queda atrás. La ética, los valores y las normas, las han inventado los hombres, acaso justamente para suavizar esa tendencia natural, que es la que ha regulado la evolución de las especies. Y lo han hecho



porque la igualdad de circunstancias, recursos, posibilidades, inteligencia, salud, etc. ha obligado, a lo largo de la historia, a fijarse la meta y la necesidad de proteger y ayudar a los menos preparados y aptos, con el fin de que puedan sobrevivir. Esa es la teoría porque en la práctica ética, valores y normas se quedan en el papel y en palabras bonitas en los discursos y la realidad funciona con poca compasión o ganas de ayuda a nadie. Cada cual tiene ya sus propios obstáculos que superar. De este modo el estilo con el que se interacciona se parece demasiadas veces a una actitud de “sálvese quien pueda”.

Es cierto que la naturaleza se dirige siempre hacia su finalidad: eclosionar, desarrollarse, deteriorarse y morir, sin vacilaciones, dudas o melindres. No obstante, si nos acercamos un poco más a ese misterio que llamamos vida, los fenómenos y las interacciones materiales de una energía vital única, vemos que a menudo se muestra caótica, es contradictoria y posee su organización y leyes.

El universo se rige por las opuestas leyes de la entropía y la integración. La primera se concreta en la tendencia universal del orden a descomponerse en desorden. La segunda encadena y asocia reacciones y fenómenos físico-químicos.

Acaso por eso la sociedad resulta un intento de regulación de la convivencia, en parte siempre algo fracasado por esa tendencia al caos que, desde el universo, a su vez impregna al hombre.

Desde los diferentes grupos, emergen propósitos y finalidades sociales; se trata de clasificar, organizar e imponer normas y estilos a la vida cotidiana de las personas, con la aspiración, teórica, de facilitar la interacción y el logro de objetivos necesarios para la supervivencia y la felicidad. Las intenciones son buenas y el resultado final algo peor.

A las personas desde su más tierna infancia se las instruye para que adquieran comportamientos adecuados y beneficiosos para todos.



Sin embargo, cuando los sujetos observan cómo “funciona” la convivencia se produce un desacuerdo entre lo aprendido y recomendado y la conducta real practicada al convivir. A partir de ese momento en la mente del incipiente aprendiz de adulto la confusión es patente. Surgen las dudas sobre la conveniencia de practicar unos u otros estilos.

La brecha entre interés individual y beneficio grupal comienza a perfilarse y a determinar una actitud ante la vida que se polariza hacia la generosidad o su opuesto: el beneficio propio.

Quizá por eso algunos, al ir viviendo, creen descubrir que de lo que se trata es de acertar a lograr aspiraciones y deseos “como sea” sin importar los medios y valorando únicamente el logro de la finalidad. Quienes así se comportan, son los supuestamente “listos”. Y lo son porque actuando así logran con más facilidad sus objetivos, obtienen el reconocimiento y el éxito social y además alardean de ello.

Resulta muy sencillo eliminar preceptos morales y éticos, que beneficiarían a todos, si se suprime la consideración que se debe a los demás y no se apuesta por proteger, minusvalías, debilidades y desamparos, además de potenciar el respeto al talento, la bondad y la delicadeza. A veces, se cree incluso que quienes actúan motivados por esas actitudes pro-sociales lo hacen porque implícita o explícitamente son personas débiles, poco inteligentes o vagas, que quieren aprovecharse del esfuerzo ajeno.

Es cierto que las personas así existen, son los aprovechados y mentirosos, pero es preciso tener en cuenta, que si nos dejamos impresionar por esa realidad y no miramos algo “más allá”, sólo hay un paso que dar para pasar de esas convicciones a la justificación de la necesidad de la manipulación directa y sin prejuicios de los semejantes y no sentir remordimiento alguno por aprovecharse de ellos y obtener extras y pingües beneficios a su costa.



Así se comportan lo listos. En los negocios, el trabajo, la guerra o el amor; cualquier contexto y finalidad es válida y apetecible para ejercitar sus maquinaciones.

Categoría que integra un abundante número de sujetos y que en una sociedad tan “propagandística” como la nuestra, están siempre en la “primera fila” destacando, por sus “méritos” en la familia, el vecindario, el barrio, el sindicato, la empresa, la ciudad, la nación o el mundo, según sus aspiraciones y capacidades.

Mientras algunos que se consideran o son valorados por otros como inteligentes, se esfuerzan, afanan e interesan por buscar, eficacias, armonías, equilibrios, fidelidades, coherencias, etc., los listos “estudian” el modo y manera más idónea, rápida y cómoda de aprovecharse de los demás y de la vida.

No cabe duda de que entre sus “habilidades” poseen una parte atrayente, brillante, estimulante, que les propone como ejemplos a seguir; justamente la que les hace maestros en el arte de captar la oportunidad.

Algunos son verdaderamente astutos y en el ejercicio de esa tarea, logran su dosis de adecuada de fama como seres sugestivos, hasta el punto que son incluso imitados. Agradan a mucha gente e incluso hacen dudar del tipo de actitudes adecuadas que deben ejercitarse en la convivencia merced a su simpatía, habilidad verbal, atrevimiento y osadía. Poseen su filosofía práctica de la vida y la utilizan hasta la exageración.

Resultaría muy costoso trazar la fina línea que separa a un “listo” agradable, simpático, oportunista y astuto, que va a “lo suyo” e intenta no dañar a los demás, aunque no les tenga jamás en cuenta, de esa otra clase de “listos” manipuladores, aprovechados e incluso malvados que se dedican a practicar su peculiar clase de “inteligencia” aprovechándose de los demás. Los primeros no significarían



demasiado problema para los otros. Los segundos son muy peligrosos. Intentan vivir cómodamente manipulando y extorsionando, de modo calculador, cínico, perverso y frío, los intereses ajenos. Maniobras que ellos auto-justifican aludiendo a la maldad implícita del mundo. Si todos son así ellos también. En ese reto, pierden los límites, van hasta el final y de ese modo consolidan su autoestima. El trasfondo de una persona de estas características no deja de estar empañado por el desengaño y la desconfianza hacia el ser humano. No creen en las buenas intenciones de nadie.

No me resisto a recomendar un bello relato, como muestra de los rasgos definitorios de una persona poseedora del conjunto de actitudes que dibujan al sujeto oportunista y cínico. En este caso circunscrito a un ámbito concreto: el de la seducción sexual. Se trata en este caso de un hábil y “listo” seductor, poseedor de una filosofía de la vida propia e interesante –vivir para follar– y con un grado superlativo de inteligencia; personaje, magistralmente trazado por el novelista Roth (2005).

Precisamente porque su perfil atrae como modelo a imitar “contaminan” a las mayorías, incluidos los supuestamente inteligentes que se ven a menudo superados por sus “habilidades”.

Suelen ocupar muchos puestos directivos, en todos los ámbitos, institucionales, empresariales, políticos, religiosos, e incluso alardear de poseer un trasfondo ético y moral, en el que desde luego no creen para nada. Su inteligencia eminentemente práctica, les hace desdeñar cualquier riesgo de perder objetivos por seguir comportamientos correctos, desde otro punto de vista ajeno a sus fines.

Como creen, a pies juntillas, que todo el mundo se comporta así, cuando se “topan” con personas excesivamente bondadosas e ingenuas, se irritan y desatan contra ellas, junto a su ira, la crítica más acerba por considerarlas bobas, desinhibiéndose así de toda responsabilidad moral.



Su tragedia personal deriva de su intrascendencia. No perciben que la vida va más allá de las apariencias. Vivir bien es un objetivo apetecible que, como todo, termina con el tiempo... se acaba. Y si al mirar atrás no se percibe una labor personal, una historia, un “algo” que rescatar del naufragio final de la vida, la sensación de fracaso y pérdida es total.

Para captar, al menos un ápice, de los “interiores” de la vida y sus esencias resulta imprescindible poseer alguna noción y conciencia de otras finalidades menos aparentes, más ocultas que la pura ambición de bienestar, fama y poder.

Realidades tan intangibles como el sentido ético, la solidaridad o la compasión, menos accesibles y fáciles de practicar que la manipulación de los otros. Objetivos que precisan, para ser vivenciados, esfuerzos y conocimientos diferentes que sean válidos y adecuados para profundizar en un misterio: el de la existencia.

Bien mirado, parece ocurrir que vivir implicados en la vorágine exterior y olvidar las resonancias del interior, por muchos beneficios de toda índole que se alcancen, puede resultar tan desequilibrante y patológico como aislarse interiormente y no asomarse jamás al balcón de la vida.

Persona, inteligencia, agudeza, lucidez

Después de repasar los epígrafes anteriores intuimos que se necesita ser muy hábil para vivir sin renunciar a la lucidez, evitando prescindir de la agudeza que define a los listos, obviando el uso de la fuerza, concretando con voluntad los objetivos del proyecto personal, sabiendo dar y recibir afecto y sin manipular a nadie; en concreto sin olvidar el objetivo de ser persona.

El equilibrio armónico de semejante “receta”, requiere el buen pulso de un excelente “cocinero”. La mayoría de ocasiones se consi-



guen logros parciales de la mezcla, que no siempre logran dar el resultado de un “sabor” exacto y preciso. La proporción de cada ingrediente necesario varía en cada situación. Es a través de la atención despierta, la voluntad y la espera confiada como se puede llegar a un resultado aceptable.

La vida fluye y la inteligencia tiene que hacerlo al mismo ritmo, si sueña con desvelar claves y detalles que acercan y aproximan a los recursos y conocimientos que aportan serenidad y alegría.

Se trata de entrenar el don de la oportunidad, de otro modo distinto al actual, sin agobios; de calibrar la dosis de esfuerzo y ocio con fórmulas óptimas; de aprender a reformular objetivos después de los fracasos. Se precisa saber renunciar a ciertos logros para aspirar a nuevos fines, de estar atento a desprenderse de los “pesos muertos” y de usar actitudes eficaces que permitan aceptar el libre ir y venir de la fortuna y la libertad de los otros...

Uno de los recursos centrales más sencillos es el descanso. Los animales enseñan mucho. No podemos aprender a descansar bien, sin dedicar tiempo a observar cómo lo hacen ellos. La placidez de una vaca en un prado, un perro a la sombra en verano, un león en su jaula dormitando después de devorar con sus fauces la última presa.

El hombre moderno está marcado por la prisa y especialmente por los estados de alerta constantes a los que le condicionan los miles de “rituales” de la organización social; ruidos, objetos en movimiento, vapores, humos, multitudes, etc. que no le dejan sosiego. Por no hablar de la tensión permanente que el mero hecho de intentar sobrevivir proporciona.

Necesitamos parar un poquito, juntarnos con los otros, apoyarnos y amar a los demás. Ese es el verdadero compromiso del animal social que somos. Hasta ahora los otros son sentidos como ajenos, se vive su presencia y necesidad con una pseudo-responsabilidad, en la que predomina la apariencia y escasea la naturalidad y el deseo



de ayuda y apoyo. ¿La causa? Al hombre le gusta actuar para sentir su vanidad, mucho más que para ser útil. Lo primero que es, el primer papel que adquiere nada más tener uso de razón es el de actor que, muy pronto, en función de sus intereses manipula y tergiversa lo que siente y expresa, para darle más énfasis en base a su intención. Por eso llora el niño más cuando presiente la presencia de sus padres.

De esa necesidad de actuar para lograr sus fines y, al tiempo, diferenciarse de los otros y construirse un modo de ser independiente, más notorio y peculiar, surge el afán de destacar, ser y tener más. Y esa tendencia es la que, con pocas dudas, ha creado la sociedad del consumo, en la que, curiosamente, cada día es más difícil destacar. Se necesitan actuaciones más raras y sofisticadas para ser distinto a las masas, concepto que engloba características de lo que nadie quiere ser y define a casi todos, incluidos los intelectuales más reticentes.

En una especie de efecto boomerang, el desinterés por el otro y el individualismo a ultranza han minado desde la base la importancia trascendente de cada ser. Las personas, en su afán frustrado de destacar, se imbuyen de prepotencia, igualan a las multitudes, eliminan el respeto y restan importancia a cualquier logro o esfuerzo individual. En el colmo de la ingenuidad, mal intencionada, llegan a creer que cualquiera y por supuesto ellos también, pueden hacer toda tarea o meta que se propongan. Así se consuelan. Claro que el resultado global es una sociedad con sujetos de capacidad especial menos reconocidos y peor pagados. Se adora y se teme, que no se respeta, el poder y el dinero. La adulación y la crítica, malas hierbas del jardín de la vida, han invadido el poder de crecimiento de otras plantas más bellas: la admiración, la imitación de modelos y la alegría por percibir el brillo del talento la inteligencia y la bondad de los semejantes en la que cada vez se cree menos.



Se trata, en efecto, de ser distinto a los demás desde la vocación y el esfuerzo individual, teñido por las cualidades únicas que cada ser, si se detiene a mirar dentro de sí, destila. Pero esos efluvios no pueden ser detectados sin la debida atención y menos aún mantenidos, si cuando emergen y se muestran se ridiculizan, por los otros significativos, por no considerarlos útiles ni prácticos. Resta un gran consuelo. La felicidad, que nadie sabe bien qué es, no se regala ni se compra y a pesar de que la pereza en ocasiones sea un recurso interesante, como hábito de vida sólo produce depresión. Y el sujeto de nuestra sociedad se activa al máximo para intentar, quien lo logra, el hiperocio.

Desde estas creencias culturales se considera que vivir más implica abarcar al máximo en cualquier ámbito, pero en absoluto captar mejor la realidad.

La saturación y el incremento de estímulos terminarán desconcertándonos si no somos capaces de aprender, que riqueza no sólo significa mucho y menos a cualquier precio.

Y como consecuencia de esa dinámica somos una sociedad hiperactiva, imparable, incapaz de fijarse en casi nada, que no se permite descansar. Teme perder el tiempo que rapiña con fruición cada sujeto para “no ser menos que los otros”. El error se difunde y multiplica en proporción mayestática y el único descanso al que finalmente se accede es al, supuestamente, relax eterno.

No es interesante la paz de los cementerios y resulta básico el verdadero descanso. Muchos son los que en la historia humana han buscado la soledad para encontrarle y más de uno en esas latitudes sólo ha hallado la desesperación y la locura.

La vida es contradicción y movimiento: integración y desorden. Al hombre le sucede lo mismo. La inercia invita a la rutina; la desorganización y el caos al cambio; la voluntad y la atención son las herramientas claves para detectar momentos en los cuales la entre-



ga al esfuerzo no deba eludirse, incluso siendo extenuante. Pero esa tensión no debe mantenerse más allá de lo preciso.

Permanecer constantemente en esa actitud, como ahora está tan de moda y no aprender a descansar “como un auténtico animal”, sin ningún otro objetivo, es sin duda una verdadera locura y el modo más seguro de no “enterarse” de la esencia de la vida y del significado real de “utilidad”, concepto implícito de la doctrina a la que Buda dedicó sus sermones.

El ser eficaz

Al hombre le define el error. Inicialmente falla en todo, es torpe, inseguro, incompetente. Sus ansias de lograr finalidad se ven frustradas por los inconvenientes: todo está fuera y lejos del sujeto y contrarían su deseo y su intención. Necesita esfuerzo para lograr sus fines, vencer los inconvenientes y los obstáculos que se oponen a permitir el logro a pesar de que utilice el esfuerzo y la intención adecuada. Esa dinámica le acompañará toda su existencia.

Le ocurre nada más nacer: ni siquiera le es fácil respirar y su primer intento es un estrepitoso sollozo.

Dado que al sujeto todo le es otorgado, con “el sudor de su frente”, son muchos los pensadores que, observadores privilegiados, han valorado la vida como pérdida y fracaso. Desde esa óptica se justifica la melancolía que al parecer empaña, a veces, a cualquier ser y actividad, aunque parece que se ceba más especialmente en aquellos que manifiestan una predisposición artística: pintores, escritores, poetas, músicos, etc.

Desde cierta perspectiva, excesivamente realista, la vida es un fracaso que finaliza con la muerte. Y por eso el alma humana se pregunta por el sentido último de tanto esfuerzo como se necesita para vivir.



Y el ser, la persona, intuitiva y suspicaz en extremo, intuye, incluso desde su miopía para desvelar el misterio, esa verdad, al menos aparente. ¿Por qué provoca la vida tanto desgaste para poder alcanzar cualquier clase de objetivo? Quizá por ello uno de los enemigos más notorios es el desánimo.

Lo más sencillo es mirar el “panorama” que envuelve la peripección vital y “echarse para atrás” en un ¿para qué? o un “no puedo” definitivo, que no logra encontrar finalidad a la experiencia personal.

Sucede con frecuencia, que en la vorágine de la lucha por la supervivencia la finalidad de la vida se escapa a la mirada humana, provocando la desorientación y la tristeza vital en los corazones.

Es muy posible que el progreso sea la mayor confabulación, semi-inconsciente del hombre organizado en sociedad, contra el miedo a no ser. Terror que ha generado el “robo” del descanso que ha sido sustraído, al menos al colectivo Occidental, como antídoto.

Progreso igual a crecimiento continuo hacia delante, que hace olvidar el destino mortal, masificando e igualando los deseos de todos y que oculta la angustia de nuestra pequeñez, con los artificios de la prisa y el estrés.

De ese modo aporta la expresión definitiva de un supuesto poder que, por superponerse a la angustia, es ficticio y fantaseado, como lo demuestran los cementerios. Haga lo que haga en su vida, el hombre sabe, por la historia propia y por la de la humanidad que todo será efímero e impermanente.

Como íntimamente lo conoce, el esfuerzo que intenta el sujeto es el de la durabilidad. Se trata de hacer perdurar objetos, acontecimientos y personas. De robarle a la vida su fluidez imparables y estancarla en una especie de “foto fija” unos instantes más.

En ese voluntarioso esfuerzo el hombre se la juega, para olvidar su frágil temporalidad, lucha a brazo partido con los inconvenientes y resistencias que se oponen a sus deseos, consigue logros, aspira a



elevarse por encima de sus semejantes, con alguna habilidad especial, pelea a muerte por sus instantes de felicidad y así, evidentemente con cierta valentía para olvidar su destino trágico, no sólo se hace con la vida... sueña además con traspasarla y permanecer eternamente.

El ser eficaz, cuando alcanza esa cota, la de hacerse, al menos en parte, consciente de su verdadero destino, vence la angustia de la pérdida y la muerte, se enfrenta a la aparente evidencia del fracaso y construye sus castillos cual efímeros monumentos de arena.

Aunque sabe que caerán con el viento y las olas, permanecen momentáneamente como obras suyas, el suficiente tiempo para hacerle compañía en su soledad interior, provocada por los fenómenos inexplicables de un universo que jamás termina de entender, aunque se aproxime a intuir, que es su deber intentarlo.

Así, al descubrir su pequeñez y su límite, fomenta la esperanza, que le anima a no decaer, con la promesa de encontrar los arcanos del entendimiento y la paz desde el amor a lo que tiene: la vida y la contradicción de su duración efímera.

