

La Causa
Fundamental
del
Sufrimiento
Humano

Dos Santos Lara, Eduardo César
La causa fundamental del sufrimiento humano / Eduardo César Dos Santos Lara. -
1a ed. - San Carlos de Bariloche : Veritas Praevalebit, 2020.
Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-47346-1-7

1. Psicología. I. Título.
CDD 150



Prólogo

Quisiera hacer algunas aclaraciones preliminares relacionadas con ciertos conceptos reiterativos expresados a lo largo del libro. La palabra "amor" se utilizará en un sentido mucho más profundo y abarcante al que comúnmente se usa. Otro tanto ocurrirá con el término "egoísmo" que tendrá siempre un sentido negativo. Solicito al lector que tenga buena voluntad para que no tiña con arraigadas ideas personales las nuevas nociones. Ambos términos no solo se repetirán hasta el hartazgo, sino que permanentemente se contrapondrán entre sí.

Por otra parte, "atacaremos" muchas veces a los padres con críticas varias, a veces muy duras. Podrá llegar a parecer un ensañamiento, pero lo cierto es que creemos necesario ¡denunciar errores! que no surgen de la maldad sino de la ignorancia. Somos concientes que ser padre es la responsabilidad más importante que existe porque determina la vida de los nuevos seres. Nuestra intención es inducir el despertamiento de la conciencia para que seamos con nuestros hijos mucho mejores que lo que fueron con nosotros cuando éramos hijos, independientemente de la buena voluntad que hayan tenido nuestros progenitores. Nosotros a partir de ahora tendremos la oportunidad y posibilidad que ellos no tuvieron. Nuestra responsabilidad por lo tanto será mucho mayor.

Otros temas delicados y sensibles para muchos lectores serán los relacionados con la política y con la medicina. No esperamos en todo caso que coincidan o disientan, sino que desarrollen una de las más importantes actividades de las que el ser humano potencialmente es capaz: **investigar**.

Para concluir quiero advertirte, estimado lector, que si la "trincheira" de tu ego es muy rígida, leer este libro paradójicamente te puede hacer sufrir en vez de ayudarte a disolver el sufrimiento.

El Autor

Introducción

“Si el libro que leemos no nos despierta de un puñetazo en la cabeza, ¿para qué leerlo?”

Franz Kafka

El tema del sufrimiento representa el mayor problema de la humanidad. ¡Necesitamos dejar de sufrir, es urgente!

Todo el mundo cuando siente sufrimiento físico y/o psíquico quiere evitarlo lo antes posible y de cualquier manera sin tratar de comprender la causa del mismo. Pero no se puede solucionar un problema en forma permanente si no se conoce su causa, su raíz. Ahora bien, para conocer la raíz del sufrimiento podría ser que tuviéramos que transformarnos... ¿Estamos dispuestos a esto? ¿O tenemos tanto miedo a cambiar que inconscientemente decidimos seguir sufriendo?

Por otra parte, si aceptamos la necesidad del cambio ¿esta transformación me va a afectar solo a mí, o también a los demás? ¿Somos concientes que no solo sufrimos sino que también hacemos sufrir? ¿Queremos dejar de hacer sufrir? Si nos transformamos, ¿acaso no dejaríamos de hacer sufrir a los demás? Si no logramos esto último, ¿podemos pretender dejar de sufrir?

Analicemos la frase de Kafka, ¿por qué dice “puñetazo”? ¿por qué no dice, por ejemplo, “caricia” en la cabeza? Posiblemente porque sabido es que para aprender ciertas cosas muy importantes, necesitamos cimbronazos ya que, como decía mi abuelo, “somos hijos del rigor”; lo que nos resulta fácil, blando o suave, lo disfrutamos un rato y luego lo descartamos. No nos cala hondo porque al no sacudirnos, no lo valoramos. En consecuencia debo hacer la advertencia de que las páginas siguientes serán duras, amargas e intensas, no aptas para orgullosos, quisquillosos, prejuiciosos, susceptibles, cobardes o negadores. Debemos afrontar la búsqueda de la verdad en forma estoica y gallarda.

Pero ¿qué es el sufrimiento? ¿por qué se produce? ¿hay varias causas del mismo o básicamente solo una? ¿qué se requiere para superarlo? Trataremos de responder con valor y honestidad este tipo de preguntas.

Cuenta una leyenda que cierta vez un discípulo se presentó a un Maestro de Sabiduría que vivía en la profundidad de un umbroso bosque por donde corría un río, y le pidió que le diera sabiduría. Entonces el Sabio le sumergió la cabeza en el agua hasta que el joven tuvo que realizar un gran esfuerzo para no morir ahogado. El Maestro le preguntó qué lo impulsó a reaccionar de ese modo. – La necesidad de vivir– fue la respuesta, a lo que aquel le replicó: –Bien, cuando necesites la sabiduría tanto como respirar, la tendrás.

Debe quedarnos claro que para trascender el sufrimiento, tenemos que necesitar desesperadamente transformarnos en un ser humano verdaderamente bueno. Es cuestión de vida o muerte, “de ser o no ser”. Como se ve estamos relacionando bondad con la solución del sufrimiento... ¿podemos comprender la vinculación entre ambos conceptos?

No se debe tomar con ligereza el tema del sufrimiento. El proceso de su superación no es una panacea mágica. Mucha gente no quiere descargar de su “mochila” psíquica la pesada carga que cree que alguna vez va a necesitar, pero lo único que consigue es que *aquí y ahora* se dificulte su camino por la vida.

Queremos conocer la raíz del sufrimiento para disolverlo. Esto requiere de un proceso profundamente revolucionario. No hay verdadera revolución interior, no hay real posibilidad de descubrimiento de nada, si uno se apoya en la autoridad intelectual, psicológica o espiritual de alguien. ¡Exhorto humilde y fervientemente al lector a que discrimine, razone y discierna por sí mismo!

El Ser Humano, su Personalidad, su Vida

Nacemos, vivimos, sufrimos y morimos, ¿qué sentido tiene este proceso? Preguntarnos qué sentido tiene la vida probablemente sea una divagación mezquina. Nuestras cabezas siempre buscan “razones” que suelen ser justificaciones o consuelos de nuestros egos. Sin embargo, tratar de comprender la causa de nuestro sufrimiento no es una acción egocéntrica, **siempre y cuando la vocación de entendimiento sea sin motivo, tan solo por el hecho mismo de saber. Si en cambio quiero conocer la causa del sufrimiento solo “para dejar de sufrir”, voy a desarrollar un proceso contraproducente.** Pero si encaró este tema con una actitud más abierta, más noble e incluyente, podría ocurrir algo casi mágico...

Ahora bien, si queremos conocer la causa de un problema, primero debemos conocer la naturaleza del mismo. ¿Cuál es, pues, la del sufrimiento humano?