La eficacia es la victoria contra la desidia, el desánimo y el abandono al que invitan con insistencia dos enemigos: el fracaso y la impotencia a las que no hay que rendirse, peleándose por continuar con ese impulso que invita, desde la presencia de la Vida, a seguir, a continuar, empeñados en ver lo bueno de cada instante, en el interior del corazón y en los exteriores de ese plató en el cual se rueda la historia de cada experiencia personal.

La confianza es hija de la esperanza, nace después de esperar, tiene una mayor fuerza intuitiva y es más diáfana que aquella, más joven. Quien practica y practica la esperanza, termina confiando, en sí mismo, en muchos de los demás y en la vida y sus misterios. Perseguir esa eficacia se constituye en deber, el más nítido de todos, si se quiere esquivar el dardo del desánimo y la falta de sentido a la existencia.



4

CONCIENCIA DEL OTRO

Apoyarse

Los Otros, son esos seres extraños que, al mirarlos, se parecen a nosotros y son ellos. Están ahí desde el principio de la edad, cuando abrimos los ojos a la vida. Despiertan la curiosidad, provocan acciones propias, especialmente gestos, palabras y emociones; procesos de reacción provocados de forma automática, matizados por rituales y señales no verbales, inscritas en la memoria de la especie, de los cuales no siempre se tiene conciencia.

En esos instantes, en los cuales se interacciona, apenas sin darse uno cuenta, suceden muchas cosas, infinidad de impulsos diminutos que se integran en un acto concreto, al cual el sujeto impregna de intención y finalidad.

Poco a poco, al relacionarse más tiempo y conocerse mejor, se afianza la comunicación o se deteriora; otras veces nace la indiferencia. Actitud que depende de la evaluación del otro, que ayuda a situarse adecuadamente en función del interés que despiertan sus cualidades.



Al vivir, la memoria almacena y rebusca en sus “estanterías” y establece jerarquías de semejanzas y disonancias, referentes a las personas que ha conocido y de algún modo le afectan. Así el sujeto adquiere una noción peculiar y sesgada de la variedad casi infinita del catálogo de personalidades ajenas.

Album que le ayuda a situarse ante cada uno de los demás: los que conviven de manera habitual con él y los que va conociendo. Y de esa percatación de diferencias emerge la noción de uno mismo, las emociones y la crítica propia.

El ser habita entre las dos tensiones más notables que definen las relaciones: la que le incita a alejarse de los otros y estar solo y la que le empuja, incluso sin quererlo claramente, a buscarlos.

De esa manera sucinta y tan compleja, emergen los deseos y con ellos las atracciones, indiferencias y repulsiones. Ha nacido el afecto y sus infinitos matices.

Al convivir más, se intuye que algunas personas son imprescindibles, otras peligrosas o indeseadas y las más un conjunto de semejantes lejano y amorfo del cual se tiene, en general escasa percepción.

Las emociones más intensas se reciben y provocan en las personas con las cuales se producen, identificaciones y atracciones más notables. Y para que ocurra ese hecho es necesario el roce, la proximidad física.

Un dato de interés, y curioso, lo aporta la noción emocional de las mayorías que poseemos, ya que únicamente genera excitación emotiva cuando la persona está “de hecho” integrada en las muchedumbres: conciertos, protestas masivas, ejércitos, etc.

En la soledad interior de la conciencia, el significado emotivo que identifica la noción de mayoría, la idea de sociedad, el concepto de mundo, la concepción sobre la idea de masas, implica una percepción-emoción inabarcable para el sujeto. No puede sentir en si



mismo al conjunto de seres de la humanidad. Paradójicamente, si posee del concepto humanidad una noción intelectual clara y opuesta a la percepción emocional absolutamente difusa y global, que no termina de captar nunca.

En concreto con la razón entendemos a la humanidad, con el corazón no podemos compartirla.

Sentir emocionalmente al conjunto de seres del planeta, es una emoción vetada a la limitación del ser, que no puede abarcarla como sentir interior, aunque lo intente, ni siquiera desde las mentes más sutiles.

La capacidad de emocionarse con los otros, tiene sus leyes y si una de ellas está limitada por la amplitud, otra muy concreta se refiere a la necesidad de la presencia física activadora del otro, en el presente o el pasado, como recuerdo.

El conjunto del Mundo que no produce emoción, tampoco puede pervivir sin un otro que la active o la haya activado en el pasado, instalándola como recuerdo emotivo en la memoria.

Al margen que discursos y arengas, a través de los medios de propaganda y comunicación, revuelvan en algún grado las conciencias con la preocupación sobre los problemas universales, la estimulación es muy leve y pasajera.

Cuando a través de la propaganda se activan colectivos numerosos, como sucedió en las dos grandes guerras o con la propaganda, se difunden las emociones convenientes a su finalidad política, religiosa, etc., actuando desde grupos reducidos y liderados que se integran en otros mayores. Es un proceso de propagación de unos conjuntos humanos a otros.

Los medios de comunicación, que activan al sujeto en familia, afortunadamente tampoco logran transmitir la emoción como si lo hiciera una persona. Quizá el vanguardista universo de lo virtual



que persigue comunicar emocionando lo logre, en cuyo caso estaríamos en manos de los líderes sociales de un modo mucho más directo y manejable, tal y como predijo Huxley en su “Mundo feliz”.

Acaso pudiera encontrarse en esa dificultad de propagación emotiva, una de las razones de la escasa solidaridad globalizada, universal. Sentimiento que sólo le es dado percibir al hombre de manera comprometida, cuando se impregna de la activación colectiva y presencial de grupos y líderes con los que identifica.

Y también pudiera ser una de las raíces de nacionalismos y sentimientos grupales intensos de diferentes etnias.

Ahora volvamos a lo que a nosotros nos interesa. La dinámica de los afectos en las relaciones cotidianas y los auto-esquemas que generan en el yo, una vez constatado que los otros, como masa, nos son indiferentes en grado sumo. La contradicción se produce cuando se advierte que resultan imprescindibles como individuos concretos y elegidos para poder realizarse y crecer. La personas necesitan apoyarse intercambiando afectos, con la finalidad de sentirse queridos, respetados y adquirir seguridad y confianza.

Nadie puede ser dueño de esas cualidades si algún otro no le ha enseñado los aprendizajes básicos para respetar, valorar, tomar afecto y saber entregarlo, en función de sus necesidades y aspiraciones emotivas. Mucho de lo bueno y lo malo que define al ser ha sido inculcado o facilitado por algún otro.

Cada ser necesita personas, al menos una, en las que apoyarse y confiar sus cuitas, proyectos, ilusiones, sueños, alegrías, etc. Los hombres aislados, que lo son por voluntad propia, no son la norma sino la excepción. A la mayoría le gusta y necesita relacionarse con la gente. Esa evidencia, no excluye la otra realidad: las personas que son necesarias para compartir la vida, causan alegrías y disgustos.



Por muy buena relación que se logre cultivar con cualquiera que se elija o acepte, siempre aparecerá algún roce, tensión o conflicto. Las buenas relaciones se diferencian de las malas no porque las primeras fluyan siempre y las segundas jamás.

Toda relación, por definición, está sujeta a dificultades de entendimiento y comunicación. Las buenas se caracterizan porque poseen sistemas aceptables de resolución de desacuerdos y conflictos, al margen de que el nivel de afecto sea escaso o elevado y las desaconsejables, son aquellas relaciones marcadas por la falta de respeto y de habilidad para emplear buenos métodos de reducir la intensidad del malestar. Muchas relaciones, por esa carencia, son catastróficas al margen de que exista mucho afecto e incluso un gran amor. No basta con querer.

Intercambio de afectos

Los auto-esquemas, definidos como creencias y convicciones interiores sobre uno mismo, hilo conductor de este trabajo, también existen en el ámbito de sensaciones y afectos. Tienen sus propios perfiles adquiridos al convivir y matizan estilos apetecibles para el sujeto, referidos en este caso al modo de querer, ser querido y la forma idónea de relacionarse.

Y, generalmente, esos esquemas individuales de “sentir” a los otros, conllevan buenas dosis de dogmatismo y expectativas iniciales sobre las cualidades de los demás, intuitivas al evaluar sensaciones en este caso.

Y de ese modo se establecen pautas en la mente de cómo se esperan y desean las manifestaciones de afecto de los demás. Por eso son muchas las personas con una idea, aprendida y errónea de los significados, señales, claves, etc., que debe manifestar una relación de



amistad o amor para ser considerada como tal, tenida en cuenta, valorada y respondida, desde el interior del corazón.

Al principio, en la infancia, todo es apertura y sinceridad, en la mayoría de niños. Muy pronto las indiferencias, los rechazos claros y contundentes, las críticas y desprecios, las humillaciones y desaires, que se considera provocan los demás, van calando hondo en el sentir y generando defensas y precauciones e incluso sistemas de ataque que se imitan de los sujetos que provocaron esas emociones negativas.

De esa forma, tan sencilla y cruel, surgen sentimientos de humillación y resentimiento, que vienen a ser la cara y la cruz de uno más amplio: la tristeza de no ser aceptados.

Más tarde, al crecer, los celos marcan en buena parte la mayoría de relaciones íntimas, que son las que más daño hacen cuando son problemáticas. Las “heridas” provocadas por los demás y generadas por uno mismo en los otros, son acaso inevitables en muchas ocasiones y dependen de la intensidad del afecto y los desaires percibidos. Existe una ley universal, la del respeto, que a veces se olvida y evitaría muchos problemas de afecto. No se puede obligar a nadie a querer o aceptar a otra persona.

Sin embargo, sí se puede ser cuidadoso con las intenciones que se muestran al relacionarse con un semejante, especialmente cuando se intuye que está interesado en nuestra compañía. Cuidado que debe extremarse si se concreta el interés y se comprueba que lo que buscan no sólo es afecto sino amor. En ese caso, si se intuye mucha atracción en el compañero que se acerca y no se siente lo mismo, es muy sano para ambos aclarar la situación. Cuando no se actúa así por descuido o la vanidad de sentirse halagado, se suele herir a esa persona, cuando comprueba que no obtiene el grado y la intensidad de afecto que pretendió.



Es muy común aprovecharse de afectos que no interesan, sacando partido de esa situación, en rendimientos colaterales: sexo, confianzas, prebendas, etc. y no tener en cuenta el daño que se provoca. Actuar así, conscientemente, convierte a quien lo hace en desaprensivo del afecto o del amor. Es una “especie” abundante en nuestra cultura de la apariencia. Tienen poco sentimiento y menos escrúpulos. Apoyarse en algún “otro” es imprescindible para crecer. Utilizarle y aprovecharse, a conciencia, es indigno.

Y, ¡atención!, también lo es tolerar ese aprovechamiento humillante y convertirse así en un “mendigo del amor”. Para que tengan sentido amor y libertad deben caminar de la mano, juntos y confiados.

Sinceridad y afecto

Una nebulosa, esa masa indiferenciada y sin forma que no termina de concretarse nunca, es un buen símil para referirse al conjunto de sentimientos que habitan en el interior del hombre. Aunque sea la mente quien le enciende y aviva la atención y los sentidos... se siente con el corazón.

Y desde allí la emoción se difunde e impregna todo el organismo. Una peculiaridad básica de las difusas impresiones afectivas: pocas veces son lúcidas y claras y menos aún cuando son intensas, sorprendentes e inesperadas. Por eso desconciertan y son difíciles de interpretar.

Otro asunto clave consiste en determinar la importancia del impacto de la emoción en la vida concreta del sujeto. Son muchas las ocasiones en las cuales sería difícil determinar si al sentir se atiende al presente, a sensaciones del pasado o a proyectos de futuro que emocionan. Sin embargo existe un dato: lo emotivo se vive siempre en el instante, aunque la emoción no sea actual y obedezca a la presencia de un recuerdo o una evocación. Las emociones siempre son actuales.



Una circunstancia más, que abunda en su complejidad: Concretar el grado de sinceridad y autenticidad con la que se vivencian los sentimientos íntimos. Muchas personas se bloquean en la indecisión, la inseguridad y la duda, ante emociones de amor y amistad contradictorias que no consiguen aclarar, resolver. Otras padecen lo mismo cuando valoran qué tipo de decisiones tomar para liberarse de la angustia que les produce elegir opciones que implican consecuencias para otras personas. Algunas deciden no preocuparse de las dudas que los afectos intensos les provocan y actúan de manera práctica, fría y egoísta. Y también están los que creen ser sinceros y son interesados y viceversa.

En concreto las emociones confunden mucho al sujeto, interfiriendo en sus esquemas de decisión y también se utilizan, interesadamente, para provocar y confundir a los demás.

En los afectos referidos al ámbito que nos ocupa, amistad y amor, ser sincero supone un gran reto y un riesgo cierto de entregar mucho y no recibir apenas nada. Acción, que con mucha frecuencia, casi todas las personas realizan en alguna ocasión puntual y aislada de su vida, para después decidir “inversiones” en afecto más interesadas. Otros no cambian sus estrategias de intercambio de afectos bien porque no quieren o porque no pueden.

Por si fuera poco un nuevo ingrediente, la atracción, viene a complicar, más si cabe, la posibilidad de ser sincero en los comportamientos afectivos. El cariño y la atracción no siempre coinciden, incluso, muchas veces, están disociados y empujan a actitudes diferentes, en las cuales los afectos sufren auténticos desconciertos.

Sin embargo, a pesar de estas dificultades, puede lograrse una actitud clara para llegar a ser sincero en la manifestación emocional: La voluntad de querer serlo. Sólo quienes se esfuercen en trabajar ese aspecto de sí mismos lograran alguna dosis aceptable de sinceridad.



Claro que conviene no confundirse, porque algunas personas consideran que la poseen porque se dedican a exteriorizar lo que sienten, sin que les importe lo que provocan. Son sinceras y egoístas al tiempo. Frases como: “Yo te cuento todo lo que hago aunque no te guste”, “Ya te dije que no te quería lo suficiente”, “Yo sólo quiero a mi manera”, “Tú te empeñaste en estar conmigo”, etc. son tan cotidianas que no merecen comentario aparte. Otras utilizan a ciencia cierta esta estrategia porque han decidido claramente pensar en sí mismos antes que en nadie y les reporta buenos frutos como arma de seducción.

La sinceridad implica un compromiso que no interesa a quienes pretenden vivir los afectos con sus reglas, desde las cuales “miden” a quienes pretendan estar con ellos. Curiosamente los que así actúan atraen más, pues generan indiferencia y con ella provocan el esfuerzo del otro para diluirla.

De ese modo se genera una dinámica de dependencia, en la que uno espera mucho y entrega poco y al otro le sucede lo contrario. Es el mismo efecto que cuando se pierde en el juego y se juega más para ver si se recupera algo. Al fin se pierde todo.

Algunos egos representativos

Existen unos modos concretos de reaccionar ante los otros, especialmente en situaciones de tensión, que son aprendidos en la infancia. Las sensaciones, emociones y sentimientos, elementales, que siente el sujeto al relacionarse son:

- a) Acercamiento y atracción.
- b) Indiferencia.
- c) Alejamiento y repulsa.

Algunas personas infunden temor y rechazo y otras acogimiento y proximidad. Por ejemplo, un padre que constantemente esté



inquiriendo y cuestionando generará emociones de temor y humillación o por el contrario de enfrentamiento, rabia o repulsa. De ese modo el hijo será poseedor de un estilo de relación temerosa, tímida retraída y si reacciona con el mismo estilo paterno, adoptará un guión de relación provocador.

Los estilos de relación con los demás son muy diversos, pero existen dos actuaciones básicas: los que apuestan por la relación y se vuelcan al exterior y los que se retraen y reservan “creciendo” hacia dentro.

Los primeros, extrovertidos, pueden ser ecuánimes y colaboradores, provocadores o críticos. Los segundos, introvertidos, pueden optar por la reserva, el resentimiento, victimismo o aceptación. En la realidad la mayoría de personas integran rasgos diversos de estas actitudes, aunque predomina, por su frecuencia de uso, alguno de ellos. Acaso, al releer estas líneas, nos hagamos preguntas como ésta: ¿Un tímido puede llegar a ser provocador y al revés? No es lo corriente, pero sucede a veces y los resultados son inesperados y muy sorprendentes. Las combinaciones de actitudes son múltiples y, a pesar de que las tendencias de personalidad se mantienen en general estables, a veces se dan las sorpresas.

Desde luego existen los provocadores natos, los críticos concretos, los reservados y los que se sienten víctimas sin más. Veamos con algo más de detenimiento estos perfiles, argumentos y argucias que usamos ante los otros como esquemas interiores, que marcan y definen los modos, particulares de relacionarse cada sujeto.

Egos Provocadores

Son altivos, rígidos, defensivos y defensores de sus intereses en grado sumo. Les interesan los demás en la medida que sirven a sus necesidades y fines. Se imaginan a los otros, básicamente, como



competidores, porque ellos lo son, y proyectan intenciones e intereses que les asignan porque no conciben otros modos de pensar alternativos. Para ellos la vida es un pulso continuo en el que no pueden permitirse perder.

Lógicamente su comportamiento externo es brusco, violento y ofensivo. Constantemente cuestionan y desvalorizan las realizaciones ajenas. Sus rasgos dominantes son el orgullo, la ira y la impaciencia. Los más inteligentes, con el tiempo y la experiencia, al madurar, logran ocultar esos sentimientos con una cortina de fría cortesía que puede llegar a hacerlos parecer agradables. Esos son aún más peligrosos.

En ocasiones aisladas, pueden sentir compasión cuando ven a los demás, vencidos, derrotados, doloridos o humillados, ya que cualquier indicio de fuerza manifestado por los otros activa sus mecanismos de defensa y reaccionan atacando. La convivencia con estas personas es muy complicada y únicamente es posible mostrándoles cierta pleitesía o una clara sumisión y acatamiento. Suelen ocupar puestos directivos y de poder de cualquier clase, pues para ellos la vida es una lucha, en la cual tienen que ganar los mejores, es decir ellos.

Yoes resentidos

Estas personas se convierten en críticas, bien porque cuestionan su propia auto-valía, la de los demás o ambas. Su esquema mental está diseñado para fijarse únicamente en los aspectos negativos de la vida, especialmente en las cualidades que no les gustan de los demás que rechazan de plano, cuestionándolas ácidamente con escasa compasión. No creen en nadie, ni siquiera en sí mismos. Todo es sucio, negro y vacío, carece de sentido y suscita su desconfianza. Esa es su tragedia la falta de fe en todo.



Generan mucho daño a su alrededor, el mismo que ellos padecen interiormente, merced a su insatisfacción con la vida. Estas personas, tan infelices, provocan en su entorno inmediato mucha tristeza y falta de alegría vital. Ignoran, con distinto grado de conciencia, lo bello, verdadero y bueno de la existencia. Únicamente les conmueven las desgracias generalizadas: catástrofes y situaciones de emergencia, en las cuales parece que la vida por fin... ¡les da la razón! y... todo es malo.

Seres aislados

Desde niños puede rebuscárseles en los patios de los colegios, ocultándose a las miradas ajenas, especialmente a las de los más críticos y no digamos a las de los provocadores. Son seres condicionados para la delicadeza y el afecto, que esperan que el comportamiento ajeno responda a claves de respeto y solidaridad que pocas veces se cumplen. Otras veces son las rarezas, los rasgos impensables, quienes definen a los que se reservan opiniones y acciones, sin saber por qué, pues cada persona es un mundo. El caso es que evitan la relación, la opinión y la convivencia. Crecen solos y, muchos de ellos acumulan con los años resentimiento y dolor. Sería difícil calcular cuál de estos dos sentimientos es mayor. Y por eso únicamente los más bondadosos e inteligentes son capaces, con el tiempo, de perdonar a los demás y devolverles bien por mal.

En esta categoría se incluyen muchas biografías de grandes hombres, que acaso lograron gestas debido al tiempo que les dio la vida, al negarles la relación, para muchos de ellos imposible.

Los débiles

No protestan nunca, callan y sufren en silencio y les define su sensación de incapacidad para desarrollar iniciativas por sí mismos.



Se desarrollan en una trama de incomunicación y aislamiento y llegan a considerarse indefensos de los demás. Su rasgo básico es la excesiva prudencia, que les hace tímidos y poco resueltos, lo que se confunde con frecuencia con su verdadera capacidad que puede ser eficazísima. Son minuciosos y cultivan el detalle.

¿Existe la ecuanimidad en el modo de relacionarse?

Es una utopía, a la que algunos se aproximan y si alguien la logra poseerá equilibrio en cada ocasión en la que se relacione. Provocará si lo considera oportuno, ejercerá la crítica en ocasiones, cuando la vida lo insinúe, será reservado y no le importará demasiado sentirse víctima, si en ocasiones no puede optar a otro argumento de vida.

Los ecuánimes son seres flexibles y adaptables, que captan la situación con creatividad, inteligencia, asertividad, resistencia, prudencia y valor. Poseen sentido común y pizca de locura y saben usar esas cualidades en cada ocasión según convenga.

Su equilibrio no es casual ni heredado, es una adquisición, un aprendizaje costoso que han realizado observando las consecuencias y resultados de las interacciones, optando por elegir los estilos y respuestas más adecuados a cada persona y situación. Practican el coraje y la aceptación, viven en la "y", es decir que integran experiencias y alcanzan habilidades de interacción opuestas, con la sabiduría suficiente para alzarse como expertos en relaciones. Su lema es sufrir poco y hacer sufrir poco.

El peligro

Las personas pueden llegar a identificarse con uno de los cinco estilos básicos de relación expuestos, considerando que les representa y sin embargo vivir una ficción, una fantasía que, como tal, no existe y sólo ellos ven.



No deja de resultar misterioso el peculiar modo en que los sujetos se asignan a sí mismos cualidades que no poseen. Creen ser prudentes y son provocadores, consideran que son dueños de equanimidad y sentido de la justicia y en realidad agreden y trasgreden. Llegan a convencerse de que habitan en el silencio y con sus gestos y manipulaciones no paran de cuchichear. Se creen víctimas y son verdugos...

El hombre es el ser subjetivo por excelencia. Tuvo que inventar el metro y las demás medidas para comparar sus impresiones con cierta medida. Y cuando de lo que se trata es de evaluar actitudes, extrema su cuidado en la observación y delimitación de las ajenas y descuida la seriedad y el rigor al medir y calibrar la exactitud y veracidad de las propias.

Esa relatividad de la auto-percepción de uno mismo, convierte al hombre en ser ineficaz para lo objetivo. En buena parte, son los demás quienes tienen la opción de considerar, valorar, medir y enjuiciar el comportamiento real que ejercemos al interactuar con ellos.

Saber exactamente la intención con la que básicamente el hombre se dirige a sus semejantes, se convierte en una tarea crucial para quienes aspiran a trabajar en sí mismos cierto grado de objetividad, con la finalidad de conocer sus reacciones e intencionalidad.

El hombre actual no está demasiado interesado en objetividades, trata de vivir, o mejor sobrevivir, a la vorágine de la prisa y la competitividad, sin ocuparse demasiado de su grado de coherencia o de mantener la fidelidad a sus convicciones íntimas. Y paga tan alto precio por actuar así, que únicamente conoce las fisuras y deterioros de sus convicciones en las situaciones estresantes o de crisis.

Volcado al exterior, cuando el interior grita, se resiente y reclama su atención encuentra un caos a consecuencia del cual se ve impe-



lido a analizar y atender a sus desestabilizaciones, incoherencias y contradicciones. Ahí en ese instante comienza su búsqueda, camino de “purificación” que pocos inician por propia voluntad y que todas las personas, la mayoría forzosamente, se verán más pronto o más tarde impelidas a recorrer. La vida exige definirse incluso en la cultura de la indefinición que es la nuestra. Y lo exige cuando se necesita, porque la inquietud interna, en su esencia desconocida, intensa y temible... es feroz y no deja vivir.

En ese instante del devenir, el sujeto debe buscar sistemas paliativos, que fijen algún átomo de serenidad y calma, en los entresijos del ser que le ayuden a seguir evolucionando, lo que significa repasar, revisar y reconducir sus modos de interacción con los demás amén de otras muchas conductas, propósitos, ilusiones, iniciativas y formas de vida.

Valor de la mentira para el logro

El disimulo, la mentira y el engaño forman unidad con la naturaleza humana y por eso a muchos no les importa engañarse y llegar a creer que todo da igual y que es indiferente el modo coherente o no de comportarse.

El hombre, en función de sus intereses es mentiroso por definición. Oculta su verdadero sentir, incluso en las situaciones más elementales y cotidianas de la vida como el saludo diario, tan rutinario y habitual, en el que se pregunta qué tal le va al otro: ¿Cómo estás? se contesta: ¡Bien!, ¡¿Y tú?!, ¡Yo muy bien!, ¡Gracias! Diálogo que se construye más alejado de la verdad, cuanto menor sea la confianza.

Mentimos para conseguir fines, eludir responsabilidades, medrar, seducir, alcanzar metas, etc. y demasiadas veces, por no decir todas, a la mentira se le considera habilidad.



Es por eso, que delimitar el campo de la mentira del acotado con el nombre de habilidades sociales, tan de moda, en el ámbito actual de las ciencias sociales no resulta tan sencillo. Por ejemplo: ¡Es tan humano desear a una persona atractiva y dedicarse a intentar estrategias y ardides de cualquier clase para conseguirla! ¡Resulta tan lógico intenta “despistar al enemigo” con trucos y señuelos variados que le desorienten y pierda el poder de hacernos daño! ¡Es tan tentador eludir explicaciones e informaciones que perjudicarían intereses propios!

Para muchos el fin justifica los medios y la mentira, como estrategia meditada y calculada para lograr o impedir diferentes fines, según el caso y la necesidad, es su principal arma y aliado.

La astucia, que implica el manejo interesado de poder, información afecto, dinero, etc. está cercana al éxito y suscita al tiempo recelo y admiración. Astucia y mentira son primas hermanas. Existe no obstante una astucia negra, calculada, feroz, que no para en mientes, ni en mentiras, incluso si considera que debe destruir moral o físicamente a las personas y otra más “suave”, que podríamos convenir en definir como astucia “blanca”, que implica no mentir y tampoco facilitar o dar demasiadas explicaciones.

Ser demasiado “transparente” en las relaciones puede convertirse en una actitud problemática y proporcionar a quien así actúe pingües disgustos. Se necesita ser auténtico si se aspira a ser coherente, lo que implica no devenir en mentiroso. Sin embargo es preciso encontrar ese equilibrado límite que acaso proporcione una actitud impregnada de astucia “blanca”, es decir sin mentiras pero con algún “anti-virus”.

Fórmula cuyos ingredientes son: la claridad, la moderación, la observación atenta, la oportunidad y la prudencia a la hora de proporcionar la información, que debe ser más escueta cuanto mayor sea el grado de conflicto y la percepción de inseguridad, sobre las consecuencias de nuestras palabras o la oscuridad de las intenciones ajenas.



Relacionarse con verdad o mentira

Ante esta verdad social, el valor práctico de la mentira, al margen de su inoportunidad moral y de las consecuencias destructivas que provoca a los seres que se sienten engañados, cada persona tiene que situarse en el escenario de la vida y plantearse su grado de veracidad ante los otros, de manera general y previa y más concreta y específicamente en cada ocasión en la que presiente peligro o riesgo si actúa con verdad. Ser verdadero cuando no existen riesgos o consecuencias negativas es fácil. Lo complicado es atreverse a serlo cuando se juega el dinero, prestigio, poder, afectos o incluso la vida.

El mundo está repleto de mentirosos compulsivos a los cuales no les preocupa en absoluto ni las consecuencias provocadas, por muy destructivas que se perciban y concreten, ni tampoco la carencia de valor ético y moral de su actuación perjudicial para otros. Viven por y para sus intereses.

Es más, parece que ese modo de actuar se practica masivamente y una vez desaparecido, en gran parte, de la escena social el temido sentimiento de culpa que sin duda, bueno o malo, era un freno a la generalización de la mentira, se miente sin sensación de hacerlo y sin preocuparse del daño que la mentira provoca.

Resulta manifiesto y claro que actuar de ese modo nos aleja de modos de vida que pueden exponerse a la vista de todos. El nacimiento de la sociedad del “acicale”, refrendado por la multiplicación de los establecimientos y productos de perfumería y belleza pareciera obedecer al “mal olor” que habita en muchos “interiores” de apariencia impecable.

Es una opción personal comprometida en nuestros días adherirse a formas de vida que apuesten por la verdad sin fisuras, con firmeza y sin dudas. Opción que curiosamente puede incluso, lejos de ser admirada, criticada y ridiculizada.



Es notorio que puede ser más asequible alcanzar ciertos logros desde la mentira que desde la verdad, pero también lo es que los logros alcanzados desde la verdad permiten un “interior” reposado, tranquilo, sereno, en paz, firme, aunque sin duda algo triste, al comprobar que para muchos ser honesto tiene poco reconocimiento y premio e incluso en ocasiones parece implicar ser tonto.

Se trata de ser verdadero para alguna finalidad y ese “algo” para el que se desea ser veraz es la dignidad y el aprecio de uno mismo. No se trata de serlo para otros y hoy menos que nunca, tiempos en los cuales puede ser juzgado como ridículo quien se esfuerza en ser transparente.

El grado de convicción y las motivaciones para elegir y seguir apostando por actitudes en la línea de veracidad más ecuánime, oportuna y cierta debe ser muy alto, para soportar la presión contraria de una buena parte del entorno, la sociedad y los demás, que apenas valoran esa actitud tan indispensable para encontrarse a sí mismo. Encuentro que a muy pocos parece interesarles, excepto cuando se “pierden” demasiado en su caos interior.

El engaño y el éxito

La obsesión por el éxito, producto de la necesidad de sobrevivir en el seno de una sociedad competitiva que se rige por las reglas del mercado y la economía puede llegar a hacer olvidar a las personas otra necesidad: la del apoyo mutuo y la cooperación.

La convivencia en grupo parece ser un guión genético que la especie se ve obligada a seguir como medio de paliar la inseguridad, la indefensión y la debilidad implícita en nuestra naturaleza.

Esas dos condiciones de vida, la económica y la relacional, son imperativas desde el ámbito natural, manifestado como necesidad



de subsistencia, y desde la interacción social como pulsión hacia la búsqueda de afecto, el éxito y la eficacia.

La concepción actual del éxito implica adquisición de bienestar, dinero, poder, saber, bienes o recursos, con la ambición explícita de significarse sobre los demás y destacar de la mayoría, ser admirado y sentirse importante y valioso.

Desde un punto de vista diferente puede considerarse exitosa una persona cuando logra que sus semejantes deseen y busquen frecuentar el trato con ella demostrando afecto y sin buscar otro tipo de interés.

Otra fórmula para definirle aludiría una concepción de plenitud y bienestar interior cuando se logran comportamientos adecuados y éticos que ayudan a sufrir poco, estar contento y participar de su bienestar y alegría a los que le rodean.

Rizando el rizo, el verdadero éxito acaso resida en comprender que consiste en una elaboración del deseo y la fantasía humana. Una estrategia empeñada en robarle a la vida un ápice de dulzor que aporte una mínima sensación de victoria. Pues ella, la vida, siempre gana la batalla.

De cualquier modo el hombre busca afanosamente éxito, cada uno a su modo, y para lograrlo utiliza toda clase de estrategias entre las cuales se encuentran algunas repletas de argucias, engaños, falsedades y mentiras, ya que éxitos y fracasos ocurren, con gran frecuencia, merced a la necesidad, oportunismo, ayuda, colaboración, influencia, etc. de los demás.

Se miente para triunfar sobre los otros, ponerles a favor de la opinión propia, seducirles, obligarles e incluso violentarles de mil modos. Se falsea por vanidad, temor, orgullo, celos, envidias y mil sentimientos más ocultos en los recovecos de un corazón que no siempre es noble.



La tragedia ocurre cuando el hombre descubre que no le sirve la mentira, aunque se presente, en mil disfraces, como la mejor aliada de la oportunidad. Ni siquiera le es útil a las mentes maquiavélicas cuyo destino es potenciar y afinar la habilidad de la manipulación y el acoso para bien propio y el mal ajeno, sin ninguna clase de piedad o compasión.

Sin embargo, ese sentimiento de triunfo que parece pervivir, mil veces, gracias a la mentira, se alía únicamente con lo que el corazón, el de cada uno, considera verdadero. Todo lo demás no es realmente éxito y se aproxima mucho, demasiado, al cinismo, que posiblemente sea el sentimiento más cercano al fracaso.

Amén de que el éxito, no es tan importante como parece y en un sentido profundo, vital y filosófico acaso... ni exista.



5

CONCIENCIA Y PODER

Influir

Los hombres viven para influir. Su objetivo básico es modificar todo lo que pueden y está a su alcance: actitudes, sentimientos, objetos, ambientes. Esa influencia, cuando se ejerce con intención y oportunidad, significa y es poder. La intensidad, intencionalidad y coherencia con la que se practica esa actividad principal y cotidiana es diversa y dependiente de caracteres y circunstancias. Cada persona, se percate de ello o lo ignore, al decidir actuar o inhibirse, de atender o actuar, sobre cualquier tipo de proceso personal, acción sobre el medio o en los otros, está decidiendo utilizar su poder personal o dejarlo sin usar.

Algunos sienten que apenas pueden decidir nada y ni siquiera imaginan la posibilidad de intentar cambiar algo en sí mismos o en los demás. Mientras, otros se creen con capacidades excelsas y maravillosas para instar cambios en personas, grupos e incluso en sociedades enteras. La excesiva prudencia y la osadía marcan los límites opuestos de actuación en ese tráfico de influencias mutuas que se produce entre las personas al convivir.



Siempre se apela a la experiencia vivida anteriormente, a las circunstancias que determinaron las decisiones que hubo que tomar, para considerar que una persona posee o no autoridad. La herencia y el temperamento son tan determinantes, en este asunto del poder personal, como el sistema de refuerzos en el cual se ha educado el sujeto. La habilidad propia y el reconocimiento de esas cualidades por personas significativas, se convierten en pilares básicos desde los cuales se construirán sus convicciones y creencias, su estilo cognitivo y de acción. Siendo cierto todo lo anterior, lo es igualmente que el uso diferencial de la imaginación y, consecuentemente, de la creatividad evidenciará de un modo notable y definitivo la capacidad del sujeto para influir en el mundo, en si mismo y los otros.

El esquema básico con el cual cada uno pretende influenciar a otros sujetos o grupos contiene un guión básico, una intencionalidad que será más eficaz en la medida que el sujeto lo diseñe y perfile en su interior y lo ensaye como un plan a seguir perfectamente trazado. Cuando la estrategia es adecuada, aporta energía para la acción en esa dirección, como una especie de vector geométrico imaginario en el cual aplica toda su fuerza en la misma dirección. Ese “combustible” es la intención y sirve para activar el argumento de interacción con el que se pretende activar y movilizar al otro.

Y esa fuerza, la intencionalidad, depende justamente de la confianza que previamente se ensayó en la imaginación, al repasar las estrategias a seguir para lograr convencerse y convencer.

Respecto a esta otra facultad, la imaginativa, señalemos que las personas vivimos amedrentados por la influencia de su uso negativo, pues son muy pocos quienes están entrenados para usar ese instrumento mágico de la mente desde un enfoque positivo y rebosante de convicción.

La imaginación es el laboratorio de ensayos previo a la acción. Además de la influencia, crucial, casi increíble, que tiene el hecho de



que la persona utilice su “laboratorio” con la adecuada intención y decida utilizar imágenes positivas y renunciar a las negativas para la consecución de logros previstos. La confianza en alcanzar los objetivos depende, en gran parte, de esos ensayos.

Mezclando la sensación de autoridad y poder, ensayadas con intención imaginativa, con las adecuadas estrategias de acción hacia los otros, las personas actúan y deciden, según sus recursos, como quieren influir en los demás, con ética y honestidad o sin ella.

Está claro que se percibe al semejante de modo muy distinto si el guión previo, la convicción básica de influencia, está motivada por la idea de aprovecharse de él o de ayudarlo, de enseñarle o entorpecer su aprendizaje, de quererle sinceramente o aprovecharse de su afecto y humillarlo provocando que se sienta ridículo.

El ego, si no se trabaja sobre él, al ser prepotente en sí mismo, pretende influir con tales dosis de protagonismo absoluto que, incluso si la persona no tiene intenciones aviesas con los otros, al ignorar la necesidad de influencia y participación de los demás y usarla en su propio provecho, provoca ya de por sí influencia negativa.

El desarrollo de la auto-conciencia implica percatarse de la necesidad de renunciar a esa tendencia general de la motivación a destacar sobre los demás. Tendencia que se ha extendido culturalmente y ha logrado que el reconocimiento, que necesita la persona para tener confianza en sí misma, se propicie poco, mientras que masivamente se adora el protagonismo. Se valora menos el talento, la habilidad o la bondad que el hecho de ser famoso por ser sencillamente simpático.

Cuando una persona evoluciona, lo que significa que da más valor a la tarea que ha decidido realizar, con esmero, eficacia y habilidad, que al intento de que le premien por ella, no está interesada en protagonismos vacíos, al margen de que le interesen y necesite el reconocimiento y el prestigio.



Con el tiempo, si la persona se convence de que tiene que seguir en su acción, ya no le interesa tanto influir en los otros para conseguir algo de ellos. En ese momento el otro cobra dimensión de igualdad, pues únicamente le necesita para intercambiar ideas, afectos y estar arropado y en compañía. Ese proceso conduce a un incremento de la percepción de las necesidades de los demás, a un ensanchamiento de la conciencia que integra, en lo que puede, en los proyectos de influencia a los otros.

A esa evolución personal se le llama en algunas corrientes del pensamiento oriental desapego. El aferramiento consiste en abrazarse a los propios logros sin ninguna intención de compartirlos e incluso estando dispuesto a defenderlos con violencia ante los demás, influyendo en ellos con toda clase de artimañas y manipulaciones.

El ego invita a practicar el aferramiento, el individualismo, la posesión, el cuidado extremo de los bienes, instrumentales, materiales, intelectuales o artísticos, como mecanismo de protección de su bienestar, su salud y su vida. A primera vista, parece lógico actuar así, defendiendo "lo nuestro". Sin embargo el hombre se pierde en los límites y lo que inicialmente pudiera ser razonable, adherirse a lo necesario y defenderlo, se convierte con facilidad en ansia de posesión y dominio de los otros. Así se pasa de la lógica a la avaricia y la codicia. De esa actitud de posesión y exclusivismo emerge la necesidad de someter con su influencia a los demás. Y así, día a día, meditando e imaginando estrategias interesadas de influir, sin ética, con el poder propio en los otros, se construye la imaginación negativa, perversa, defensiva.