Antes que nada quiero señalar que el dolor en sí mismo no es algo malo que debamos suprimir de por sí. Cuando nuestro cuerpo físico siente algún malestar, estamos recibiendo un “alerta roja, o anaranjado o amarillo” que nos advierte que algo está funcionando mal. Entonces es cuestión de corregirlo. Asimismo, si cuando hacemos un ejercicio físico nos lastimamos con algo (un clavo, algo caliente, etc.) estamos recibiendo una suerte de alarma para que nos apartemos de ello porque si el cuerpo continuara sometido a dicho factor dañino, recibiría un daño mayor (eventualmente irreversible). Lo malo en este caso sería que el cuerpo estuviera anestesiado, porque si así fuera, no recibiría el alerta del dolor y entonces no nos apartaríamos del agente destructivo. El problema que tenemos es que, si bien también padecemos dolores psíquicos (que muchas veces son los peores), en esta área frecuentemente estamos “anestesiados”. ¿Qué significa esto? A veces sufrimos sin saber, sin ser conscientes que sufrimos (!). Esto es cuando nos *insensibilizamos*, o sea cuando no sentimos ciertas sensaciones desagradables por estar mal con nosotros mismos. No estamos en paz, estamos crónicamente inseguros y ansiosos, pero no tenemos idea por qué. Es más, ni siquiera registramos que somos terriblemente desdichados. Esto ocurre porque inconscientizamos nuestro consuetudinario dolor. Al hacer esto es

La naturaleza
del sufrimiento

como si estuviéramos psíquicamente bajo la acción de una potente anestesia.... Entonces al no percibir el sufrimiento no actuamos sobre su causa (!). Es increíble que el ser humano sea capaz de inyectarse anestesia total a su propio "cuerpo" psíquico, pero es real y más frecuente de lo que se cree (!).

Entonces, padecemos sufrimientos físicos así como psicológicos. Acerca de los primeros, tenemos dos ejemplos muy patéticos en la historia reciente de lo que la humanidad puede provocar: 1) en el siglo XX hubo dos guerras mundiales que produjeron más de 10 millones de muertos la primera y más de 50 millones la segunda; 2) ya en el siglo XXI, según las Naciones Unidas (en el año 2010) se iban diariamente a dormir con el estómago vacío más de 1000 millones de personas en el mundo (!!).

Por otra parte, respecto de lo físico está el hecho de que somos vulnerables a enfermarnos, a sufrir accidentes, etc.

Respecto de lo psicológico, podemos enumerar varias situaciones emocionales que nos producen dolor: sensación de inseguridad en general o miedos varios (a los ladrones, a los perros, a las tormentas, a fracasar, a que me dejen de querer, etc.); frustración, celos, envidia, confusión, ansiedad, etc.

Parecería que la naturaleza del sufrimiento surge de la naturaleza del ser humano ya que es frágil y vulnerable, tanto en lo físico como en lo psíquico... Pero, ¡un momento! analicemos mejor la cuestión. ¿El problema del hambre es natural o es producido artificialmente por nosotros? El hambre no es consecuencia de que los recursos naturales del planeta no alcanzan. El enorme desperdicio de ellos por el consumismo desenfrenado de la minoría, junto con la pésima e injusta distribución de las riquezas, produce ese flagelo. Es algo que se podría evitar; entonces el hambre es un problema artificial.

Respecto de las enfermedades, es un tema que se podría solucionar y sobre todo, prevenir. Esto lo desarrollaremos en el párrafo correspondiente. Pero podemos adelantar que, salvo las enfermedades o limitaciones físicas de nacimiento, las demás son, casi todas de origen emocional.

La mayoría de los accidentes son por negligencia, por lo tanto evitables. Y hay otros que ocurren no por casualidad...

Vayamos ahora a los sufrimientos que surgen de nuestras personalidades. ¿Hay una causa común a todos ellos? Sí, **el egoísmo** (!). Este término es un tanto controvertible, de modo que quisiera defi-

La causa común

nirlo antes de continuar con nuestra investigación. Vamos a entender por egoísmo al estado por el cual el aspecto mental-emocional de nuestra personalidad está dirigido enteramente a nosotros mismos. Esto significa que desde que me levanto hasta que me acuesto, durante todo el día el centro soy yo. Mis pensamientos y mis emociones están **polarizados**¹ en mí mismo, conciente o inconcientemente, directa o indirectamente. Por supuesto que puedo intentar refutar esto de muchas maneras para justificarme o negar que soy egoísta. Ahora citaré algunos de los ardidés o falacias típicas:

Definición de egoísmo

–*Yo pienso y me preocupo mucho por mi esposa/o, por mis hijos, mi abuelita, mis amigos, mi perro, etc.* Curiosamente siempre hay un mi (mis) adelante... lo cual implica que ellos son una proyección de tu ego.

Justificaciones

–*Con mi empresa doy trabajo a varias personas-* Sí, pero la empresa es tuya y sos vos el que acumula capital.

–*Hago caridad, ayudo a los demás-*. Claro, te ubicás en un plano de superioridad y te sentís bueno/a fácilmente.

–*Pertenezco a una religión, voy a la iglesia (o al templo), soy una persona espiritual-*. Necesitás sentirte buena persona porque inconcientemente te sentís culpable...

–*Tengo ideas políticas progresistas, sé que hay que distribuir las riquezas, tiene que haber justicia social, etc.* Muy bien, pero ¿cómo sos en tu vida personal? ¿Compartís todo sin temor ni mezquindad?, ¿trascendiste los celos y la posesividad con tu pareja, con tus hijos...? ¿Te revolucionaste internamente, tus ideas son coherentes con tus actos cotidianos?

–*Quiero tener hijos míos para amarlos, protegerlos y brindarles lo mejor.* Ajá, ¿y por qué tienen que ser "tuyos" los niños?, ¿no podés amar a cualquiera en cualquier momento?

También hay personas que atribuyen su sufrimiento a que: –*me ocupo siempre de los demás, debería ocuparme de mí.* No quieren ver que se ocupan de los demás para atraerlos hacia sí y si es posible generarles dependencia.

En fin, hay muchos más autoengaños por el estilo... y el portador de ellos generalmente se los cree, pero el hecho es que **nadie hace nada por nadie si no recibe alguna satisfacción a cambio**. Nadie,

¹ Definimos "polarización" como la concentración de la energía, en este caso psíquica, en un punto.

o casi nadie, se entrega a los demás porque sí, simplemente por amor a la justicia y la verdad. Y si corre algún peligro, mucho menos.