Existe un punto de equilibrio, difícil de captar, en el que es preciso no aferrarse pero sí anclarse, apoyándose en objetos, conceptos y personas con el fin de adquirir fuerza, energía limpia y motivos para intentar paliar necesidades, al tiempo que se intenta generar desarrollo y crecimientos adyacentes, ya que el hombre ha nacido



para ser rico: crecer, prosperar, saber, expandirse y facilitar esos accesos a los demás.

El problema es de hábito y sucede cuando se pierde fluidez y se permite que la pasión de la avaricia o el miedo a no ser, arrastre la voluntad y desemboque en el egoísmo. En efecto no se trata de evitar, tontamente los favores de la fortuna. Lo reprobable es que se alcancen esos fines, con avaricia, usura, mezquindad y restregando a los demás su “triumfo” con prepotencia, sin compartir en alguna medida y sin apenas delicadeza para los que no tienen medios ni potencial de obtenerlos.

Pasiones, influencia, imaginación

Las pasiones, envidia, orgullo, pereza, ira, vanidad, avaricia, gula, lujuria y temor, definen la intencionalidad humana. Interfieren en el pensamiento y generan reacciones, activando recuerdos del pasado o realizando evocaciones del futuro a través del recuerdo y las imágenes.

La mente, desde el laboratorio de la imaginación, es una especie de “simulador previo de realidades esperadas” amén de un “analizador de consecuencias de hechos pasados”. Todo ese proceso se “cuece” en la fantasía, que es mucho más rápida que el pensamiento y, quizá por ello, activa con rapidez increíble el sistema neurofisiológico.

Cuando ese proceso ocurre, no siempre somos conscientes de él, pues no se capta fácilmente por quien lo está viviendo. El sujeto vive su mente sin estar acostumbrado, si no tiene el hábito de meditar, a no identificarse con sus contenidos, distanciarse de ellos y saber valorarlos con objetividad. En definitiva si no ha adquirido conciencia de su realidad.

Una cosa son los estímulos, la energía, que activa el proceso de nuestras acciones y reacciones y otra muy diferente la acción en sí



misma. Poseemos más noción de lo que sentimos al vivir y pensar, y con más claridad, que del significado o las causas reales de muchas de nuestras acciones.

En ese “cuarto oscuro” donde se gesta la conducta, auténtico almacén de impresiones e impactos que nos dominan y dirigen de un modo predominantemente inconsciente, la imaginación ostenta dominio absoluto sobre las demás funciones psíquicas. Prevalencia que ejerce incluso sobre el recuerdo y las emociones, pues éstas últimas, en la mayoría de los casos, fueron antes imágenes suscitadas por impresiones de todo tipo.

Las impresiones se aportan desde la realidad de situaciones intensas o desde la evocación pasada o futura de sucesos no actuales. Requieren el esfuerzo de provocar el recuerdo o el ensayo previo y anticipado de una acción. Las imágenes son rápidas y automáticas, muy autónomas y precisan poco esfuerzo para manifestarse en la mente del sujeto.

La psicología moderna ha ido evolucionando al focalizar y atender los motivos del comportamiento que más le interesan: primero fue la conciencia, que por no poder investigarse con métodos objetivos, se abandonó como motivo de estudio de esta ciencia. Más tarde le llegó el turno al estudio del pensamiento y la psicología se enroló en el estudio de los aspectos cognitivos. Recientemente, hace pocas décadas, las emociones han sido merecedoras de la atención de los investigadores de todo el mundo.

Y en los últimos años, está empezando a vislumbrarse como meta de análisis de la disciplina la importancia del estudio de la imaginación, que ha cobrado un interés inusitado.

Las pasiones son impresiones primero imaginadas y luego vividas en la acción, de sentimientos cuya valencia positiva o negativa dependerá de las consecuencias obtenidas al dejarse dominar por ellas.



Pues bien, ese mundo casi infinito que permite ensayar cualquier conducta antes de llevarla a la acción, y que en realidad es el causante de la misma, está algo olvidado del análisis y más aún del conocimiento de las reglas con las que sigue ejerciendo su influjo en las mentes a su libre albedrío, sin que se conozcan sus características razonablemente.

Los psicólogos y mucho menos las personas de “a pie”, no se han ocupado demasiado, salvo excepciones, de rentabilizar el uso adecuado de la imaginación en el transcurrir de la vida cotidiana. Resulta algo extraño, cuando la imaginación, regidora previa de la acción, puede llegar a convertirse, si el sujeto aprende a utilizarla, en un extraordinario aliado, en una de las mayores fuentes de poder mental, si se acopla y acompasa de la acción conjunta de atención y voluntad.

Impregnarse de confianza

Ya hemos visto que la esponja que es la mente, se empapa de influencias, saberes, deseos, pasiones y proyectos que ensaya previamente. Existen diversos estilos de captar y atender las estrategias de comportamiento que parece de más interés a cada sujeto, aunque al principio, sin juicio crítico alguno, sólo hay uno: dar por bueno y creerse todo lo que le a cada uno le tratan de enseñar. Al principio todos somos ingenuos.

Es más tarde, cuando se ponen en solfa opiniones ajenas, después de comprobar las consecuencias de actuar, pensar o sentir, según las indicaciones de los demás (padres, profesores, amigos, enemigos, medios diversos de influencia del ambiente) y ver si lo obtenido parece rentable a los intereses personales.

A partir de esos hechos, que a cada ser le ocurren a diferente edad, según su perspicacia, comienzan a funcionar los procesos de



selección de la información según resulte neutra, apetecible, no interesante u odiosa. Y de ese germen surge la confianza en uno mismo o se percibe su carencia. Esa sensación se nutre de la intuición de poder personal y eficacia previa que imagine cada uno antes de actuar y por las consecuencias que reafirman al sujeto en sus acciones o le desaprueban.

La confianza y su utilización adecuada, se convierte en uno de los problemas contemporáneos más insidiosos y sutiles de aprender y aplicar. Lo que ha invadido el medio social es, precisamente, la escasez de confianza, fe y convicción, en muchas de las nociones, informaciones, actuaciones y conceptos, que los demás nos legan como herencia social.

Como veíamos en el capítulo anterior, el hombre muy pronto descubre y usa la mentira en su propio interés y a consecuencia de esa estrategia, a veces útil, comienza a no creerse nada, lo cual sin duda es una actitud en principio prudente, que poniendo en duda todo, evita muchos sufrimientos por exceso de credulidad. La contrapartida es que pierde todo lo bueno y verdadero que los otros, si se arriesgara, podrían aportarle. Y como todo el mundo conoce la relación con los demás, es poco satisfactoria cuando se apoya en la desconfianza y la falsedad.

Muy pronto, al evolucionar, y durante toda su vida al sujeto se le presenta uno de los dilemas más complicados de la existencia: ¿Debo o no ser confiado? Como dilema que es, no tiene solución, se decida optar por una u otra postura, pues cada una de ellas llevará a consecuencias distintas que, en función de lo que espere el sujeto que las utiliza, le darán satisfacción o disgusto y desengaño.

Las posturas intermedias, confiar y desconfiar de modo aleatorio y alternativo desconciertan mucho y no generan buenos réditos, pues pronto los otros captarán la estrategia y devolverán desconfianza de inmediato.



Resulta imposible no mojarse con la “lluvia” de la influencia ajena. Lo interesante es discriminar no sólo a qué lado del dilema, sin solución lógica, se desea estar, también el grado de intensidad y la frecuencia con la que se arriesga cada uno a exponerse a la influencia de los otros.

De este modo, el sujeto, se va construyendo ese auto-esquema con el cual, en base a la experiencia, decide si se inclina, con preferencia, a confiar en los demás o a desconfiar de ellos, con una actitud básica y sostenible en el tiempo.

Proceso que se constituirá en hábito más sólido, al ir recibiendo beneficios y perjuicios derivados del exceso de confianza o desconfianza, depositada en cada uno de los otros con los que se interactúa a diario.

Se podrá decidir confiar, asumiendo el riesgo del engaño posible. Esa postura implica:

“Ocurra lo que ocurra, en principio coopero y confío”.

Otra opción opuesta se constituye en un “por si acaso”:

“En lo que no esté todo super-claro no confío, por sistema.

Y por fin una alternativa al dilema que es una de sus dos opciones exclusivas: confiar con algunas seguridades:

“Empiezo cooperando y esperando que no me defrauden”.

“Si lo hacen, defraudarme, coopero, si me es posible o lícito, incluso una segunda vez”, intentando entender o disculpar e incluso perdonar”

“Si me defraudan una tercera vez... defraudo”.

Al margen de las opciones que cada uno decida en el campo de la confianza en los demás, es un dato de investigación social e his-



tórica, que para alcanzar logros significativos, resulta indispensable e ineludible apoyarse y confiar en determinadas personas, con una actitud positiva, que en principio implica creer en ellas.

Confiar en los otros no significa tolerar sus fallos, mucho menos los intencionados, ni limitarse a creer en ellos sin datos que permitan demostrarlo. Además conviene utilizar la energía de la atención, la voluntad y la imaginación positiva para reforzar los lazos que hacen posible que los proyectos que se construyen en común, lleguen a buen puerto con la adecuada eficacia y satisfacción de todos. La confianza, como todo bien invisible, hay que trabajarla, conseguirla y mantenerla, con mucha delicadeza y esfuerzo si se quiere evitar su deterioro.

Muchas veces se acusa de fallar a los demás, cuando en realidad, son los descuidos personales la desatención, la carencia de refuerzo e interés demostrado, los verdaderos enemigos que la deterioran y la hacen alejarse de las relaciones deseables y bellas.

En realidad, si se permite el exceso, debería poder prohibirse, a través de algún mecanismo mágico que detectara esa actitud, relacionarse con los demás sin confiar en ellos, desilusionar a quien cree en nosotros, o hacer perder la fe, por intereses y envidias, en las personas honestas, felices y eficaces, que ese encuentran en el camino. ¡Ah!, un detalle, antes de terminar esa reflexión sobre la importancia de la confianza. Por si a alguno le interesa: ¡El botón mágico existe y se llama “atención”!

Influencia, liderazgo, poder

Al confiar varios sujetos en determinadas personas surge el liderazgo en los grupos. Basado, al menos en teoría, en el hecho de que cada persona posee una habilidad, manifestada de forma más noto-



ria y fina, para las tareas requeridas por cada ambiente y colectivo. Habilidad que los demás le reconocen. ¡Así debería ser! Sin embargo los liderazgos son demasiadas veces impuestos.

Ese proceso, que permite acceder a un puesto de representación sobre los otros, puede ser por lo tanto natural o forzado. Los líderes son impuestos muchas veces, demasiadas y no es raro, en pleno siglo XXI que esa imposición se realice por la fuerza y con métodos ilícitos y faltos de ética e incluso de lógica.

Son los grupos de presión, y no las carencias y necesidades detectadas en ellos, que podrían supuestamente remediar los más preparados, los que les eligen y se les imponen a los colectivos, en función de su poder e influencia.

El asunto del liderazgo es uno de los más interesantes y estudiados de todo el ámbito de la sociología y la psicología social. Son muchos los intereses individuales y colectivos que confluyen en los diversos asuntos de la vida, como para que la astucia humana los permita emerger con naturalidad, dada la tendencia a la manipulación de la especie. Si la dirección de grupos humanos se apoyara en la validez del más apto y las personas se ocuparan de fundamentar los liderazgos en el talento, el saber, la habilidad, la eficacia y la competencia emergería una sociedad humana más respetuosa y eficaz.

La realidad es, por desgracia y con frecuencia, muy diferente. Resulta más que evidente que no siempre lidera los asuntos el más competente y valioso. Y cuando eso sucede, en alguna rara ocasión, es evidente que muchos, por envidia no lo respetan y se coaligan para derrocarlo. Demasiados colectivos respetan, en exclusiva, liderazgos regidos por la propagación del temor y la fuerza.

Incluso en las familias, es muy frecuente que no ostenten los mejores el liderazgo, que podemos definir como:



“El conjunto de características y cualidades que otorgan a las diversas manifestaciones de una persona, un mayor prestigio y poder que el que consiguen el resto de los componentes del grupo”.

Como vemos liderazgo, influencia, poder y capacidad de vencer a los demás están íntimamente unidos.

En un extremo existen los líderes “naturales”, que con la fuerza de su personalidad arrolladora logran adhesión a sus opiniones y decisiones. En su opuesto, muchas personas tienen miedo a liderar cualquier asunto, incluso una excursión al barrio de al lado y se inhiben de abanderar cualquier actuación de los demás. Mientras unos están deseando asumir responsabilidad y riesgo, incluso de manera osada, otros se “esconden” para no ser elegidos nunca para actividad alguna que signifique dirigir.

Desde luego un rasgo peculiar del liderazgo, es el atrevimiento, imprescindible para asumir incertidumbres que pueden generar éxito o fracaso. Algunos sólo son líderes de sí mismos y con esfuerzo, necesitan ser dirigidos, empujados literalmente hablando, para que se decidan a emprender cualquier tipo de acción.

Cualquier observador puede comprobar, en la dinámica de los diferentes grupos, que en los entresijos de esa función se vislumbran varios matices diferenciadores de actitudes de los sujetos en situación grupal. La predisposición innata a colaborar o inhibirse de hacerlo. El deseo de dirigir, imponer criterios a los demás y convencerlos. La necesidad de permanecer invisible para que nadie se fije en uno en determinadas circunstancias en que podría ser elegida o propuesta para algún asunto. Los sentimientos de oposición, ira, adhesión, apego, afecto... a las decisiones del líder. La crítica posterior cuando se fracasa en los objetivos. Y multitud de impensadas consecuencias que las actuaciones de determinadas personas y grupos producen.



El liderazgo, tan denostado por algunas corrientes de pensamiento libertario, es una consecuencia apenas evitable de la condición humana racional, social y... animal, que, como tal, vive agrupado y con la peculiaridad de que poseen capacidades e intereses con grado de eficacia muy distinto.

Son muchas las personas que tienen poca iniciativa y que por mucho que se les inste a ello, les interesa poco tenerla, porque se han adscrito a otros hábitos de conducta. Y no es únicamente un problema de educación. Por mucho que se forme, algunas personas elegirán la no participación y mucho menos liderar una finalidad.

En la otra polaridad, existen, y no son pocos, los que se proponen liderar, "como sea", grupos de personas, fines, acciones y actitudes, sin pararse a meditar si poseen o no cualidades y recursos necesarios para ofrecer lo que prometen a sus seguidores.

Constituyen el gran grupo de los manipuladores y los "trepas", decididos a todo, a cualquier precio, con tal de estar "arriba". Ellos no han nacido para ser mandados y su ética, algo desgastada, no les exige cuestionarse la posibilidad de dañar a otras personas gravemente con su ambición desmedida.

El caso es que en la dinámica de los grupos, se constata que unos quieren organizar y liderar a toda costa, otros asumen cualquier liderazgo, justo o injusto, eficaz o absurdo, con tal de destacar y los más tímidos se ocultan para no tener que enfrentarse a nadie o complicarse la existencia.

Junto a todos ellos otro grupo mayoritario de personas, menos extremas con respecto a sus aspiraciones a gestionar la realidad, constata cada día que sería necesario tomarse en serio cómo educar para conseguir liderazgos mejores, en todos los contextos de nuestra sociedad, pues en buena parte los puestos directivos, formales e informales, oficiales o coloquiales, se han dejado demasiadas veces al azar y a la influencia de la presión social de intereses individuales y sociales.



Nadie debería olvidar que la tendencia innata a imponer el mando por la fuerza es muy poderosa en los humanos, al menos en algunos, y en absoluto ha desaparecido del pensamiento rumiante, autoritario y obsesivo de ciertos sujetos.

En este libro orientado a actitudes de crecimiento personal, resulta inevitable preguntarse por la actitud de cada uno ante el liderazgo como reflexión. ¿Tenemos que formar parte de alguna tarea que implique esa posición social en nuestro entorno? ¿Es algo que siempre deben realizar los otros? ¿Debemos inhibirnos siempre?

Desde luego parece muy claro que, aunque cueste, es necesario asumir liderazgos, especialmente aquellos que la vida ofrece y anima a llevar a cabo a cada sujeto, que se considere preparado, y no sea objeto de ningún tipo de manipulación o presión. Y por supuesto, sin actuaciones forzadas, dirigidas a adquirir posiciones que interesen al sujeto, sin pensar en las consecuencias para los demás.

Para liderar bien, vidas y circunstancias ajenas, sería interesante saber hacer lo mismo con la propia. Muchos líderes espirituales, verdaderos, alejados de intereses y sectas, lo son porque de ellos emana una energía limpia y natural que empapa y absorbe el corazón de los demás, haciendo que se desarrollen y crezcan sin ningún beneficio para él, excepto el de disfrutar de sentir el bienestar de los semejantes. Un líder auténtico, en cualquier otra circunstancia u objetivo, debe sentir, en algún grado ese tipo de alegría que le permita disfrutar el bienestar ajeno incluso más que el suyo propio, sin demasiados protagonismos ni afanes de reconocimiento.

Interés individual, social y universal

Los deseos son muy variados y están impregnados de avidez, rechazo o indiferencia por los objetos, lugares, proyectos, situaciones y personas del mundo. Los primeros deseos son necesidades



individuales, que se constituyen en las primeras inquietudes de las personas. Se trata de sucumbir o de paliarlas.

Maslow ya lo advirtió hace mucho tiempo, con su famosa elucubración de la pirámide que refleja las aspiraciones humanas, en la que dibujó una base en la que situaba las más elementales (hambre, sed, sexo, cobijo, compañía...), percibidas por todos los seres sea cual sea su nivel de conciencia, hasta una cúspide en la cual las ansias de realización y trascendencia azuzaban las conciencias de unas minorías, no se sabe si más inquietas, más insatisfechas, con otra visión de la vida o con más suerte que, elevando la mirada, descubren deseos extraños y atrayentes que se alejan de lo elemental, general, cotidiano y primario.

Cuando sucede que lo que se tiene, y se adquirió por medio de deseos previos, ya no satisface, las personas enfocan su vida hacia otros objetivos de logro y crecimiento personal más complejos, sutiles y elaborados. En los estadios intermedios de la pirámide se encuentran, entre otras, las necesidades de reconocimiento y afecto, que poseen la condición de ser sociales, pues dependen de actuaciones ajenas.

Otra peculiaridad del deseo implica, como ya señalamos, un primer impulso que se concreta en lo que se quiere, en lo que atrae, sin saber por qué y sin pensar más. Ese deseo es una energía que poco o nada tiene que ver con la razón o la lógica, con lo que el sentido del deber o con objetivos que las obligaciones señalan como necesarios, convenientes e imprescindibles.

Se puede estar atento a las necesidades y deseos propios de una manera exclusiva o bien, sin olvidarse de ellos, comprometerse e implicarse en la búsqueda de soluciones a las carencias ajenas, cooperando, en lo posible, para que otros alcancen los suyos.

A todas las personas la realidad les plantea, antes o después, el problema de decidir cuánta energía desean dedicar a resolver algún



asunto ajeno. Se trata de saber si se desea influir en la realidad y modificarla con algún grado de entrega y generosidad o sólo se quiere vivir para uno mismo, sin ocuparse de más.

A veces la actitud ante la necesidad es una mezcla, de variada proporción, que contiene esas dos actitudes. En ocasiones las necesidades de otros te obligan y en otros momentos por mucho que se desee hacerlo resulta imposible ayudar, incluso a quien más se quiere.

Una vez que las personas otean el panorama de la vida social, con una mirada amplia, regida por la educación, la motivación y la convivencia, emerge, rápida en cualquier conciencia, la necesidad de adquirir aprendizajes y habilidades que permitan alguna clase de trabajo para mantenerse y ser útiles. Y casi al mismo tiempo el sentido del deber, hace su aparición, potenciado por la reflexión de uno mismo o por la influencia de la cultura en la que se vive.

Pronto, se habitúan los humanos a desarrollar una actitud de esfuerzo y lucha por la supervivencia que, siendo imprescindibles para mantenerse y prosperar, obligan a dejar de lado, muchos deseos, que se hacen imposibles de cumplir. Con ellos se deja en el camino una gran dosis de ilusión y de energía, al tiempo que se aprende a renunciar a ellos y ser más resistente y maduro. Son pérdidas y logros contradictorios que convergen.

Todos esos impulsos, con los cuales se pretendían alcanzar muchas ilusiones y realizar deseos, chocan con múltiples dificultades. Pronto el sujeto comprobará que no siempre podrá realizarlos por diferentes razones. Una de las que más peso tiene es la frecuente incompatibilidad con los compromisos contraídos para poder integrarse socialmente. En ese sentido la fuerza del deseo y la necesidad social de integrarse para sobrevivir se oponen.

Esa tensión fundamental, que se genera entre deseo y presión socializadora, ha sido muchas veces revisada por los intelectuales, con la conclusión general de que la sociedad reprime y a la vez edu-



ca y encauza. Las posturas son diversas: Necesidad de socialización para evitar el caos que provocaría que cada uno actuara como le viniera en gana. Crítica social exacerbada por considerar castrante la acción educativa. Y una postura intermedia que considera que es imposible vivir sin organización social, aunque al tiempo se muestre imprescindible instalar sistemas de garantía y de igualdad de oportunidades, que faciliten la posibilidad de formar a los individuos sin restringir su libertad.

Esta última orientación, dilemática, pudiera ser la aspiración más lógica a pesar de la dificultad de lograr la implantación de sistemas educativos y de control social que permitieran conseguir ese estilo de vida.

El hombre dejado al albur de su deseo y sin la acción o coerción social, efectivamente controladora y reguladora, al tiempo, de su libertad, no parece que pudiera llegar a ser más feliz ni mejor.

Claro que basta mirar la realidad de la sociedad actual para darse cuenta de que algo no va bien, sin concretar, ni señalar ninguna cultura o civilización en especial, pues todas padecen de grandes tensiones al margen de sus diferencias, de su abundancia o escasez. La felicidad no aparece por ningún sitio.

El sujeto se enfrenta a una contradicción básica: muchos de sus deseos dependen de las actuaciones de los otros y sin embargo, a menudo, no es capaz de pensar que si no facilita los deseos ajenos, a él le tratarán parecido.

Es una especie de ley del talión oculta con un significado implícito: "A mí sólo me importa lo mío y los míos". Convicción dogmática que, conduce a que muchos únicamente se defiendan y pocos ayuden en el camino.

¿No sería más bello dedicar parte de la vida a facilitar los deseos de otros, que cada uno pudiera ayudar a conseguir, en base a sus recursos y habilidades? ¿Por qué esa conducta algo absurda de pro-



teger los intereses individuales y los de los suyos a costa de lo que sea? ¿Nos percatamos de que otros harán lo mismo, actuando con la misma maniobra de desinterés con los nuestros, cuando les llegue su turno de interactuar con ellos?

En epígrafes anteriores señalábamos la incapacidad de la estructura mental humana para integrar, de manera sentida, emocional y no intelectualizada, los problemas y necesidades de los demás, a medida que se alejan de su entorno inmediato. Dificultad que le impide captar necesidades sociales más amplias y mucho menos las de la humanidad de una forma consecuente y no sólo intelectualizada.

Quizá por esa razón tenga tanto éxito, el individualismo y sus contravalores, que merced a los medios de transporte y comunicación, se ha expandido como el aceite por el planeta y “disfrutamos” todos. Individualismo, que a pesar de lo que pudiera pensarse, existió en Grecia y Roma, en China y Egipto.

No es un estilo nuevo, producto de la abundancia, el afán de éxito y el consumo, aunque ciertamente esos factores lo exacerbaban.

El hombre está preparado genéticamente para captar sus carencias, las suyas, mucho más que las ajenas. Y desde luego es muy corto de vista para identificar y dar respuesta a las necesidades sociales. Un asunto es que su razón las capte y presuma y alardee de ello. Otro diferente es que pueda llegar a sentir las, de modo no razonado ni intelectual, con el corazón.

El hombre contemporáneo siendo más social que nunca, es todavía y a pesar de ello incapaz de hacerse cargo de la necesidad colectiva, con el mismo nivel de conciencia que siente la necesidad individual.

La convivencia y las actitudes sobre las necesidades comunes funcionan de ese modo. Ya tiene bastante con preocuparse de sí mismo y de los “suyos”. Los propios grupos que forma y cuyos intereses



defiende, a ultranza, son muestra y reflejo de sus intereses limitados, que no integran las necesidades de los grandes grupos y mucho menos las que el planeta y el propio universo pueden mostrarnos siquiera levemente.

Y por eso existe la política, como mal menor, con su intento de integrar las necesidades individuales de diferentes colectivos, a través de la presión y el ejercicio del liderazgo y el poder desde los diferentes grupos, que se enfrentan a otros con intereses diferentes.

Sin embargo, es preciso señalar que el ejercicio de la acción social política masiva, que ya dura siglos y probablemente durará muchos más, es insuficiente para remediar los males del mundo. Quizá sea un paso previo, y necesario, para el logro de una conciencia ética universal que, basándose en la necesidad, supere el estadio de la norma que obliga al cumplimiento por medio de la justicia y no del convencimiento personal, que situándose en el lugar del otro, remedie realmente sus déficits.

Para ello es necesario que las sociedades se percaten, desde el corazón de cada individuo y no desde su cabeza, que cuando luchan por los intereses de grupos con visiones diferentes de la realidad, existen unas necesidades comunes a todos los seres.

Muchos líderes lo saben, pero sin embargo prefieren dedicarse a luchar y enfrentarse por estilos diferentes, para acumular poder, que implicarse en el intento de ir más allá y resolver esas carencias universales. Lo que sí hacen, intelectualizando los asuntos, es difundir la noticia de que los conocen, para darse a sí mismos protagonismo e importancia. Y lo que practican mucho menos es el hecho de asumirlos desde una concienzuda meditación emotiva de su conciencia, con convencimiento y resolución.

El hombre contemporáneo, y con él sus líderes, que son mucho más responsables de estas actitudes prefiere, todavía, la pelea y la



confrontación, con unos modales penosamente violentos. Elude así la gran tarea de concienciarse de las necesidades globales de todos y resolverlas del único modo aceptable y útil: conjuntamente cediendo poder e influencia.

Prefiere enfrentarse, e incluso morir por razones subjetivas, que trabajar por el intento de lograr ser dueño de una conciencia que capte las necesidades universales y trabaje por ellas, renunciando a alguna de las suyas.

Conciencia y poder

Esa dualidad resulta una elección fundamental desde los albores del desarrollo. Ya en la segunda infancia el niño se decanta hacia una u otra polaridad: Se compadece del más débil, porque es sensible e intenta ponerse en el lugar del otro o contrariamente, busca sus fallos y debilidades con la finalidad de inquietarle, provocarle o aprovecharse de él.

Actitudes opuestas e irreconciliables que se concretan en dedicar el esfuerzo y la motivación y la vida a tener conciencia o buscar poder. Estilos cognitivos y de acción, que continúan en los jóvenes y adultos y pueden observarse, a poco que se intente ver, a lo largo de toda la existencia en la dinámica hacia la que se orienta cada persona cuando valora el modo de relacionarse con sus semejantes.

Estos son los crudos hechos, al margen de que, por precaución, muchos aprendan a ocultar su sentimiento prepotente y manipulador de los demás. Incluso cuando se quiere ayudar a los otros, muchas veces es necesario no mostrar esa actitud, pues lo primero que aprendemos todos, es que actuemos como lo hagamos: todo tiene consecuencias.

Quien ayuda mucho a los demás puede ser tachado de débil y quien se aprovecha de otros de manipulador. Se actúe como se



actúe, siempre habrá críticas, aunque ese aspecto no le importa a una conciencia bien orientada.

La conciencia solidaria está movida por la compasión, la identificación y comprensión de las necesidades y circunstancias del prójimo. La tendencia a la acumulación de fuerza y poder, sin pensar en los demás, está dirigida por una actitud defensiva, de interés, temor y rechazo. En principio parece así de sencillo. Si profundizamos un poco, resulta más complicado.

Algunas personas no se atreven a defenderse y ejercer su poder porque tienen miedo y su actividad global está definida por ese sentimiento. Y por ello su conciencia lejos de estar impregnada de compasión, está repleta de resentimiento, hasta el "borde". No son buenos por no ser prepotentes, son sencillamente seres que no se atreven, por temor o comodidad a ejercer su poder. Si "pudieran" quizá no serían buenos.

La cobardía no es compasiva nunca, está dominada por la envidia y se justifica acusando a los demás de ejercer el poder, cuando en realidad lo que hacen es sencillamente no atreverse a vivir, como debieran hacer los menos valientes.

Se puede tener miedo y ser valiente. Es preciso decirlo. No es de recibo permitirse vivir en el terror y no enfrentarse a él. Eso es la cobardía, que no es admisible porque, con voluntad, el miedo se supera.

Y el poder no siempre es malo y criticable. Muy al contrario se necesita sentir cierto poder para captar la dinámica de la existencia. No siempre se consigue ser mejores renunciando a él.

El poder, el verdadero, se lo confiere al sujeto, la autoridad con la que resuelve los diversos problemas que le va planteando la realidad. Una persona puede ser poderosa y al tiempo compasiva, saber ponerse en el lugar del otro y prestarle su ayuda. En general las personas auténticas que se atreven a ser ellas mismas, son así. Dice "sí" claramente cuando lo desean y hacen lo mismo con el "no".



Y por eso existen y existirán muchos líderes, poderosos, arriesgados y valientes, en todos los ámbitos de la existencia, sin los cuales la humanidad no habría salido adelante de numerosos atolladeros.

El asunto está en no confundir poder con autoritarismo. Existe un poder natural de quienes destacan y se manifiestan por su talento y por la habilidad con la que saben resolver situaciones difíciles, aportando soluciones útiles, eficaces, creativas y oportunas, que a la mayoría no se les ocurrirían siquiera. Ese poder no tiene nada que ver con el poder impuesto, dedicado a cercenar la creatividad y el potencial de poder de aquellos a los que intenta dirigir, sin conseguirlo nunca, excepto a través de la fuerza y la coacción.

Convenimos en que se puede ser poderoso y compasivo, de la misma forma que se puede poseer una conciencia diferente y mostrarse déspota y lejano, vanidoso y con sentimiento de superioridad sobre los demás mortales. Así les sucede a muchos supuestos “gurús” implícitos y explícitos.

El hombre necesita la conciencia y el poder para vivir y también saber integrar ambas cualidades en el curso de su actuación cotidiana. Hace mucha falta el talento de personas poderosas que sirvan de guías a las mayorías menos creativas. Y por supuesto la conciencia despierta, tiene que ejercer su influjo sobre los demás puesto que, a la postre es poder.

Conciencia y poder, para combatir la falta de libertad, la violencia impuesta por la fuerza, la ignorancia, la injusticia, la manipulación, la falta de ética, el engaño y cualquier actitud que signifique estancamiento y represión, con las cuales algunos, más de los que quisiéramos, intentan impedir la emergencia del talento y la conciencia individual de cada ser, como principal fuerza impulsora de la realidad hacia otras dimensiones.



Influir con otros "aires"

En este capítulo hemos revisado los esquemas internos que utiliza la conciencia para influir y lograr estatus, posición social, supervivencia, poder, prestigio, etc., desde la acción social que ejecuta cada ser para hacerse un hueco entre las muchedumbres, que matice y sitúe las consecuencias de su comportamiento. La obsesión por integrarse y poseer un rol, se le inculca al hombre desde niño. Es una lucha por la supervivencia tan feroz como la que nuestros antepasados se veían obligados a realizar, cuando se defendían de los dinosaurios para evitar morir. Hay algo de implacable en la lucha por la integración social, que no debería seguir siendo tan árido. En ese aspecto hemos evolucionado poco y la ley de la presión, que es la de la fuerza se diga lo que se diga, impera por doquier.

Existe sin embargo otro modo de influir más eficaz y auténtico, más satisfactorio. Nos referimos a una idea de influencia que ni piensa ni intenta, quedar por encima de los otros, pues solamente persigue integrar y aunar esfuerzos comunes.

Es la conciencia prístina de quienes de veras se ocupan de los demás tanto como de ellos mismos. Pero no de sus allegados, lo cual es en verdad muy interesado, sino de la humanidad.

Existen seres de esa categoría. Conviene buscarles y constatar su presencia en la Tierra, y su acción permanente empecinada en ayudar a los otros. Su finalidad es ser útiles y no importantes.

Persiguen mejorar esta sociedad tan imperfecta, que el hombre "peleando" ha logrado construir a duras penas y que indudablemente tiene cosas buenas y está incluso repleta de intenciones maravillosas.

Y sin embargo... no funciona, ni resuelve las carencias, los déficits y las necesidades que afectan al equilibrio mundial. El "sálvese quien pueda" no es valioso. Es una evidencia constatada que sólo la compasión "funciona".



Y para lograrla se precisa otro tipo de conciencia que esté más atenta y pendiente de intentar otras actitudes y acciones menos perniciosas para el conjunto de la humanidad y sus ambientes.

El hombre está siendo cada vez más individual y menos cooperativo y por ello, las sociedades siguen el mismo rumbo. Estas actitudes se gestan en un instante de la historia, posterior a las dos guerras mundiales, en que se habla de cooperación en todos los foros internacionales como jamás se ha hecho.

¿Qué está fallando? Las personas, al menos millones de ellas, honestamente sensibilizadas y concienzudamente preparadas ante los problemas de la humanidad (ambientales, políticos, educativos, económicos, sociales,) generan respuestas coherentes y comprometen sus vidas en la lucha por una justicia social claramente escasa.

Hace muchas décadas, que desde diferentes y múltiples organizaciones, gubernamentales y civiles, se proponen y gestionan grandes proyectos en los que se emplean enormes sumas de dinero, con el objetivo de paliar estos déficits. Sin embargo la actitud individual de las muchedumbres es de desconfianza, desinterés y desánimo.

Pocos son los que creen posible un cambio positivo de la actitud de cooperación y solidaridad de los unos para con los otros. Y las minorías que lo sueñan, son consideradas idealistas o locas.

¿Cómo actuar en esas circunstancias? Se trata de descubrir otra clase de acción social menos ambiciosa, más próxima y cercana, que no es en absoluto novedosa.

En vez de pensar “a lo grande”, en cambios que jamás lograron ni los mayores líderes de la humanidad, el intento pasa por las “pequeñas cosas”, que podemos resolver mejor, si cada uno de nosotros está atento y posee una conciencia “afinada”, que observe la realidad y se implique en las necesidades que percibe en cada momento. Y valore si quiere y puede remediarlas, en alguna medida, para



aportar su “granito de arena”, su pequeño esfuerzo, que mejore un ápice el entorno, en el que se desenvuelve la vida.

Lo demás, con frecuencia, son grandes aspiraciones de cambio y modificación de la realidad, que jamás llegan a buen fin y sirven únicamente para engordar el ego. Viene al caso la idea védica: “Que cada uno sea lo que tiene que ser. El carpintero, carpintero, el político, político, el médico, médico” y con esa aportación de todos cambiaría la realidad hacia otra más fluida y creativa.

Pensamos mucho más en cómo destacar y triunfar, en que se “vea” nuestra presencia y aportación, que en la forma de ayudar a mejorar las personas y los entornos que nos conmueven y nos instan a influir.

El acto de servir de referencia a las acciones de los otros, únicamente es útil si es veraz, desinteresado y hábil. Se trata de ser eficaces, coherentes y auténticos, actitudes alejadas de los valores sociales en alza de aparentar y destacar.

Una nueva conciencia, de la clase que vamos a describir en el próximo capítulo, no está interesada en los triunfos, ni la agreden, en demasía, los fracasos. Su finalidad es comprender mejor la realidad, abarcar un grado de lucidez que pueda aceptar la “docta ignorancia” que descubrimos los humanos cuando intentamos abrir la caja de los misterios.

Todos podemos aspirar a conocernos mejor. E intentar comprender y aplicar sistemas que faciliten al hombre cómo estar en paz consigo mismo, remediando carencias propias y alguna ajena. Se trata de no ambicionar demasiado, vivir conforme a las circunstancias que la vida aporta y dejar a los demás el resultado de lo logrado y aprendido, por si les interesan en alguna proporción.

Otra tarea consiste en elegir cómo actuar, dónde y por qué y también percatarse de la necesidad de dejar de actuar, irse a tiempo y



saber que otras personas nos sustituirán y realizarán nuestros cometidos, aún mejor. Todos somos importantes y nadie es imprescindible. Todo es cuestión de tiempo, esa circunstancia que apenas entendemos los humanos.

En realidad los hombres somos consumidores de energía. Al principio es muy física, se desea únicamente sentirse satisfechos al remediar las necesidades. Más tarde el intento energético se transforma en una búsqueda de reconocimiento y afecto y por fin, al final, en la convicción y el descubrimiento de qué éxitos o fracasos, resultan menos importantes que la superación del resentimiento cuando la vida o los otros no dan el fruto apetecido.

Actitud de rendición a la evidencia, que debe intentar alcanzarse cuando se constata la imposibilidad real de vivir fluido, en esas situaciones especiales e indeseables en las que el sufrimiento atrapa con sus garras, bloquea y paraliza e incluso... en ese otro instante crucial en que es preciso marcharse de esta Tierra.

Estas últimas cuestiones requieren mucha aceptación y humildad. Tanta como para reconocer que siendo poseedores de una mente infinita y poderosa, tenemos que aceptar una realidad, muy limitada por el tiempo y el espacio, que finaliza, no sabemos en qué instante, bruscamente, haciendo trizas nuestros proyectos y los de aquellos con los que los compartíamos.

Para aceptar ese reto es preciso hacer menos caso de uno mismo, olvidarse, siquiera algo, una pizquita, del yo y percatarse de que lo importante es, justamente, todo lo ajeno a uno mismo, es decir la vida. Simplemente por razón de cantidad, todo es más que uno.