Por otro lado, está la falacia de que existe un tipo de egoísmo bueno o necesario: lo que tiene que ver con mi propio cuidado, alimentación, higiene, cuando busco tener una vivienda digna, una buena calidad de vida, etc. Aclaremos que esto no tiene nada que ver con el egoísmo, esto es quererse a sí mismo, lo cual es lo contrario al egoísmo. *El que realmente se ama a sí mismo, ama a los demás. El egoísta no se ama*, por eso, para compensar este hecho, necesita proporcionarse muchas cosas: dinero y bienes materiales por demás, afectos (“que me quieran”), reconocimiento público, prestigio, poder, fidelidad, respeto, obediencia, etc. Inconscientemente cree que todo esto (o lo que pueda lograr) va a sustituir su incapacidad de amar, entonces paradójicamente provoca un estado de permanente insatisfacción y dolor (!). Nadie puede ser feliz, o ni siquiera estar en paz, si es una máquina de buscar sensaciones agradables, tanto físicas como emocionales. Cuando uno busca el placer, en lugar de otros valores muy superiores, termina “cosificando” a las personas con las que desarrolla cierto afecto. Esto significa que se hace utilitario, posesivo y celoso. El (o ella) es “mío” (o “mía”) y su responsabilidad es satisfacerme..., si no lo hace, tengo derecho a enojarme.

La falacia del
“buen” egoísmo

El problema empeora cuando en parejas de novios, de esposos, o simplemente de amigos, las dos partes realizan esta transacción o “negocio” implícitamente, apoderándose mutuamente para el logro de la seguridad y el placer recíprocos. Este tipo de relaciones simbióticas están destinadas, tarde o temprano, a la destrucción psíquica de ambos con gran dolor.

Si nos basamos en lo que estamos diciendo, podemos darnos cuenta que prácticamente todos los seres del mundo somos egoístas. Solamente muy pocos no lo son, o no lo fueron. ¿Quiénes? Por ejemplo Moisés, Buda, Jesús, Mahoma, Lao Tsé han sido seres en los que el eje de sus vidas no ha estado en sí mismos. Antes bien, se han dedicado a los demás sin que éstos sean necesariamente parientes o amigos. De hecho Jesús abandonó a su madre a temprana edad; asimismo Moisés a su hijo y esposa; como también el Buda.

Todos somos
egoístas

Más recientemente y en otros aspectos, Gandhi, Luther King, Mandela, etc. también se han abocado al servicio de causas no ego-céntricas. Por supuesto más de un “intelectualoide” dirá que de algún modo esas personas también gozaban o se sentían bien haciendo lo

que hacían, que tenían una especie de egocentrismo sutil. Pero esta afirmación surge del rechazo a que algunos otros puedan haber trascendido lo que yo no. "Todos tienen que ser tan miserables como yo".

Esos excepcionales seres no solo han vivido pensando en el bien común más que en el propio o el de los "suyos", sino que han estado dispuestos a renunciar a su bienestar, su libertad o incluso su vida. Suelen pasar todo tipo de penurias (prisión, tortura, incluso asesinato), porque sus servicios² chocan terriblemente con lo establecido. No resiste el menor análisis la idea de que "me puedo sentir bien sintiéndome mal".

Ahora bien, estamos viendo que todos (salvo pocas excepciones) somos egoístas. Esto explicaría el sufrimiento que provocamos a los demás, pero ¿cómo se entiende que la persona egoísta sufra debido a su propio egoísmo? Bien, este punto es central en nuestra investigación y lo iremos desarrollando claramente en el transcurso del libro. Sin embargo, si tenemos una mente abierta, podemos ir sospechando que el sufrimiento del egoísta es más psicológico que material. ¿Por qué? Porque al ser egoístas tenemos temores, deseos insatisfechos, ansiedades, cargos de conciencia (conciente o inconcientemente), culpas, somos celosos, envidiosos, orgullosos; además nos ponemos fríos y más o menos "duros", lo cual nos hace desagradables, no merecedores del buen afecto o del verdadero respeto (que no es miedo), etc.

El egoísmo es una *congestión*, una acumulación mórbida... es como un tumor, una embolia o una apoplejía...

Cuando sufro por el egoísmo de otros, por ejemplo soy víctima de una injusta distribución de las riquezas, entonces mi calidad de vida es inferior a la de otros que trabajan menos que yo... Esto me produce un perjuicio enorme en las cosas físicas o materiales (vivienda, indumentaria, comida, etc.) y por añadidura, un daño "moral" o emocional. Sin embargo, si soy honesto y trabajador, a pesar de mi pobreza, tengo "la conciencia tranquila", soy una persona más simple...³ No hay posibilidad de que alguien rico o poderoso pero humano, pueda estar bien consigo mismo. El costo del propio egoísmo es muy alto. El bienestar físico nunca compensa el enorme malestar

Egoísmo =
Sufrimiento

² Entendemos por "servicio" como el trabajo o misión altruista de un ser amoroso.

³ Esto no implica que no debemos "luchar" para evitar la pobreza.

psicológico, que existe con mucha fuerza aunque no se note explícitamente (o justamente por eso).

Bueno, entonces hasta aquí podemos aseverar lo siguiente:

“El ser humano sufre preponderantemente porque es egoísta. Todos somos egoístas salvo muy pocas excepciones en el mundo y en la historia”.

La Defensa del Ego

Obviamente nos va a costar aceptar lo anterior de nosotros mismos. El ego se resiste; es como si tuviera instinto de conservación. Por definición, mi ego, mi yo, no quiere ser manchado o lastimado con una mala imagen propia. Inconsciente e "instintivamente" tiendo a rechazar cualquier crítica, cualquier observación que me deje mal parado frente al otro y frente a mí mismo.

Resistencia del ego

Quiero contar una anécdota. Cuando yo era joven, después de separarme de mi esposa con la que tenía una niña de cuatro años, estaba viviendo con mi nueva pareja llamada S. Dos veces por semana iba a ver a mi hija. Daba la "casualidad" que esas dos noches, cuando volvía a casa, surgía una discusión de la nada con S. Así ocurrió durante varias semanas hasta que un día descubrí que el origen de las peleas eran sus celos. Cuando se lo dije, ella, impactada exclamó: –pero ¡cómo voy a sentir celos de tu hija... si así fuera yo sería una hija de puta!... No podía aceptar que su imagen de sí misma se deteriorara tanto.

Volviendo a lo que investigábamos, hagámonos las siguientes preguntas: si casi todos somos egoístas ¿es porque nacemos egoístas? y si así fuera ¿estamos entonces inevitablemente condenados al sufrimiento? y entonces ¿por qué algunos muy pocos nacen distintos? Ahora debemos ser muy cuidadosos. Es feo pensar que alguien nace con "coronita". Es desagradable aceptar que unos nacen ricos y otros pobres, unos lindos y otros feos, unos inteligentes y otros tontos, unos sanos y otros enfermos, etc. ¿Pero acaso no es así? ¿No es un hecho que en nuestro planeta hay todo tipo de seres (no solo humanos) que de nacimiento son muy diferentes? Sin embargo hay diferencias naturales y otras artificiales (provocadas por el ser humano). Hay dos posibilidades: o somos egoístas de nacimiento o nos volvemos egoístas. Supongamos que lo segundo fuera lo real, ¿qué nos haría volvernos egoístas? Se supone que la sociedad, ¿no es cierto?... Ahora bien, es obvio que las personas son las que construyen la sociedad. En consecuencia, si la sociedad nos hiciera egoístas pero nosotros somos los que hacemos a la sociedad, por carácter transitivo, nosotros somos los que, directa o indirectamente construimos el egoísmo, por lo tanto nacemos egoístas... ¿Se entendió?