La nueva conciencia nace en ese punto, en el cual se inicia la renuncia, la rendición y la aceptación de la grandeza del Cosmos, frente a nuestra pequeña peripecia individual, que sin embargo participa de esa gran aventura. Con palabras más bellas nos lo explica el lama tibetano Thubten Zopa (1995):



“Tú tan sólo eres una persona, incluso aunque renazcas en el infierno, tan sólo eres una persona, no hay mucho por lo que deprimirse. Aunque alcanzaras la liberación del samsara, tan sólo eres una persona, no hay mucho por lo que complacerse. Todos los innumerables seres sintientes, aquéllos a quienes llamamos “otros”, son como tú mismo y comparten tus mismas aspiraciones de felicidad y tu rechazo del sufrimiento. Sus deseos son exactamente los mismos que los tuyos y son innumerables. Cada uno de esos seres es tan importante y precioso como tú te consideras a tí mismo; y esos otros, cada uno de los cuales es tan importante y precioso, son innumerables”.



6

LA OTRA CONCIENCIA

Conciencia integradora: definición

Como hemos pretendido mostrar en las páginas anteriores el ego es eminentemente social, generado por las personas que tutorizan la vida desde el nacimiento, durante todo el proceso de desarrollo, hasta que aparece la conciencia y la persona cobra su propia autonomía y es capaz de ser dueña de sus propios criterios.

Ese yo, es en buena parte el que nutre y constituye nuestra mente pensante, repleta de condicionamientos, convenciones, ideas, normas, directrices, que los demás han ido integrando en ella. Incluso en la edad adulta

Un sujeto es, mentalmente hablando, el resultado de todas esas influencias que recibe al interactuar socialmente y que integrándose con las heredadas constituyen un modo de ser, una personalidad determinada. De todo ello hemos hablado en otras páginas.

Sin embargo, se sabe, se conoce y se intuye, la existencia de una percepción de uno mismo distinta, de la emergencia de una conciencia diferente, menos condicionada, alejada de los convencionalismos de ego.



Y se vislumbra esa capacidad porque son muchas las personas en el mundo que la han exaltado y transmitido a los demás, con sus enseñanzas, sus palabras y escritos. Algunos de esos seres eran religiosos en grado sumo y otros agnósticos.

A esa conciencia diferente, que está instalada en todos los seres, aunque las personas no se percaten de ello, es a la que vamos a dedicar este capítulo final.

Emerge cuando el sujeto intuye o capta que “alguien” o “algo” de sí mismo observa y ve, más objetivamente y sin permitir identificaciones con las reacciones mentales típicas del ego. Y esa esencia de la experiencia, que está detrás de la reacción primaria egoísta y automática del ego, puede llegar a utilizarse e integrarse en la manera de vivir.

No resulta fácil el intento de aproximarse a ella con palabras, puesto que esa conciencia no es únicamente pensamiento o reflexión; está más allá de ellos, es imposible definirla dada su amplitud y emerge, habitualmente, de estados de quietud, contemplación y meditación o de las revelaciones y “choques” inesperados, sorprendidos e instantáneos del sujeto con ese universo que llamamos realidad.

Cuando se roza ese estado, una sensación de serenidad, plenitud y conocimiento impregna la totalidad de la experiencia y desde el sosiego la envuelve en un halo de aceptación, que impide la identificación del sujeto con esos aspectos negativos de la vida que atemorizan y menguan al hombre.

Es esa conciencia integral, de la que tanto se ha escrito hace ya muchos miles de años en distintas partes del mundo y que se encuentra en textos y saberes heredados de la sabiduría ancestral, que sin embargo es difícil de expresar, aunque sí pueden señalarse algunas “pistas”:



- Emerge ante actitudes especialmente humildes.
- Aporta energía y afán de justicia.
- No induce al análisis y se desarrolla con el cultivo de la atención.
- Implica renuncia a querer saber desde uno mismo, como centro del universo.
- Supone adquirir la capacidad de asumir la realidad según ocurra, al margen de que los hechos sean los esperados.
- Es fluida y habita en cada instante del presente. No conoce pasado ni futuro.
- Induce al sujeto a resistir y da “permiso” para estar mal, cuando otra actitud es imposible.
- No propicia la “o”, separando. Se instala en la “y” e integra todo lo que existe.
- Descubre al sujeto cómo usar la energía propia.
- Rompe los límites entre mente y vida, uniéndolos en la contemplación.
- Genera creatividad, compasión y observación atenta.
- No conoce, con toda plenitud, pero intuye y espera intensamente.
- Produce paz interior.
- Invita a impregnarse de belleza, la misma que posee la vida.
- Acerca a la mayor forma de Amor: el Respeto incondicional. Por eso comparte con todo y todos.
- Ayuda a intuir que todo es sagrado, porque todo es sensible, aunque ignore su origen.
- Consigue la rendición del sujeto ante el Gran Misterio: La imposibilidad de conocer precisamente el origen de Todo.
- Logra que el sujeto desee, necesite y viva con toda fuerza la esperanza de llegar a saber.



Ahora, con respeto y prudencia, vamos a profundizar en cada uno de estos aspectos que definen la conciencia Integral: armónica, creativa y trascendente.

Habita en la humildad

La humildad es necesaria para desvelar aspectos ocultos de la realidad que al orgullo y la prepotencia, no les interesan. La Verdad está alejada del hombre y quien quiera acercarse a ella, siquiera rozándola, tiene que desprenderse de hipótesis previas, afanes de gloria, deseos de reconocimiento o peleas por el estatus y el éxito. Su búsqueda implica disposición a desmontar cualquier expectativa previa, por mucha dedicación y esfuerzo, de cualquier clase, que se haya realizado.

La fuerza básica de la vida es un intento, que varía en su objetivo, su finalidad y sus resultados, en base al nivel de ambición y conciencia de cada sujeto. Ser humilde no está reñido con la curiosidad, que es una de las máximas representaciones de la ambición, en una de sus manifestaciones más nobles: El conocimiento. Lo que no sirve es el ansia de interés y vanagloria.

Por ejemplo, en ciencia, el efecto “Serendipity” (facultad de hacer por casualidad descubrimientos afortunados e inesperados), máximo recurso de los inventos casuales, se gesta y produce de modo sorprendente y cercano a fracasos previos. Se requiere mucha humildad para seguir trabajando cuando estos hechos se suceden y a veces esa actitud tiene premio.

En educación de los hijos, los resultados se obtienen a muy largo plazo y también se precisa muchas dosis de paciencia para seguir esforzándose, día a día, en una dirección cuyos resultados inmediatos son inciertos y poco visibles.



Fomenta la lucha por la justicia

Los medios de comunicación, especialmente TV, videos e Internet, permiten al hombre contemporáneo conocer, al instante, las circunstancias de vida de la humanidad. Hasta los niños, que poseen la visión de la vida que le facilitan y a la que les condicionan sus mayores (padres y tutores), adquieren, además, la que él por su cuenta indaga de los medios aludidos.

Aprendizajes que emanan de ese “aula virtual y abierta”, en la que los medios muestran la crudeza de la vida, sin ninguna clase de control ni dirección educativa. Este hecho es especialmente cierto en nuestros días, dado el tiempo que los niños y jóvenes están solos en sus casas.

Conocer siempre ayuda más que ignorar y es desde luego la base de la libertad, a pesar de que en ocasiones pueda rozar el caos y por eso se precisa educar para saber vivirla y respetar la de los demás.

En la actualidad, no se puede prever lo que a nivel de conciencia de la humanidad está suponiendo esa influencia increíble de los medios, a veces poco analizada.

De momento, queremos hacer aquí mención a uno de los mayores choques: el impacto del mundo de la riqueza en los pobres del mundo.

Hace ya algunas décadas que en aquellos países donde reina la abundancia existen grupos y sujetos individuales con un importante grado de preocupación por su desarrollo integral como seres humanos.

En concreto, existe un movimiento mundial que aboga por una nueva conciencia que, con amplitud, permita a los seres entender mejor las contradicciones en las que se instala la realidad y ser así más felices. Instándoles a la experiencia de habituarse a captar mejor los significados de esos opuestos en los que se instala la existencia y la mente.



Nosotros abogamos por esa nueva conciencia y a ella hemos decidido dedicar todo este capítulo. Sin embargo consideramos que no podemos ser cómodos o falsos y por esas dos razones, debemos saber que los hambrientos de recursos y justicia del mundo están ahí y son muchos, en vez de cada vez menos, cada vez más.

Resulta chocante y especialmente farisáico comprobar cómo proliferan en diferentes lugares del mundo, centros de espiritualidad para que el hombre contemporáneo afine sus sentidos, medite, y hasta levite, para de ese modo captar más sutilmente la realidad y justo al lado, la marginación del hambre, la incultura, el odio y la injusticia medren sin rastro alguno de respeto y sin que alguno de esos meditadores se inmuten.

Evidentemente el mundo es polifacético y diverso y las polaridades saciedad-hambre, sabiduría-ignorancia, coherencia-injusticia y otras muchas son parte de esa diversidad, en la que siempre fluirá lo cotidiano hagamos lo que hagamos individual o socialmente.

Ya anunció hace dos mil años un Ser único: “Mi reino no es de este mundo” dejando clara esa cuestión.

En verdad, consideramos que las personas que aspiren a una nueva conciencia, cuya principal característica novedosa sea el lograr ser más capaz de entender e integrar lo que percibe, acaso tampoco puedan modificar en grado notable esas dualidades hacia la polaridad conveniente.

Sin embargo es su deber intentarlo donde estén, comprometiéndose en esa tarea, sin la cual la otra, ampliar su visión del universo, no tendría sentido alguno. Cualquier gesto de compasión y ayuda a un semejante hecho con el corazón es más útil para acercarse a esa visión de armonía universal con todos los sistemas de perfeccionamiento de la conciencia que imaginarse puedan.

Un ser que trabaja su conciencia tiene que demostrar que la tiene, tomando partido por opciones concretas que exigen compro-



miso y riesgo, en circunstancias de la vida que así lo pidan. Incluso si su espíritu se inquieta y pierde algo de la soñada armonía.

Desarrolla la atención consciente

Observar y pensar, son fenómenos diferentes. Una conciencia creativa, no permite que el pensamiento “la enrede”, con ideas o influencias ajenas a lo objetivo. Se permite sentir mucho más que pensar, al margen de que ambos procesos interactúen. Una persona entrenada en utilizar la atención, en principio observa y no establece relaciones a priori, demasiado evidentes.

Invierte el tiempo que considere necesario en ese proceso, hasta que intuye que sabe algo más, de lo que parecía posible saber. A veces no puede constatar, pero intuye va “más allá” y arriesga. Su saber es más una impresión que una certeza, que pueda demostrar, y sin embargo, con frecuencia es mucho más lúcido.

Esta clase de intuición no debe confundirse con la ingenua o infantil, que establece relaciones imaginarias e inexistentes, entre hechos y fenómenos. La intuición de una mente atenta y consciente es “afilada” y sigue el principio científico de Morgan: “Si puedes hacer, o interpretar, de un modo fácil, no lo hagas difícil”. Es por ello una intuición metódica, paso a paso, que primero se apoya en el saber y en el conocimiento que ha adquirido el sujeto, con una educación científica y formal, y después, sólo después, intenta desvelar e ir más allá, estableciendo relaciones menos lógicas y sin embargo posibles, que no pueden ser rebatidas sencillamente, aunque tampoco permitan demostración.

Una evidencia de esa clase es nuestra definición de Realidad reflexionada en otra parte del libro y que, como recordará el lector, concretamos así:



“La Realidad está constituida por lo evidente que se sabe infinito e inabarcable, más el conjunto de realidades no evidentes, que se intuyen igualmente infinitas e inabarcables”.

Es una atención no analítica, al menos en principio cuando la experiencia no permite clasificar ni categorizar. Así se autoriza el sujeto un proceso distinto para observar lo nuevo.

Considera la vida de forma no egóica

Esta clase de conciencia, posee la peculiaridad de permitir a su poseedor situarse resonando con el otro en la diferencia, valorando sus circunstancias. Respeta las cualidades de ambientes u objetos pensando en su conservación. Se inhibe el propio punto de vista personal, que se hace a un lado, con la finalidad de atender a otros modos de explicar y entender la realidad.

No implica sacrificio ni lo busca, pues su acción es elegida y conscientemente sentida y aceptada en toda su amplitud. Si hace algo no lo hace interesadamente. Se orienta hacia la necesidad y más en concreto hacia la ajena. Da, en base a lo que posee y no se agota: entrega. Por eso si no puede o siente que no debe, no se entrega a la acción consciente y desinteresada.

Los estímulos se vuelven así, más prístinos, sin tanta intervención del pensamiento, impregnados de sensación y emoción, de tal modo, que remueven el interior del ser y le integran en la vida, ese misterio indescifrable cuyas claves de comprensión están más cerca de propuestas de sentimiento que de pensamiento.

El ser siente y se resiente, con las vibraciones de los otros y de los ambientes en los que se desenvuelve la peripeia vital. Se moviliza en base a su sentido de la necesidad y la demanda, orientando su acción a lo que considera espera la realidad de él y menos hacia sus intereses personales.



Ponerse en el lugar del otro significa, aceptar su sentir, incluso aunque no lo comprenda o comparta totalmente, pues una cosa es estar de acuerdo y otra diferente entender, respetando, de forma completa y global.

Aprende a deslindar necesidades

Quienes desarrollan esta conciencia, que habita en germen en cualquier persona, se habitúa a posponer o renunciar a sus deseos y aceptar las demandas de la realidad a pesar de que no coincidan con lo que el sujeto proyectaba o quería.

Comprenden que la vida además de ser un lugar hostil, en el cual hay que aprender a sobrevivir y subsistir y en el que los humanos, con demasiada frecuencia se dedican a hostigarse unos a otros, es, al mismo tiempo, un espacio de trabajo en el que cada ser tiene la tarea de intentar conocer, en alguna medida, cuál puede ser el modo idóneo de enfocar su existencia de la manera más útil y eficaz para él y el Universo.

Esa comprensión rompe la dualidad y les impide instalarse en la realidad con actitudes polares y obtusas. Su resistencia al sufrimiento y el grado de tolerancia que luchan por alcanzar, les invitan a evitar muchos de los conflictos en los cuales sus semejantes se empecinan hasta la extenuación.

Esta actitud, no surge de un grado de bondad que al corazón humano apenas le sería posible asumir. Emerge de la comprensión de la futilidad de multitud de luchas y obcecaciones. La bondad sin más y porque sí, como objetivo a conseguir repleto de belleza, es muy costosa de llevar a la práctica y de entender su pleno sentido, incluso para los llamados supuestamente santos.

Para el resto de los seres es muy difícil perdonar los daños infligidos por otros intencionalmente. Sin embargo la comprensión ple-



na e intensa de poseer otros planes y objetivos, perfectamente delimitados, de la acción propia, pueden permitir a la persona dejar a un lado a los que hieren y continuar el camino de su propia tarea, entendida como vocación existencial.

Y precisamente por esa condición no es una conciencia ingenua, en el peor sentido de la palabra, que idealiza objetivos apenas alcanzables. Muy al contrario se constituye en una conciencia lúcida, repleta de energía, fuerza y convicción, que no permite que las malas intenciones ajenas desvíen su acción meditada y consciente.

Se orienta al presente e intuye el fluir de los entes

Si la Vida sólo existe aquí y ahora, ¿Puede la conciencia atenta estar en algún otro lugar? La respuesta más probable es: “O estamos aquí y ahora o no estamos”.

Respecto a la fluidez constante y poco visible de seres y objetos ¿Puede producir, la vida, el espejismo de la permanencia temporal de esos entes? Parece que es, al menos, una posibilidad probable.

Verdaderamente sabemos ya, sin género de dudas, gracias a la física y la química, que todo fluye y podría afirmarse que lo hace con velocidad, si supiéramos bien, que es el tiempo. Sucede que los conceptos no explican ese fluir que llamamos vida.

Por eso la Eternidad pudiera habitar, estar, en cada instante del presente y ser ese instante atemporal.

De ser así los hechos, serían las cosas y los seres animados los que, fluyendo, tienen procesos diferentes de aparición, evolución y desaparición, que provocarían en el hombre la ilusión de que el tiempo transcurre.

Si esa hipótesis fuera cierta, en un instante inmutable que podríamos llamar Eternidad se estarían desarrollando formas diferentes de fluir que duran más o menos, provocando la sensación de que el



tiempo transcurre, cuando lo que fluye somos nosotros, todos los seres, y objetos inanimados del Universo.

Sea como fuere, lo que importa es que todo fluye, aparece, crece y pasa, en cada instante que nos fijemos del presente. El proceso de cambio (nacimiento, crecimiento, muerte) tiene diferente duración en cada caso particular.

Es la mente la que registra y toma nota de la duración de los procesos y a ese hecho lo llama tiempo.

Esa misma mente recuerda momentos diferentes del cambio de estado de cada ser y cosa del mundo y los clasifica en pasado, presente y futuro.

Sin embargo mente y conciencia no parecen ser la misma entidad. La primera se empecina y confunde con los hechos del mundo, porque funciona básicamente con atracciones y rechazos (deseos), es muy egóica.

La segunda, la conciencia, es la que, según su grado de claridad se percata y aprende lo que se oculta más allá de las apariencias. Tomar conciencia de la realidad, como hemos ido viendo en el texto, es un proceso lento y costoso que se hará más claro en la medida que la persona se esfuerce en atender. Sin implicarse en exceso en forzar lo que “ve”, en la dirección de sus deseos y de las influencias culturales. Será más nítida a medida que sea más objetiva.

Cuando el sujeto se percata de que todo sucede en el presente, a la conciencia le interesa mucho menos el pasado, que sólo revisará para aportar algún dato necesario para hacer más fructífero el momento.

No se quedará “atascada” en resentimientos y fracasos, avanzará a pesar de los hechos luctuosos, dolorosos o injustos que puedan haberle ocurrido. Con el futuro tendrá un “trato” igualmente circunstancial y breve, dedicado a imaginar algún proyecto que requiera más energía y que precise ser diseñado de antemano.



Su afán se concretará en percibir lo más nítidamente posible la realidad de cada instante para orientar su energía hacia la acción correcta, según demanda del ambiente.

La vida es presente, puesto que la vida, en un sentido menos cotidiano, es una energía imperceptible, que fluye, alienta y moviliza micro y macrocosmos. Esa energía se presupone detrás de cada proceso del microcosmos y el macrocosmos.

El sentido común y la investigación científica la intuyen pero no alcanzan a ver su totalidad, su origen. Y justamente por eso, porque no se ve y sólo se intuye o se roza, el verdadero germen de vida (esa energía supuesta que algunos denominaron “elam vital”) se confunde con la apariencia que esa energía toma: Se transforma en seres vivos y objetos y... no vemos la causa sino el efecto.

Efectos que producen entes variadísimos, en los tres reinos de la naturaleza, y que al materializarse se aparecen al hombre contundentes y concretos, pues en un cierto sentido lo son, ya que los sentidos pueden captar esas realidades más de un instante.

De ahí, de la percepción de durabilidad y permanencia emana la convicción de existencia de cualquier manifestación de la realidad. Esa convicción, a la que empujan los sentidos, hace que la fluidez, el cambio constante, al que está sometido cada ser vivo y cada objeto no se perciba bien y parezca ficción.