Pero la siguiente pregunta podría ser: ¿de la inmensa mayoría de los que somos egoístas, hay distintos tipos, existen los matices, o es "blanco o negro"? ¿podemos ser más o menos egoístas? Pero, si hubiera diferentes tipos de egoísmo, ¿cómo se mediría eso, cómo se evaluaría? Primero debemos tener claro lo siguiente: el egoísmo surge de la mente y la emoción, pero se materializa recién en la acción, en los hechos. Ahora bien, una persona puede producir más hechos malos que otra, simplemente porque tiene más poder. Pero ¿sería acertado decir que fulano es más egoísta siendo el presidente, mientras mengano está lleno de terribles pensamientos (quizás peores que aquel) pero es un simple empleado? Esto nos lleva a pensar que este tema no es lineal, intervienen varios factores, que nos imposibilitan mensurarlo o evaluarlo. Pero no importa, solo necesitamos saber que hay infinitos tipos de egoísmo, más o menos fuertes, y en el límite está el **inegoísmo...**

¿Matices de egoísmo?

Consecuentemente surge una pregunta fundamental: ¿sabiendo que soy egoísta, puedo cambiar, puedo dejar de serlo o, al menos, debilitar mi egoísmo? Muy bien ¿pero por qué querría disolver el egoísmo? Hay dos posibilidades: porque comprendí que ello es lo contrario al amor real, verdadero, y que sin éste no tiene sentido vivir, que el mundo tiene que cambiar y para eso debo cambiar yo, etc.; o porque deseo tener una mejor imagen de mí mismo para sentirme mejor. El primer caso surge de un estado de profunda sensibilidad interior. De repente siento, desde lo más profundo de mi corazón, una necesidad sin motivo, sin medir las futuras consecuencias, sin buscar ninguna recompensa, de ser un ser humano de verdad. El segundo caso es simplemente porque yo quiero dejar de sufrir; no precisamente dejar de hacer sufrir... Obviamente, esto es una trampa del ego. Es un mezquino deseo disfrazado de nobleza que suele acompañarse del anhelo de recibir alguna recompensa futura.

¿Por qué querría disolver mi ego?

Recuerdo un viaje que hice con mi jeep, muchos años atrás, a un recóndito lugar de Córdoba donde conocí un joven matrimonio que había resignado su bienestar burgués de Buenos Aires para poner una escuelita en donde enseñar a los niños pobres de la zona. A mi pregunta acerca de qué los había impulsado a semejante emprendimiento, me contestó T. M. que para ellos era como una "inversión" para la próxima encarnación. Estaban convencidos que cuando renacieran, el próximo destino iba a serles más favorable gracias al sacrificio que estaban haciendo (!). Así de "desinteresado" era su servicio...

Repasando hasta aquí:

El sufrimiento humano tiene que ver con cuestiones físicas y cuestiones psicológicas; y puede ser de origen natural o artificial. Las físicas artificiales (aunque también afectan lo psicológico) preponderantemente tienen que ver con lo socio-económico y por lo tanto con lo político. Por ahora no desarrollaremos este tema. Nos vamos a concentrar en las causas psicológicas naturales (que en cierto modo son artificiales, como luego veremos).

Al hablar de "causas", tenemos que tener claro que cuando una cuestión es muy compleja, ocurren una serie de causas y efectos sucesivos. Es como una cadena de varios eslabones. Por ejemplo, sufro porque siento celos de mi mujer; o porque mi hijo no eligió la carrera que yo quería; o porque el vecino es más lindo que yo, o su casa es más grande, etc. Esas pueden ser las causas directas, pero hay otra causa común a los dos primeros casos: la posesividad; y otra causa común a los casos del vecino: la envidia. Pero una raíz común a todas ellas: el egoísmo..... ¡cuántas veces estamos repitiendo esta palabrita! Y esto es propio y exclusivo del ser humano por el mal uso de su mente.



F1

En rigor podríamos decir que el "tronco" que nutre a todos los defectos que producen sufrimiento, cual "ramas" de un mismo árbol, es el egoísmo. Y a su vez, la "raíz" que crea y alimenta a éste, es la mente del ser humano corriente, que no la sabe usar adecuadamente.

Ahora bien, si aceptamos la premisa de que todos somos egoístas, debemos entender que nuestros padres, nuestros maestros, nuestros sacerdotes y nuestros gobernantes, también lo son. Entonces ¿qué podemos esperar de ellos? (!).

"Yo quiero cambiar" (supongamos que está hablando alguien que siente esto de corazón), ¿qué debo hacer? ¿por dónde debo empezar? ¿a quién voy a acudir? Queda claro que nadie es amoroso como para poder y saber ayudar. Pero además, fundamentalmente, la problemática interna solo la puede y la debe resolver cada uno...

Entonces, ¿por dónde comenzar y qué hacer? Bueno, ya tenemos planteado básicamente el problema. Si tengo claro que todas las veces que me hablaron de *amor* desde mi infancia, para nada tenía que ver con el verdadero; si ya sé que cuando una mujer desea ser mamá es para recibir un beneficio, y para ello después tiene que producir una personalidad dependiente en el hijo; si me di cuenta que el político que tiene la aspiración de tener un cargo público, no es para servir al pueblo, sino para servirse de él; si veo que el "buen samaritano" se hace el bueno para tener la conciencia tranquila; si reconozco que el "amor" entre hombre y mujer más que nada tiene un móvil sexual y de "perruno" afecto barato... *En fin, si tengo el valor de aceptar el hecho de que la gente vive diciendo y haciendo supuestas cosas buenas que no tienen ningún contenido, que es sólo una fachada, que hay mucho engaño, autoengaño y confusión, entonces ya tengo claro, no solo en mi cabezota intelectual, sino en mi corazón, por lo menos todo lo que debo descartar. ¡Sí, descartar!*

Seguramente, en un comienzo, me cause desasosiego rechazar todo el bagaje de datos, información, ideas o conceptos que los mayores me metieron desde la infancia, en mi permeable e incauta cabecita. Por supuesto que lo hicieron "por mi bien"... Ellos habían aprendido todo eso de mis abuelos, y cuando crecieron, no tuvieron el valor de cuestionarse nada. Es un hecho que cuando nacemos somos muy vulnerables. Debido a esto nos aferramos a las cosas conocidas. No importa lo que sea. Lo desconocido nos resulta peligroso.

¿Qué debo hacer para cambiar?

Descartar lo falso

Al principio nos da seguridad nuestro territorio físico; primero el límite de nuestra piel, luego el de nuestra habitación, nuestra casa, etc.; después nos da seguridad nuestro "territorio" intelectual o emocional...

Vuelvo a contar una anécdota personal. Vivo en una casa rodeada de un jardín enorme. En ese terreno años atrás se instaló una gata salvaje que todos los años queda preñada. Es significativo observar que cada vez que tiene cría, sus hijitos no se alejan de ella ni siquiera pocos metros a la redonda del sector donde nacieron, durante mucho tiempo.

Análogamente a los humanos, a medida que crecemos vamos formando nuestro territorio mental-emocional. Cuando tenemos cierta juvenil edad ya está suficientemente consolidado. Luego, nos va a causar mucha inseguridad alejarnos de lo único que conocemos. No obstante es necesario que el eje de nuestras vidas sea el verdadero Amor. Si me limito a repetir los clichés, las creencias y costumbres que mis progenitores y la tradición me inculcaron, estaré atrapado dentro del cerco del temor.

El miedo provoca que me retraiga (como un gusano asustado). Esa retracción, en el ser humano, es la esencia del egoísmo. A su vez, la persona egoísta, por pensar tanto en sí misma, es insegura. Lo es porque constantemente tiene deseos personales que no es seguro que vaya a lograr. Y si lo logra, tiene miedo de perderlo. La inseguridad es temor crónico... Luego, el ciclo se repite indefinidamente retroalimentándose (!).

Esa persona llena de miedo y egoísmo no puede, ni quiere, ni sabe volcar su energía a los demás desinteresadamente. Está autopolarizada. Por lo contrario, el Amor es cuando la polarización está en el otro o los otros (!).

Miedo =
egoísmo

El Amor

Hasta aquí hemos mencionado la palabra Amor varias veces. Pero ¿qué es realmente el Amor? Generalmente se habla de amor en forma muy ligera. Se lo encara como un simple sentimiento o emoción. Yo amo a fulano o mengana en la medida que *siento* algo fuerte hacia él/ella. La otra persona podría ni enterarse de mi sentimiento... Se encara al amor como una emoción pasiva, donde hay mucha pasión pero no acción. Esa pasión está meramente circunscripta a mi personalidad. Al no haber una acción inegocéntrica a favor del otro, queda limitado a un sentimiento estático, estanco y estéril.

¿Qué es el Amor?

Nosotros en cambio estamos usando este término en un sentido dinámico, activo, que se desarrolla en hechos concretos sin móvil personal, donde la polarización está en el otro o los otros. Cuando uno ama de verdad no busca un beneficio personal, no necesita seguridad ni ninguna satisfacción. Simplemente comprende la necesidad de la acción amorosa y actúa en consecuencia sin importarle siquiera su propio eventual sufrimiento. Esto no significa que sea menester sufrir para alcanzar el "reino de los cielos". El que se flagela para ser bueno en realidad es un idiota egocéntrico. Por otro lado, se da la paradoja de que para superar o trascender el sufrimiento debemos dejar de ser egoístas, pero si dejásemos de ser egoístas ya no nos importaría sufrir con tal de responder a la necesidad (!).

Volvamos al tema de lo que necesitamos para cambiar. "Las peores cadenas son las que no se ven", por eso debo ser valiente, humilde y honesto conmigo mismo para **reconocer que no estoy libre de todo condicionamiento**.

Sin duda **el primer paso que debo dar es darme cuenta de la situación mental-emocional en la que estoy**. No es excusa no ser conciente... Lo inconsciente no es un virus que me ataca por mala suerte; yo construyo mi inconsciente. Por lo tanto, a partir de ahora, puedo dejar de inconscientizar (!). Más adelante, en el párrafo respectivo, ampliaremos sobre el condicionamiento.

Yo construyo mi inconsciente

Bárbaro, ya di el primer paso: sé que estoy atrapado por el condicionamiento que mis padres, maestros, gobernantes, país, idiosincrasia, televisión y situación económica me provocaron desde mi nacimiento.

¿Cuál es el próximo paso? Ahora me siento "en el aire". Mi tendencia va a ser aferrarme a algo nuevo que me de la seguridad que perdí. Así que ¡cuidado! No debo estar ansioso por hacer nada. Debo relajarme. Puede aparecer una tormentita de depresión y angustia. Si es así, seré conciente que no solo es temporal, sino que es artificial. Es mi mente despojada la que produce esas ridículas emociones. No debo volverme loco pensando. Debo **sentir** con mi corazón, alma o llámese como se quiera. No importa si no creo en la existencia del alma. Sé que puedo (a veces me ha ocurrido) tener sentimientos que surgen de quién sabe dónde, pero que trascienden mi cerebro, que ni siquiera elijo... Eso sí, estos tipos de sentimientos no son egocéntricos y por lo tanto inexorablemente desembocan en la acción (!).

¿Qué es lo que voy a sentir? ¡Que quiero, con mucho ardor, vivir de otro modo! de un modo distinto, libre, auténtico y verdadero! aunque aún no sepa exactamente cómo... De hecho ya estoy sintiendo que no sé qué hacer con mi vida. Esto no debe angustiarme ni desesperarme, todo lo contrario, es motivo de inmensa alegría. Hay presidiarios que están 20 ó 30 años presos, y cuando salen en libertad sienten cierto extrañamiento desasosiego. Una vez vi una película, basada en un hecho real, que mostraba que el convicto que ya había cumplido su larga condena, quería continuar en la prisión... Bueno, yo no quiero seguir siendo un recluso. Ni de la cárcel conocida ni de ninguna otra. No voy a buscar un gurú para que me enseñe a vivir, ni voy a empezar a devorar ansiosamente libros "espirituales". No voy a depender de un psicólogo. Tampoco me voy a aferrar a una religión, secta, partido político, ni a organización alguna, por más noble que parezca.

Voy a comenzar a **observar** con interés y seriedad todo lo que ocurre a mi alrededor y en mi interior. Quiero percibir con todos mis sentidos (no sólo los cinco físicos) todo lo que hablamos y hacemos, los demás y yo mismo. Tengo una sensibilidad mínima como para darme cuenta de lo que la gente siente (sus verdaderas intenciones) y lo que yo siento y pienso. Puedo **auto-observarme** sin analizar, sin evaluar o comparar⁴. Simplemente dándome cuenta de todo lo que pasa en mi mente y en mi emoción aquí y ahora, de instante en instante. Quiero observar todo sin motivo; porque sí. No para lograr algo. No tengo expectativas por nada. Simplemente me gusta, ¡me

Observar y auto-observarme

⁴ De hecho ésta es la única manera de auto-observarse.

encanta! observar y darme cuenta. Es el mejor deporte y nadie ni nada me puede impedir que lo practique. Además no es una actividad que me canse, al contrario me da energía (!). Cuando me canso es porque no estoy observando bien. Seguramente estoy buscando algo o defendiéndome de algo... estoy pensando.

Se suele decir que es bueno trabajar. La gente habla con admiración cuando algún vecino es "muy trabajador". También se ha hecho una cultura de los conceptos "tiempo y esfuerzo". Parecería que todo en la vida requiere de tiempo y esfuerzo; o sea de "trabajo". Ni hablar de aquellos que sostienen que "la vida es lucha"... Sin duda para los asuntos físicos es necesario desarrollar esfuerzos. Hace falta mucha energía para construir un edificio. Pero ¿qué pasa cuando quiero "construirme" a mí mismo? El peor error es extrapolar lo material a lo espiritual (o mejor dicho lo psíquico). Es común creer que todo en el ser humano funciona como lo hace lo físico, lo concreto, lo material, lo objetivo. Estamos tan polarizados en el mundo fenoménico que no concebimos otra cosa. Sin embargo "lo otro" es muy distinto y obedece a otras leyes. No podemos atrapar lo subjetivo en nuestro limitado mundo de cinco sentidos físicos.