Sin embargo puede ser que parte de la ficción sea lo que captamos y clasificamos y ordenamos como realidad.

De hecho, muchas personas no pueden pensar de otro modo alternativo a como les ha enseñado su medio y consideran otras hipótesis fantásticas e irreales.

Aunque observando un poco, es sencillo notar que pasado y futuro, son exclusivamente elaboraciones mentales sin existencia real.



Da permiso al sujeto para estar mal

La conciencia despierta huye del sufrimiento, no lo busca ni lo considera interesante, es acaso el proceso que menos entiende de la vida. Más pronto o más tarde tiene que enfrentarse a él y resistirlo. El sufrimiento se impone al sujeto y de ese modo descubre que es tan poderoso que no puede ser evitado y se ve obligada a resistirlo. Comprueba que como cualquier otra emoción negativa, aumenta proporcionalmente al rechazo con la que el sujeto le repele. ¿Qué hacer entonces?

Para manejar ese problema el hombre tiene que escaparse de una de las mayores trampas de la mente. Se trata de una estrategia, de hábito y uso, de un automatismo, válido para muchas situaciones de la vida que en este caso no es útil. Desde la más tierna infancia le enseñaron una regla mágica: “Cuando tengas un problema piensa”.

Así, cuando la persona se enfrenta a problemas de sufrimiento difícilmente resolubles, se empecina en pensar y pensar, en busca de soluciones que justamente se esconden, porque se producen y existen en la paradoja y la contradicción:

El sufrimiento y cualquier otra emoción negativa *únicamente ceden cuando se desatiende y se deja de pensar en él*. Y como buscar soluciones es pensar y pensar insistentemente, dado que se rige por esa ley inversa, se incrementa el sufrimiento y el sujeto se aleja de la solución.

Sólo observando la propia actividad mental, con cierta distancia y lejanía, sin identificarse con el empecinamiento y el pensamiento circular en buscar solución reflexionando, puede el sujeto llegar a captar que está mejor cuando está distraído y ocupado y por lo tanto puede obtener otra conclusión final, más eficaz: “Estaré mejor pensando menos”. Cuando aplica esa práctica el sufrimiento disminuye de hecho.



Ahora bien ¿Cómo lograr ese objetivo? El único camino es atender fuera de la mente, en la vida, con los cinco sentidos aplicados en acciones presentes y posibles y dejar de atender “dentro” en su mente, a su pensamiento negativo que en el caso del sufrimiento le lacerará constantemente con auto-mensajes del tipo: “No puedo resistirlo”, “Es insufrible”.

Si además, cuando no pueda evitar que su mente negativa “le secuestre” se atreve a estar mal con un: “Si me es imposible estar bien... tendré que soportar, resistir, aceptar estar mal” mejorará igualmente. Curiosamente al darse permiso para estar mal y no empeñarse en estar bien, alivia, reduce y elimina el sufrimiento.

Induce a habitar en la “y”

La mente es muy comparativa, está siempre separando, deslindando, diferenciando, definiendo para entender. Al diversificar de ese modo la realidad se acostumbra a ver árboles y olvidar el bosque. Conoce las particularidades e ignora la totalidad. Le es difícil integrar, ponerse en el lugar del otro, llegar a la conclusión de que bondad y maldad son parte del juego y así ocurre con cualquier otra separación.

La conciencia amplia íntegra, no piensa eso “o” aquello. Su opción es esto “y” aquello. La basura es necesaria para que germine el trigo y la cebada. Las flores son bellas porque destacan de otros entes que poseen fealdad. El hombre y la mujer se complementan. Las estaciones producen la diversidad meteorológica que alimenta y nutre el nicho ecológico. La perfección está instalada en el mismo núcleo del fracaso y el fallo.

Todo eso se olvida con frecuencia y el hombre se posiciona en un lado de la realidad en el que se atrinchera y se olvida de intentar, con una conciencia más amplia, comprender el lado opuesto, donde los puntos de vista chocan frontalmente.



Lo que persigue la vida es la integración, la armonía, que más tarde será desequilibrio y caos, para volver luego a organizarse integrando. Dinámica que sólo es posible desde la mezcla de polaridades, que se nutren, equilibran, frenan y se complementan.

Y por esa razón, comprender la dualidad no significa olvidar la justicia, que está en algún lugar concreto en cada ocasión, se oculta con frecuencia y es preciso aplicar gran objetividad para encontrarla.

Dejemos claro que entender no es tolerar, relajarse, pasar de todo como sucede ahora un poco en nuestro mundo occidental. Comprender es ser compasivo con las circunstancias que alienan, violentan y agreden al sujeto.

Significa integrar esa compasión en una justicia y entendimiento equilibrado, educativo, firme, que permita la posibilidad del perdón, la rectificación y la rehabilitación deseada y bienintencionada.

La "o" está lejos de esa justicia. Piensa únicamente en la propia postura férrea y no se apea de sus conclusiones, pase lo que pase y caiga quien caiga. El Mundo está repleto de actitudes "o" y tiene un gran déficit de actitudes "y", que nada tienen que ver con la vieja letanía de dar todo por bueno, sin valorar, medir o tener en cuenta las consecuencias que muchas acciones negativas tienen para perjudicar a los demás.

Descubre cómo usar la energía propia

La conciencia que trasciende y bucea más allá de lo evidente, intuye que la vida es energía y por eso siente la suya, en su propio ser y es capaz de utilizarla muchas veces de modo adecuado.

Desde tiempos ancestrales se ha relacionado el nivel de conciencia que alcanza una persona, con el lugar concreto en el cual se manifiesta la energía en su ser, de una forma más notable. A esos lugares se los denomina desde tiempos védicos, chakras.



Son siete y cada uno de ellos está simbolizado por una flor de loto de múltiples pétalos, cuyo número varía. Su energía influye en los órganos y vísceras de su entorno inmediato.

Se trabaja sobre los chakras concentrando la atención mental, en estado de meditación, en cada uno de ellos, teniendo en cuenta que todos están sometidos a la influencia de los demás. Se actúa percibiendo atentamente los estímulos interiores del ser y las sensaciones del ambiente, especialmente, sonidos, colores, olores...

En concreto la persona presta atención profunda a cada una de esas zonas e intenta percibir su energía. En ese estado y con entrenamiento, puede llegar a notar que en uno o varios de ellos, percibe intuitivamente alguna sensación. Incluso, llegar a percatarse de alguna señal especial recibida del ambiente en que medita, que le influye de forma destacada. Esos significados, pueden indicar dinimizaciones o bloqueos de la energía que es necesario interpretar en cada caso. Sus influjos de energía se relacionan con el bienestar y la salud psicofísica.

Aunque se sitúan de abajo arriba, paralelas al eje de la columna vertebral, no deben considerarse como un sistema jerárquico. La vida, en su esencia, no participa de esa condición, puesto que en su origen parece ser energía única e indefinible. Las jerarquías son el resultado de la presión social en el reino concreto de los seres vivos.

Siguiendo con la exposición de las relaciones que se establecen entre la energía del ser y su conciencia, señalaremos que cada uno de los siete chakras tiene un simbolismo diferente y apunta a una conciencia distinta que se integra en la totalidad del ser.

Nos lo cuenta Myss (2006) y sus explicaciones pueden ser ampliadas por el lector interesado.

Chakra 1.- Está situado en el coxis y significa la energía de la tribu. Podría concretarse su energía como: "sentir como todos" o mejor "todos somos uno".



Chakra 2.- Situado por encima de los genitales. Los japoneses lo denominan hara. Es un punto que tiene mucha importancia para la meditación y la serenidad. Apoyando todo el tronco asentado sobre él. La energía de este centro empuja al respeto a los otros.

Chakra 3.- Un punto enclavado en el plexo solar. Su energía se relaciona con la autoestima propia: “¿Y yo qué?”.

Chakra 4.- El corazón, no en la situación real de ese órgano, como chakra o fuente de energía, se sitúa en el medio del pecho a la altura de esa víscera. Significa el descubrimiento del amor y el poder superior al hombre.

Chakra 5.- Garganta. Su significado más claro: “Aunque seas mucho eres poco. Ríndete a la vida”.

Chakra 6.- Denominado “tercer ojo” por los tibetanos, está en el medio de la frente. Su significado: Busca sólo la verdad.

Chakra 7.- El último se encuentra en el occipucio. Representa la conexión con lo mágico, ancestral, religioso y místico. Su mensaje no verbal podría concretarse en: No pienses y vive captando cada instante para que la realidad no se te escape.

Trabajar en estos centros requiere, en general, un introductor o maestro, que ayude al alumno a descubrir cómo fluye su energía y cómo mejorarla para ampliar su salud y su conciencia.

La conciencia se amplía desde los estados meditativos, en los que interviene la atención consciente y se desatiende el pensar. Esos estados sí han sido estudiados por la ciencia, especialmente la relación entre bienestar profundo, sosiego interior, ondas cerebrales, latido cardíaco y ritmo respiratorio, con conclusiones diversas a veces concluyentes y otras no.

Valorar lo que siente el sujeto por dentro, cada uno de ellos de modo individual, con los métodos científicos actuales, sólo puede hacerse buscando relaciones por métodos indirectos, midiendo va-



riables de ritmos fisiológicos diversos, que se relacionan con la meditación profunda y otros estados de vigilia o sueño. Una de las más investigadas ha sido la llamada meditación trascendental.

Insta a intuir la identidad mente-vida

Meditando, meditando el sujeto llega a identificarse con cada ser u objeto que percibe exterior a su ser, ajeno a sus pensamientos, imágenes y sensaciones, aunque no pueda demostrar lo que siente y experimenta por métodos objetivos, ya que no existen máquinas que puedan captar esos estímulos internos.

Poco a poco sintiendo cada vez más y pensando menos “comprende” la esencia de objetos de cualquier clase y condición, así como la que poseen otros seres vivos: animales o personas.

La meditación profunda, rompe los límites entre la noción de uno mismo y el Todo. Así la mente se difumina y aparece otra conciencia que capta la realidad sin la dualidad yo-el mundo-los otros.

De ahí, que cuando se practica bien dirigida, de forma adecuada, emerge un estado de paz y comprensión del cual han dado noticia muchos maestros en todas las culturas orientales y occidentales.

Sin embargo un meditador, por muy entrenado que esté, es un ser humano normal, no es ajeno a errores y fracasos y tampoco está libre de sufrimiento o de reacciones de enfado inesperadas, aunque sí ha logrado otra manera de aceptar esas condiciones de la existencia.

La iluminación, la santidad, parece poco menos que inalcanzable por los medios propios, por muchos esfuerzos, comprensiones, entregas, eficacias y renunciaciones que se realicen. Repasando las historias de místicos de cualquier orientación: cristianos, sufíes, budistas, zen, judíos, incas, se vislumbra que su luz, les llegó, como un regalo, después de “la noche oscura”, como señala San Juan de la Cruz.



Favorece la valentía, la compasión y la creatividad

Sólo los osados, pueden sentir la fuerza de enfrentarse a evidencias menos evidentes y rendirse a ellas. Su osadía es necesidad y no presunción, ni prepotencia.

En el límite, se trata de atrevimientos como el de Shidarta que nos cuenta Herman Hesse, en su bello relato sobre la historia de Gautama Buda.

Como no podía entender el sufrimiento del mundo se puso a meditar para encontrar la causa, hasta que, en la osadía de la soledad más absoluta, descubre que la responsable es la ignorancia. Actitud y conclusión idéntica a la de Cristo cuando se atreve a la terrible soledad de la cruz, considerando: "...perdónales porque no saben lo que hacen". Osadía contra la ignorancia. Valor repleto de compasión, amor y de ternura.

Desde luego, estamos lejos de esos seres míticos, cuya existencia relatan las crónicas. Y no se trata de que nadie se plantee heroicidades, menos cuando las personas conocemos la imposibilidad de llegar siquiera a rozarlas. Además la mayoría de seres no creen posible realizar, lo que sienten que ellos no son capaces de hacer. Esa es una de las razones para la comodidad, la falta de respeto a lo que hacen otros y para el miedo. No se trata de perseguir sueños imposibles, cada uno sabe sus límites y nadie tiene porqué dar más de lo que tiene.

La conciencia integral, se escapa sin embargo de actitudes de comodidad y no asunción de riesgo. Y por esa razón, empuja a ser creativos, siquiera un poquito, en la búsqueda de la comprensión de ¿quién soy?, verdadero objetivo de ampliación de la conciencia. Finalidad que a través de la meditación, no es un proyecto imposible, difícil, ni descabellado.

Se trata de atreverse, al menos alguna vez en la vida, a dejar de copiar "rutas" de acción generales, señaladas y marcadas por los



diferentes sistemas de pensamiento de cada cultura, y descubrir lo nuevo, lo menos evidente, los caminos alternativos que liberan al ser del tedio y la rutina y, a pesar del sufrimiento del mundo, le acercan a la armonía, el conocimiento y la paz interior, emociones próximas a la felicidad.

No provoca certeza pero invita a esperar

Llegar a percibir: ¿Quién soy yo?!, ¿Quién es ese que piensa y habla?!, es una de las máximas ambiciones a las que puede aspirar la conciencia. Pensando sobre ese asunto es posible arribar a diferentes conclusiones: un organismo, un cuerpo, un cerebro, una mente, pero..., como recuerda Suzuki (1973):

“El espíritu o lo que ocupa la parte más profunda de nuestro ser requiere algo cabalmente no conceptual, algo inmediato y más penetrante que la pura intelección. Esta extrae material de los conceptos. El espíritu exige percepciones inmediatas (no razonadas ni asociadas). Evidentemente debe despertarse lo que puede designarse como percepción interior, o más amplia (superior) pero que no está ligado por ellas...

La meta final de toda disciplina es el despertar de ese sentido interior”. Pg. 271.

Dejando de pensar y meditando puede llegar a intuirse. Somos algo más de lo que parecemos ser. Una célula, una uña de un dedo, una mano, un brazo, el torso, el cuerpo, imágenes, memoria... siempre algo más, hasta llegar a no saber realmente quiénes somos, secreto vedado a los no iluminados.

Nos topamos con la realidad de los sentidos del cuerpo y con el recuerdo de nuestra historia, los aprendizajes y lugares que han acompañado el discurrir evolutivo de nuestra vida y estamos aquí,



en un presente que fluye constantemente, evocando, a veces, cómo será el futuro. Todos esos estímulos, al configurarse unos en otros, nos proporcionan una idea de unidad que nos permite sentirnos como seres individuales, aislados por la piel de otros seres y objetos

Desde luego sabemos muchas cosas, tenemos mucha información sobre nosotros mismos y, de seguro, que ignoramos algunas importantes. Para descubrirlas, se necesita atender y esperar. Para saber más siempre es preciso aferrarse a esas dos actitudes, tanto o más que a la propia reflexión, que a veces nos “enreda”, en circularidades y prejuicios, “a priori” lógicos y nos impide “desvelar” realidades menos lógicas y evidentes y no obstante reales.

La atención y la esperanza, pueden ser actitudes que empujen al hombre a estar ávido de descubrir algún aspecto nuevo de esa realidad que se oculta y esperar, sin cansarse, hasta que aparezcan en el “libro de los signos de la vida” señales de novedad que nos permitan entender mejor.

Produce Paz interior

Una persona es una especie de sándwich: está en el medio de dos circunstancias. Por una parte recibe influencias de los estímulos exteriores y, al tiempo, siente y se resiente en su interior. Con la experiencia, los seres inquietos, al caminar descubren que la vida no significa únicamente integrarse socialmente, tener una profesión, una familia, adquirir una vivienda...

Con el tiempo el hombre se desilusiona, sobrevienen las crisis existenciales y se pregunta si la existencia es sólo eso o tiene otros significados. Y así poco a poco intuye la necesidad de cierta organización de actitudes y acciones en el interior y el exterior, como el remedio adecuado para tener armonía y paz.



Así debería ser el proceso normal, pero no todo el mundo lo alcanza con facilidad. La vida desorienta y empuja al laberinto a muchos seres. Es difícil orientarse sin esfuerzo, voluntad y espíritu de lucha.

Quien lo intenta descubre que “fuera”, en ese espacio que llamamos vida, lo interesante de verdad es saber elegir correctamente, momentos (entendidos como planes, proyectos, ocio) lugares (sitios donde se está cómodo y con sensación de plenitud) y personas (otros semejantes que aportan y enriquecen) y deshacerse de tantos compromisos que obligan y no aportan, empobrecen. Son demasiadas las ocasiones en que la vida o los demás, nos roban el tiempo inútilmente. Cierta egoísmo sobre el uso y el derecho a utilizar el tiempo a nuestro criterio es verdaderamente sano.

Por “dentro”, para mejorarnos, sería interesante saber y conocer lo que se quiere (los deseos) para excluir opciones menos interesantes. Perseguir un estado, lo más permanente posible de cierta armonía y bienestar sería otro objetivo. Y desarrollar habilidades con un grado de auto-eficacia adecuada, en los distintos órdenes de la vida, podrían ser tres opciones adecuadas para “restaurar” interiores.

Sin objetivos, con desorganización, al albur de lo que ocurra, la paz se desvanece y la persona comienza a estar hiper-activa para huir mejor de sí misma. Le interesa únicamente pasar de todo, con un objetivo muy alejado de atender para saber y desvelar, como proponíamos en epígrafes anteriores de este capítulo. En este caso lo que desea el ser es no enfrentarse a evaluación alguna de su conciencia, huir de ella y de la vida.

De ese modo la mente se vuelve caótica, la persona busca infinidad de estímulos que le aporten placer y olvido y, más pronto o más tarde el vacío y el desinterés además de la falta de energía y el desánimo se apoderan de la persona robándole la paz.



Todo tiene consecuencias y de lo que hagamos o dejemos de hacer dependerá en gran medida el estado interior de la conciencia. La paz interior es el resultado de un trabajo.

Impele a buscar y valorar la belleza

La conciencia amplia es contemplativa. Se fija especialmente en la belleza que contiene en sí misma la naturaleza de las cosas. Ve la luz y el agua, el aire y los colores, siente los aromas, saborea las diferencias y los matices. Capta los contrastes, los integra y disfruta. Hace lo que hace todo el mundo pero de otro modo, intensa, plena y lúcidamente.

La belleza es un bálsamo para el ser sensible, frente al dolor y la injusticia, el desánimo y la frustración. Lo bello es uno de los fármacos más excelsos de la vida, que sirve, como la aspirina, casi para cualquier dolencia.

Es un descubrimiento que logra que el hombre vea de otro modo lo que ha visto siempre. Cuando se produce ese fenómeno, el tiempo se detiene un instante que se hace eterno.

Captarlo exige entrega y generosidad, olvido de sí, en momentos de éxtasis ante el mar, una puesta de sol, los elementos, la sonrisa de un niño, un árbol movido por el viento. Es la música de la vida que esos seres especiales, los artistas, se encargan de traducir al lenguaje vulgar de los que carecemos de su sensibilidad.

Entrenar a los jóvenes en descubrirla e incitarles a perder el tiempo embebidos en su embrujo, es un deber, ineludible, que se ejercita escasamente. La belleza suaviza los sentidos, reduce la agresividad, modera las emociones negativas y genera una actitud de bienestar que beneficia al organismo.