La *atención* nos da energía. La concentración nos quita energía. Esto se debe a que la primera no es una función del cerebro (!). La atención es algo holístico, la concentración algo puntual.

Para comenzar la tarea más importante del mundo, es decir transformarme en un ser humano nuevo, en un ser bueno, ya tengo la orientación básica.

Supongamos que dentro de unos días estoy invitado a una fiesta. ¿Cómo voy a aplicar lo que acabo de aprender? ¿Qué me pasa mental y emocionalmente cuando conozco gente nueva? Para responderme puedo recordar varias situaciones del pasado. Retroactivamente registro que lo primero que sentía al conocer a alguien era si esa persona me gustaba o no. Si me caía bien me ponía a conversar con ella, si no la descartaba. Si era del sexo opuesto, y me generaba alguna atracción sexual, mi interés aumentaba mucho. En todo caso, puedo darme cuenta que lo que buscaba era recibir algún tipo de satisfacción. Es la base de la "sociabilidad" ¿no es cierto? Lo siguiente era tratar de caerle bien a quien me cayó bien ("vamo y vamo"). Para esto hay que charlar, no importa sobre qué, pueden ser boludeces, pero si resulta, si cautivo al otro/a con la estúpida personalidad que le muestro, qué importa. Por supuesto, después del primer encuentro

en que “ambas partes están en un todo de acuerdo”, producimos una especie de contrato para seguir encontrándonos y pasarla bien. Así nacen generalmente las amistades o las relaciones de pareja...

Lo importante es que a partir de ahora, yo elija conscientemente cómo voy a relacionarme con la gente que conozca. ¿Cuál va a ser mi actitud en la próxima fiesta? ¿Voy a volver a utilizar a los demás para mi satisfacción y permitir que me utilicen? ¿O voy a tratar de observar y aprender?

Como podemos notar, desde hace algunas páginas lo que estamos desarrollando tiene que ver con *conocerse a sí mismo*. Mucho se ha hablado de este tema. Pero ¿qué significa esto? La palabra “conocer”, o sea adquirir conocimiento, me lleva a pensar que tengo que estudiar, o leer, o escuchar a alguien que sabe acerca de tal o cual tema. Es una función intelectual que lleva tiempo y esfuerzo. Bueno, ¡por favor! ¡el conocimiento de uno mismo no tiene nada que ver con eso! Conocerme implica *darme cuenta* de lo que pasa dentro de mí frente a cada circunstancia: lo que pienso, lo que siento, lo que deseo, lo que temo, etc. Esto se realiza sin esfuerzo y sin pensar (!). Cualquier animal se da cuenta cuando lo asecha un depredador sin necesidad de pensar. Sé cuando tengo frío, calor, hambre, etc. sin pensarlo. Por supuesto que no existe un método, sistema, ejercicio o corriente espiritual, ni nada externo a mí para lograr el auto-conocimiento. Quizás sea impropio decir auto-“conocimiento”... probablemente sea mejor decir auto-“darse cuenta”...

Bien, pero resulta que cuando estoy frente a otra persona, sigo teniendo los mismos mezquinos impulsos de antes... ¿qué hago entonces? El punto de partida tiene que ser reconocer sin atenuantes, con total humildad, dichos impulsos. No negarlos ni disfrazarlos (¡!).

Citaré algunas anécdotas.

Estábamos hablando de cómo proceder en la vida varios jóvenes (yo era el único viejo). D. I. tenía inteligentes 19 años, y aseveró que era necesario fluir (ser espontáneo), pero ajustarse a “principios” para no obrar incorrectamente. A ello le contesté con una pregunta:— ¿qué pasa si siento algo y mi principio me dice que eso está mal?

Lo importante es que espontáneamente nunca *sienta* realizar una maliciosa acción, no que me transforme en un hipócrita reprimido. Pero ¿será esto posible?

Una vez un profesor explicó que hay imposibles físicos, como por ejemplo que volemos sin artefactos como pájaros; e imposibles mo-

Conocerse a uno mismo

Auto- “darse cuenta”

Cómo vivir

rales, como por ejemplo que le peguemos a un ciego porque sí. Esto último en sí es posible, pero no lo hacemos porque nuestra psiquis no nos lo permite. Por supuesto hay algunas personalidades altamente patológicas que son capaces de divertirse destruyendo a otras personas (¿vieron la película "La Naranja Mecánica"?). Creo que la insensibilidad que nos impulsa a no ser o no actuar siempre de la mejor manera, es consecuencia de que no somos tan sanos. Obviamente no nacemos con la salud necesaria para ser amorosos, salvo las pocas excepciones que al principio hablamos. Más de uno en este momento estará pensando: –"esta es una antojadiza idea tuya"–. Pero no, se equivoca, por lo menos en lo de que es una mera idea mía. Si bien siento desde hace décadas que esta afirmación tan drástica es correcta, no soy el único que piensa así. En el libro "Más allá del Ego" que compila escritos de prestigiosos psicólogos, en una parte dice: "...el *arahat* u hombre ideal encarna la esencia de la salud mental. El *arahat* es un ser en cuya mente no emerge ningún factor mental malo...". Luego enumera algunos de los atributos de ese tipo de ser: 1) *Ausencia* de: avidez de deseos sensoriales, ansiedad, resentimientos o temores de toda especie; de dogmatismos como la creencia en que esto o lo otro es "la Verdad"; aversión a situaciones de pérdida, desgracia, dolor o culpa; sentimientos de lujuria o cólera; vivencias de sufrimiento; necesidad de aprobación, placer o elogio; deseo de nada para sí mismo, a no ser los artículos esenciales y necesarios; 2) *Pre-dominio* de: imparcialidad hacia los otros y ecuanimidad en todas las circunstancias; constante alerta y calmo deleite en lo que se vive, por vulgar o aburrido que pueda ser; intensos sentimientos de compasión y bondad; percepción rápida y precisa; compostura y destreza al emprender la acción.

¡Qué tal eh! ¿Les resulta desalentador? A mí me resulta muy motivador porque ahora sé todo lo que puedo (y debo) ser. Lo más común es que cunda el desánimo al ver la magnitud de lo que tengo que transformar. –"Es muy difícil; no voy a poder; tal vez algunas cosas pero no todas..."–, son algunas de las reacciones típicas.