Con tener muchas ventajas quizá la mayor consecuencia de valorar y descubrir la belleza sea el incremento de la bondad. Las perso-



nas son mejores cuando se encuentran poseídas por el halo mágico de lo bello. Muchas grandes acciones filantrópicas han surgido en torno a sus efluvios. El corazón humano la busca con verdadero ahínco y cuando la encuentra se vuelve acogedor y compasivo.

La belleza es sencilla y no se encuentra únicamente en la apariencia de las personas y las cosas. Como la verdad, la belleza auténtica se oculta un poco de las miradas ajenas, pues se recrea en su propia sencillez y naturalidad.

Conoce el respeto

La mayor forma de amor es el respeto hacia las personas, cosas, opiniones y circunstancias que son opuestas a nuestro modo de ver la vida. Una conciencia amplia es tolerante hasta la exageración, si bien al tiempo es firme. Se confunden mucho esos términos. Las personas más claramente autoritarias y manipuladoras acusan a las que, frecuentemente, son tolerantes de que no cedan siempre. Es necesario aprender que tolerar no es consentir todo, porque de ese modo se termina siendo cómplice de muchas injusticias. Ser bueno indiscriminadamente tiene sus límites e incluso en ocasiones puede no ser lo adecuado, especialmente si la bondad que solicitan de nosotros es que digamos siempre sí.

A veces ser tolerante, sensato y bondadoso, exige ser muy firme y no consentir. Es necesario aprender a decir no, incluso a riesgo de que disminuya la valoración que la sociedad hace del sujeto.

El problema es de objetividad, ya que nadie está en posesión del acierto y la verdad absoluta. Por eso es insustituible la actitud de respeto y moderación, porque integra los subjetivismos y las razones de todos.

A veces, las situaciones de la vida son muy claras y la actuación correcta no ofrece dudas a quien desee orientarse hacia lo adecua-



do. Otras muchas, a las personas se les presentan auténticos dilemas, sin una solución clara, de tal modo que elijan lo que elijan la actuación siempre ofrecerá dudas y no será fácil saber cuál es la opción equilibrada. Esas situaciones, son especialmente delicadas cuando lo que está en juego es la coherencia y la ética del sujeto. El camino está repleto de vericuetos en los que la vida presenta al hombre estos retos.

Cuando suceden acontecimientos de esa clase, se producen los conflictos, tan habituales en la vida. La herramienta básica para dilucidar, con cierta justicia y eficacia, qué elegir, quién tiene más razón o cualquier otro dilema por el estilo, consiste en introducir en el razonamiento intelectual, un sentimiento de amor y de respeto hacia el otro o los otros, que intente comprender los puntos de vista opuestos y eluda la ofuscación, el deseo de imponer la propia voluntad y otros muchos sentimientos negativos como el rencor y la venganza.

Una conciencia amplia, integral, no puede enredarse en las contrariedades mínimas de la vida, ha aprendido a “pasar de largo de ellas” y cuando se bloquea ante situaciones difíciles, tiene que saber manejarlas sin abusar del contrario, en busca de soluciones adecuadas y “limpias”.

Quizá sea este objetivo, uno de los más ambiciosos y complicados de lograr para las personas interesadas en una nueva conciencia: una actitud diferente en la convivencia con los demás, que emane amor y respeto, esas dos actitudes que todo el mundo tiene la opción de utilizar y tan pocas personas aplican por temor a ser tachadas de ingenuas, manipuladas, utilizadas, tontas.

La solución probable habita, como sucede muchas veces, en la contradicción: Es necesario respetar y saber hacerse respetar sin utilizar la fuerza, dejarse invadir por el miedo o pensar en la manipulación de las necesidades ajenas.



Intuye que todo es sagrado

Lo sagrado significa lo inhabitual, misterioso y merecedor de admiración y respeto. La vida ha logrado hacerse tan habitual al hombre que éste se olvida de que aquella participa de la condición.

Actualmente, vivimos en la cultura de la homogenización, se trata de unificar y desposeer de misterio a cualquier acontecimiento cotidiano. Nada sorprende ni admira. Estamos convencidos de que conocemos todos los secretos y que los pocos que restan serán desvelados en breve.

¿Quién creería en nuestros días en la cualidad sagrada de cada alimento, de los elementos básicos, de cada especie de planta, animal o mineral? Nos hemos acostumbrado desde el nacimiento a ver como normales aspectos fenoménicos de la naturaleza que podrían inducir a meditar profundamente.

¿Cómo es posible tanta diversidad? Tantas y tantas variedades de seres inertes y vivos, que a la ciencia le es prácticamente imposible asegurar que los conoce todos, en tierra, mar y aire.

¿Y qué decir de la perfección que posee la materia, que sorprende más y más a medida que sabemos de su complejidad con los más modernos medios técnicos?

¿Acaso no es un auténtico regalo para los sentidos, la complejidad estructural de todos y cada uno de esos entes que a menudo, excepto para literatos y poetas, pasa desapercibida para la mayoría?

Si pensamos en la capacidad de pensar con imágenes, tener memoria, poder construirse una historia, elegir y alcanzar determinados grados de conciencia de sí, del mundo y de los otros, con que ha sido dotado el hombre, la admiración es mucho mayor.

Damos por hecho con demasiada celeridad que todo es normal porque existe y está ahí, a disposición de nuestros sistemas de regis-



tro de la realidad. Es menos frecuente valorarlo. Estamos demasiado ocupados en “salir adelante”, como para poder ser conscientes de la cualidad, realmente nueva y fluida, de cada mónada que participa en ese escenario universal donde se desarrolla la existencia.

Cuando saboreamos un sencillo tomate, olvidamos todo el tiempo que necesita la planta para germinar, crecer, brotar y hacer madurar el fruto. La cantidad de energía, condiciones e influencias, humanas y del medio, que ha precisado para llegar a nuestra mesa y servirnos de sustento. Es realmente un milagro tenerla a disposición de las necesidades del organismo.

Una conciencia atenta es agradecida, aprecia la vida, soporta sus contradicciones y capta ese algo más que hace que todo no sea tan “normal” como nos hemos empeñado en catalogarlo.

Cada instante está repleto de acontecimientos que se escapan a la retina, sencillamente porque la atención está en otras elaboraciones, sentimientos y proyectos de la vida, que parecen más interesantes que el hecho de saborear el milagro de la vida.

Los hombres nos olvidamos del milagro y no queremos verlo, porque únicamente nos importan los deseos y acaso, porque el miedo a la no permanencia nos empuja a ir deprisa en busca de una realización que termina olvidándose de vivir y dejar vivir, en su sentido más pleno (captar, maravillarse, sentir, disfrutar y compartir con alegría del presente). Así fabricamos el mayor de los obstáculos para alcanzar la felicidad: La prepotencia.

Por ella, nuestra cultura actual, está obcecada en intentar el vano esfuerzo de hacer más de lo que de por sí hace la vida, interfiriendo así en sus equilibradas dinámicas. Esa tendencia está impidiendo el progreso real del hombre, que no es capaz de desarrollarse y discurrir por él, facilitando el curso de la naturaleza y respetando sus misterios en vez de negarles..



Lo verdaderamente sagrado es la vida y como vida que es, el hombre y todos los seres vivos. Las propias religiones, sus creencias y sus líderes, han surgido de ella y sus misterios (los de la vida), que unos se empeñan en negar, otros en explotar y pocos respetan y admiran, si no alcanzan una conciencia amplia de la realidad, sean religiosos, laicos científicos o mercaderes.

No conoce el origen y trasciende

Después de describir algunas características de la conciencia atenta, es hora de fijar su límite, que por raro que pueda parecer existe.

Por mucho que intuya desconoce el origen. ¿Quién, qué y cómo empezó todo? Y más aún... ¿Cómo se originó la fuerza creadora, la que fuese? ¿Era previamente inexistente esa energía que luego fue el germen causante de la pluralidad de la existencia?

Ese es el “Gran Misterio”, el arcano que nosotros los hombres no podemos aspirar a abrir y que hizo surgir de lo que llamamos nada, otro nombre con el que reconocemos la ignorancia: el infinito.

Y sin embargo, esa ignorancia “docta”, trasciende al aparente final: la muerte, porque espera y aspira a conocer su verdadera identidad, que acaso no sea únicamente la evidente.

Por eso es una conciencia que desea, necesita y vive con toda fuerza la Esperanza, que en realidad es un estar atento, en el presente, con atrevimiento (osadía) e ilusión, al fluir constante de lo impermanente de uno mismo, los demás y el mundo.



BIBLIOGRAFÍA

- BLOCH, E. (2004, ree.): *El principio Esperanza*. Madrid. Editorial Trotta.
- BRAZIER, D. (1997): *Terapia Zen*. Bilbao. Editorial Desclée De Brouwer
- CABALLO, V. (1993): *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid. Siglo XXI
- CÁCERES CARRASCO, J. (2005): "La adicción al sexo", en *Psicología conductual* n° 3, 405-415
- CARRETERO, M., PALACIOS, H. y MARCHESI, A. (comps.) (1985). *Psicología evolutiva*, 3 Vol. Madrid: Alianza Psicología.
- CASTILLA DEL PINO, C. (2000): *Teoría de los sentimientos*. Barcelona. Tusquets editores.
- COLINA, F. (2006): *Deseo sobre deseo*. Madrid. Ediciones cuatro.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1998): *Creatividad: El flujo y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona. Editorial Paidós.
- DE ORY, C. E. (2004): *"Diario"*. 3 vol. Cádiz. Diputación de Cádiz.
- FREUD, S. (1923): *Obras completas*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- GOLEMAN, D. (1996): *Inteligencia Emocional*. Barcelona. Editorial. Kairós.
- GÓMEZ BOSQUE, P. (2001): *Ensayos antropológicos y filosóficos*. Valladolid. Ayuntamiento de Valladolid.



- HUXLEY, A. (2004): *La filosofía perenne*. Barcelona. Edhasa.
- KRISHNAMURTI, J. (1994): *El arte de vivir*. Barcelona. Editorial Kairós.
- MYSS, C. (2006): *Anatomía del espíritu*. Barcelona. RBA ediciones.
- NARANJO, C. (1994): *El niño divino y el héroe*. Barcelona. Editorial Sirio.
- OSHO (2005): *Meditación*. Barcelona. Editorial Grijalbo.
- PAIVIO, A. (1971): *Imagery and verbal processes*. Nueva York. Holts, Rinehart and Winston.
- PERLS, F. (1978): *Sueños y existencia*. Santiago de Chile. Editorial Cuatro Vientos.
- PERLS, F. (1991): *Dentro y fuera del tarro de la basura* (11ª ed.). Chile. Editorial Cuatro Vientos.
- PIAGET, J. (1973): *La representación del mundo en el niño*. Madrid. Ed. Morata.
- RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ, A. (1997): *La sociedad y tú, todo un reto*. Salamanca. Ed. Amarú
- RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ, A. (2006): *Vivir lo cotidiano*. Santander. Editorial Sal Terrae.
- RACHLIN, H. (1982): *Comportamiento y aprendizaje*. Barcelona. Ediciones Omega.
- ROGERS, C. R. (1961): *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires. Edt. Paidós.
- ROTH, P. (2005): *El teatro de Sabbath*. Barcelona. De bolsillo. Mondadori
- SARAMAGO, J. (2005): *Las intermitencias de la muerte*. Madrid. Alfabara.
- SAINT-EXUPÉRY DE A. (1945): *Le petit Prince*. París. Editions Gallimard (editado en español como *El principito*, en numerosas editoriales y ediciones).
- SUZUKI, D.T. (1973): *Ensayos sobre budismo zen* (1ª, 2ª y 3ª serie. 3 tomos). Buenos Aires.



BIBLIOGRAFÍA

- WUNDT, W. (1911): *Principios de psicología*, 6ª edición. Leipzig. Kröner.
- WILBER, K. (1998): *El ojo del espíritu*. Barcelona. Kairós.
- ZOPA, T. (1995): *La puerta de la satisfacción*. Alicante. Dharma.



1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). PRÓLOGO DE JOSÉ LUIS PINILLOS. (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (26ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (EDS.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de una psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. PRÓLOGO DE M. MARROQUIN. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ED.). (3ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. PRÓLOGO DE J. MARTÍN VELASCO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (11ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. PRÓLOGO DE ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*.
GERALD MAY. PRÓLOGO DE JOSÉ-VICENTE BONET.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASÍÁ CLAVEL.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK. PRÓLOGO DE JOSÉ-VICENTE BONET.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*.
RAMIRO J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. DAVID RICO. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN. PRÓLOGO DE JUAN MANUEL G. LLAGOSTERA.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*.
ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. PRÓLOGO DE LUIS ROJAS MARCOS. (2ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*.
MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. KEVIN FLANAGAN. PRÓLOGO DE JOAQUÍN Mª. GARCÍA DE DIOS.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*.
VERENA KAST. PRÓLOGO DE GABRIELA WASSERZIEHR.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICO. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. IOSU CABODEVILLA. PRÓLOGO DE CELEDONIO CASTANEDO. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA. PRÓLOGO DE LUIS LLAVONA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ CASTILLO.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*.
JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. *Valórate por la felicidad que alcanzas*. XAVIER MORENO LARA.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ.
PRÓLOGO DE JOSÉ KLINGBEIL.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*.
CHARLES L. WHITFIELD. PRÓLOGO DE JOHN AMODEO.

44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. JORGE BARRACA. PRÓLOGO DE LUIS LÓPEZ-YARTO.
48. *Palabras para una vida con sentido*. M^a. ÁNGELES NOBLEJAS. (2ª ed.)
49. *Cómo llevamos bien con nuestros deseos*. PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo*. LUIS CENCILLO. PRÓLOGO DE ANTONIO BLANCH. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. LESLIE S. GREENBERG. PRÓLOGO DE CARMEN MATEU. (3ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ. PRÓLOGO DE VICENTE E. CABALLO.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva*. JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico*. PABLO POBLACIÓN KNAPPE Y ELISA LÓPEZ BARBERÁ Y COLS. PRÓLOGO DE JOSÉ A. GARCÍA-MONGE.
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza*. LORETTA CORNEJO.
56. *El guión de vida*. JOSÉ LUIS MARTORELL. PRÓLOGO DE JAVIER ORTIGOSA.
57. *Somos lo mejor que tenemos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares*. GIULIANA PRATA; MARIA VIGNATO Y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición*. JOHN AMODEO. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY.
60. *El amor. Una visión somática*. STANLEY KELEMAN. PRÓLOGO DE J. GUILLÉN DE ENRÍQUEZ.
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*. KEVIN FLANAGAN. PRÓLOGO DE EUGENE GENDLIN.
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal*. IOSU CABODEVILLA ERASO. PRÓLOGO DE RAMÓN MARTÍN RODRIGO.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER Y ESTELA ORTEGA. (5ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo*. JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (2ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente*. JUAN MASIÁ.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. PEDRO MORENO. PRÓLOGO DE DAVID H. BARLOW, PH.D. (6ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud*. KATHLEEN R. FISCHER y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir*. ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos*. JEAN-PASCAL DEBAILLEUL Y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación*. PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser*. JEAN SARKISSOFF. PRÓLOGO DE SERGE PEYROT.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones*. PATRICE CUDICIO Y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares*. MARGA NIETO CARRERO. (2ª ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros*. JESÚS DE LA GÁNDARA MARTÍN.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos*. CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla*. MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ. (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría*. CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología*. RAMÓN ROSAL CORTÉS.
81. *Más allá del individualismo*. RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica*. DAVE MEARNS Y BRIAN THORNE. PRÓLOGO DE MANUEL MARROQUÍN PÉREZ.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico*. FRED FRIEDBERG. INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN ESPAÑOLA POR RAMIRO J. ÁLVAREZ.
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. McMAHON.

85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* LUZ CASASNOVAS SUSANNA. PRÓLOGOS DE MALEN CIREROL Y LINDA JENT
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ. CON LA COLABORACIÓN DE ITZIAR BARRENENGOA. (2ª ed.)
87. *C. G. Jung. Vida, obra y psicoterapia.* M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.
88. *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* BARTOMEU BARCELÓ. PRÓLOGO DE JAVIER ORTIGOSA.
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO CREGO DÍAZ. PRÓLOGO DE GUILLEM FEIXAS I VIAPLANA.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* NICK OWEN. PRÓLOGO DE RAMIRO J. ÁLVAREZ.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* JOSÉ LUIS PIO ABREU. PRÓLOGO DE ERNESTO FONSECA-FÁBREGAS.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* AGNETA SCHREURS. PRÓLOGO DE JOSÉ MARÍA MARDONES.
93. *Fluir en la adversidad.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* JOHN AMODEO. PRÓLOGO DE OLGA CASTANYER.
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT.
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro.* MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. PRÓLOGO DE DAVID H. BARLOW PH.D. (4ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* MANUEL SEGURA MORALES. (7ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA. (3ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me enganchó. La práctica en psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ. PRÓLOGO DE ADRIANA SCHNAKE.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* JORGE BARRACA MAIRAL. PRÓLOGO DE JOSÉ ANTONIO JAUREGUI. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros.* RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* PAMELA KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* AGUSTÍN CÓZAR.
116. *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* ALEJANDRO ROCAMORA. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY. (2ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* BERNARD GOLDEN, PH. D.
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* ANN WILLIAMSON.

120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* BALA JAISON. PRÓLOGO DE OLGA CASTANYER.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* LUIS RAIMUNDO GUERRA. PRÓLOGO DE JOSÉ LUIS MARÍN.
122. *Psiquiatría para el no iniciado.* RAFA EUBA.
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* KARMELO BIZKARRA. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY. (2ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (2ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* IOSU CABODEVILLA ERASO.
126. *Regreso a la conciencia.* AMADO RAMÍREZ.

Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática* STANLEY KELEMAN. (6ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
PRÓLOGO DE JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* CARLOS ALEMANY (ED.). (11ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. PRÓLOGO DE LUIS PELAYO. EPILOGO DE ANTONIO NÚÑEZ.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.*
CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY. (10ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.*
CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASÍÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.*
CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (4ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoresiales, cognitivos y emocionales.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN.
PRÓLOGO DE CARLOS R. CABARRÚS.
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor.* ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (ED.). (2ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* JOSÉ Mª PORTA TOVAR.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK. PRÓLOGO DE ALEJANDRO ROCAMORA.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones Teoría, Modelo y Método.* GEORGE DE LEON. PRESENTACIÓN DE ALBERT SABATÉS.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.*
HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE. PRÓLOGO DE ALBERT ELLIS.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica.* JOSÉ L. TRECHERA. PRÓLOGO DE LUIS LÓPEZ-YARTO.
27. *Cuerpo, cultura y educación.* JORDI PLANELLA RIBERA. PRÓLOGO DE CONRAD VILANOU.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación.* DONI TAMBLYN.
PRÓLOGO A LA EDICIÓN ESPAÑOLA DE JESÚS DAMIÁN FERNÁNDEZ SOLÍS
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN. PRÓLOGO DE CARMELA RUIS DE LA ROSA (2ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar.* NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes.* PAUL STALLARD.