Muchos que se psicoanalizan piensan que con eso es suficiente. Pero veamos, pensemos qué es lo que hace el análisis; a qué apunta. Existen en la actualidad muchas corrientes o escuelas psicoterapéuticas, y todas tienen como meta mejorar el ego. La personalidad del paciente no funciona del todo bien, quién más quién menos, entonces se trata de ayudarlo a que funcione mejor. Que no tenga reaccio-

Salud =
inegoísmo

La alternativa
del psicoanálisis

nes o pensamientos neuróticos, o psicóticos, etc. Muy bien ¿pero qué pasa con un yo normal, que no tiene ningún diagnóstico patológico: es bueno, es amoroso? Según nuestra premisa, ninguna persona normal es inegoísta. Obviamente nadie que conozcamos es un *arahat*... Entonces ¡lo importante no es mejorar el ego, que sigue siendo egoísta, sino transformarlo, trascenderlo!

Disolver el ego,
no “mejorarlo”

Un empresario fue al psicólogo porque se sentía mal consigo mismo debido a que la producción de su fábrica lo estaba haciendo muy rico, mientras a sus trabajadores les pagaba lo mínimo indispensable. Quedó muy conforme con su psicoanalista, tras cierto tiempo de elaborar el tema con él se sintió aliviado: ahora podía explotar a sus obreros sin culpa. El tratamiento no trató de transformarlo en una persona más buena o más sensible; antes bien dio por tierra con la porción de sensibilidad que tenía dicho paciente.

Los psicólogos no pretenden que el ego se disuelva, intentan retocarlo, emparcharlo o mejorarlo de algún modo. Pero lo que en sí es malo no puede curarse, solo se lo puede paliar.

¿Qué estamos diciendo entonces, que el ego en sí mismo no puede dejar de ser egoísta? ¿Qué significa, que hay que disolverlo, que hay que eliminarlo? ¿Debo suicidarme?

Disculpa querido lector, si estas preguntas te resultan muy primarias, pero es lo que he escuchado durante años. Bueno, vamos paso a paso. Disolver no significa eliminar o matar. Esto sería una supresión y por lo tanto un escape, una evasión. Los problemas en la vida están para solucionarlos, no para huir de ellos.

F.A. tenía 25 años y padecía de depresión crónica. Un día decidió dedicarse a viajar por el mundo (poseía los recursos para ello). Sostenía que le haría bien conocer otra gente, otras culturas y paisajes. Durante más de un año su ánimo repuntó considerablemente. Recorrió los países más distantes y diversos. Hasta que un día, inesperadamente, se suicidó (!). Claro...el pobre F. había conocido mucho pero no a sí mismo. En consecuencia no encontró la solución.

Parece que ser un ser humano implica un problema en sí (per se). Suelo llamarlo “problemática existencial”. Pero este hecho no debe “descorazonarnos”, ya que tenemos, también per se, la posibilidad, la herramienta para solucionarlo. Solo tenemos que encontrarla.

La investigación que estamos desarrollando pretende ser como una hélice o espiral ascendente. Vamos avanzando mientras giramos alrededor de un eje que es el sufrimiento humano. Tras cada vuelta

de la espiral asimilamos nociones y sensaciones nuevas. Paulatinamente vamos descubriendo cosas que antes no supimos, no pudimos, o no quisimos ver. Seguramente nos embarga la ansiedad por recibir una respuesta rápida y clara para que nuestro sufrimiento llegue inmediatamente a su fin. No obstante, este tema es muy delicado y lo debemos abordar con el cuidado y respeto correspondiente.

Más de un honesto pero incauto lector se preguntará ¿por qué no mejorar el ego? Creo que esta pregunta tiene un valor equivalente a las siguientes: ¿por qué no mejorar un cáncer? ¿por qué no mejorar una bomba? Un incendio no debe ser paliado, debe ser extinguido. El cáncer debe ser disuelto; las bombas deben desaparecer. Debemos admitir que hay cosas o entidades que en sí son malas, destructivas, dañinas. No tiene sentido remendarlas o mejorarlas porque de cualquier manera seguirán produciendo sufrimiento, es más, incluso podrían causar mayor sufrimiento. Un ego mejorado es más eficiente, tiene más energía, más poder. A igualdad de egoísmo ¿quién produce más daño el presidente o el empleado?

Quiero conocer la causa del sufrimiento para dejar de sufrir de una vez por todas, pero no para dejar de hacer sufrir (!). –¡Ah..., pero si yo no hago sufrir a nadie!–. ¿Cuán seguros estamos de esto? – Bueno, pensándolo bien, reconozco que estoy haciendo sufrir a mis padres porque con mis tempranos 19 años, me fui de casa. Ellos me quieren tanto que no soportaron este prematuro alejamiento mío–. Analicemos cuidadosamente este ejemplo. ¿Por qué tus padres querían retenerte? Si me contestás que era por tu bien, que tenían planes para vos, etc., pensaría que estás negando que es el egoísta apego de ellos lo que les produce el dolor. Por lo mismo que te hicieron nacer te quieren conservar. En consecuencia en este caso es la mezquindad de ellos, no la tuya, la que causa el sufrimiento.

Vuelvo a mi gata. Es capaz de dar la vida para proteger a su cría mientras los cría. En una oportunidad se trabó en lucha con unos amenazantes perros para defenderlos, quedando mal herida. Pero cuando los gatitos tienen más de 100 días de vida, ya no soporta que le estén todo el día encima. Parecería que se diera cuenta que llegó el momento de que deben empezar a vivir sus vidas, y que para ello tienen que alejarse y ser independientes. ¿Por qué no ocurre lo mismo con las madres humanas?

Ahora bien, supongamos que te alejás de tus padres porque estás enamorado de una chica y querés vivir con ella. Perfecto, pero

De víctima a
victimario

después de un tiempo ella se empieza a aburrir de ti y de la convivencia, y en consecuencia quiere hacer otras cosas con otras personas. ¿Qué sentirías? Seguramente algo parecido a lo que sintieron tus padres, aún con más intensidad. Entonces te ponés como loco de celos y la enloquecés a ella para no perderla. ¿Quién sería ahora el verdugo del dolor?

Cuando alguien sufre porque es egoísta, tratar de evitarle su dolor sería alimentarle el egoísmo.

Volvamos al tema central: ¿por qué quiero conocer la causa del sufrimiento?, ¿por qué estoy leyendo este libro? Sin duda porque quiero dejar de sufrir, o sea que estoy pensando en mí, pero justamente esto es lo que me causa el sufrimiento... Parecería que estoy atrapado en un "círculo vicioso". Me siento acorralado, me siento desorientado, me, me, me... ¿Por qué no siento, en cambio, con el mismo interés (o mayor), la necesidad de ser bueno? ¿Por qué me interesa más dejar de sufrir que dejar de hacer sufrir?

Hay muchos prejuicios, preconceptos y hasta tabúes, con respecto a lo correcto y lo incorrecto. Secularmente se han fijado leyes espirituales o éticas, y mucha gente, que por motivos personales "quiere ser buena" se empeña en acatar. Son como mandatos divinos que hay que obedecer. Están los 10 mandamientos de Moisés (la mayoría por lo negativo), que nos ordenan lo que no debemos hacer, salvo lo que si debemos honrar a padre y madre, por ejemplo; y los 2 de Jesús (por lo positivo), amar a Dios por sobre todas las cosas, amar al prójimo como a ti mismo. La pregunta es la obvia: si yo siento lo que no debo sentir, o no siento lo que tendría que sentir, ¿qué hago? Para no quebrar las reglas morales de los profetas o de la sociedad, me quedan tres caminos: o me reprimo y me engaño a mí mismo de algún modo; o disuelvo el mecanismo que me produce en mi mente-emoción lo incorrecto, o me replanteo si verdaderamente es incorrecto o no. Antes que nada debo descondicionarme ("tabula rasa") ¿acaso voy a creer que algo es malo simplemente porque alguien lo dijo?

Tenemos que volver al tema que planteamos varias páginas atrás y que aún no contestamos: el ego, el yo ¿en sí mismo funciona mal, es egoísta y por lo tanto no amoroso? Creo que sería muy devastador para todos si respondiéramos que ¡así es! Quizás, entonces, "nos convenga negar esto, o por lo menos suavizarlo": –Bueno... no es tan así... no es para tanto... no exageremos... a veces no es egoísta...–. O,

El "bien y el mal"

podría ser más efectivo no hablar más del tema y listo; lo que no se dice, no existe... ¿Eliges esto, estimado lector? ¿Eliges tener la actitud del avestruz? Si es así, tienes que cambiar urgentemente de libro. De lo contrario vamos a seguir hasta las últimas consecuencias con esta investigación.

Resistencia del ego

Para construir un gran edificio lo primero necesario es derribar la obsoleta casa que existe en dicho sitio. Luego limpiar el predio, y después comenzar a realizar los cimientos.

Si de mi personalidad se trata, no es cuestión de destruirla literalmente, pero sí de desecharla por *obsoleta*. Muy bien, pero parece desalentador toparse con semejante proyecto. Sobre todo cuando uno no es ingeniero de la vida, y no existen planos ni ningún referente para llevar a cabo el emprendimiento. Evidentemente no existe una universidad que nos enseñe a ser un gran Ser. Pero alguien dijo: "nunca se llega tan lejos como cuando no se sabe adónde se va".

Entonces, como ya dijimos antes, voy a auto-observarme de instante en instante, en cada circunstancia, con la mayor atención. "El otro día fulano me elogió, me dijo que era inteligente. Me cae bien fulano... Pero al día siguiente sultano me criticó, aseguró que soy autoritario. Me causó rechazo sultano... porque rechazo lo que me dijo". Claramente puedo darme cuenta (porque ahora quiero conocerme a mí mismo) que tuve dos reacciones emocionales diferentes: lo primero me gustó, lo segundo no. Lo común a ambos casos fue que no fui objetivo, no busqué la verdad detrás de los comentarios. Simplemente me limité subjetivamente a tomar lo que me agradó y rechazar lo que me desagradó. Y este mecanismo, por otra parte, provocó que desde entonces tenga determinadas imágenes (también subjetivas) de las dos personas con las que me relacioné. ¡Qué sainete! ¿No?

Subjetividad en las relaciones humanas

Cada cosa la veo según el color de mis lentes. Pero ahora ¡quiero revolucionarme! ¡necesito tener anteojos transparentes! No, mejor aún, quiero deshacerme de cualquier cosa que se interponga entre lo observado y yo que soy el observador.

Por supuesto que si realmente desarrollo esta actitud de observar y auto-observarme, de criticar y autocriticarme, corro el riesgo de quedarme solo (!). ¡Ah! otro gran tema, *la soledad*.

Mucha gente tiene miedo a la soledad. Otros buscan vivir solos porque tienen miedo a relacionarse con los demás, a entregarse, a comprometerse. Cuando rechazo compulsivamente estar solo, busco estar con otros no importa haciendo qué. Lo que necesito es que me

Miedo a la soledad

den algo, afecto, admiración... trato de llamar la atención, en fin, procuro ser el centro. Soy *egocéntrico*. Me produce una gran angustia no pertenecer a un grupo, sentirme aislado. ¿Por qué prefiero estar mal acompañado que solo? Porque separado de los demás me siento inseguro, me desespero. No es sólo por aburrimiento. Me siento inseguro porque no me gusta, no me gusta mi personalidad; por eso deseo que los otros gusten de mí. Pero ésta es una sustitución eternamente infructuosa y frustrante. No compensa. ¿Y por qué no me gusta? Sin duda porque inconcientemente sé que soy egoísta.

Estar incómodo conmigo mismo (aunque no sea conciente de esto), me conduce a la angustia y depresión crónicas. Si no me gusta cierta persona, me alejo de ella, pero ¿acaso puedo alejarme de mí mismo? Sí, evadiéndome o aturdiéndome de cualquier manera. G. R. era un adicto consuetudinario: alcohol, marihuana, pastillas bronquiales, cocaína, etc., lo importante era estar "fuera de sí mismo". Claro, no se sentía bien estando "en" sí mismo. Pero un día conoció un grupo de jóvenes distintos y "superó" toda adicción. Se integró a esa organización de cabezas rapadas que usaban túnicas color azafrán... ¿superó realmente la adicción o simplemente la transfirió "sublimándola"?

¿Qué pasaría si cuando estoy con los demás busco más dar que recibir, entregarme en lugar de que se entreguen a mí, abrirme en vez de cerrarme?!

Existen algunos estados en los que me olvido de mí mismo: alcoholizado, drogado, muy excitado sexualmente o trabajando muy intensamente. En cualquiera de ellos el ego está temporalmente ausente. En esos estados no soy conciente de mis procesos mentales-emocionales. No siento el peso de mi personalidad, ni siento temor. Por supuesto que pueden aflorar los "demonios" que estaban tapados en estado normal, pero, sin embargo en aquellos estados alterados, siento cierta sensación de libertad...

Lo que pretendemos tras esta investigación psicológica, es lograr un estado de verdadera liberación permanente. Esto solo se logra si me olvido de mí mismo naturalmente, sin sustancias ni circunstancias intensas forzadas.

N. P. es una bella jovencita de 18 años. Es inteligente, fina y equilibrada. Al conocerla se la ve aplomada y segura de sí misma. No obstante, cada vez que tiene una oportunidad, desarrolla sexo lo más intensamente posible con cualquiera que se le cruza. Esta suerte de

Incomodidad
conmigo mismo

Eludiendo la
angustia

Dar versus
recibir

Temporal olvido
del yo

ninfomanía obedece a que a pesar de todos sus buenos atributos, no se encuentra del todo bien consigo misma. Resulta que en su ámbito familiar era la buena componedora frente a cada situación conflictiva. En el colegio ganó un premio a la mejor compañera. En fin, siempre pareció la más buena. No obstante cuando ve amenazada su impecable imagen de sí misma por recibir la más mínima crítica, resiste mintiendo, mintiéndose a sí misma, y creyéndose sus propias mentiras. Se transforma en mitómana.

¡Nadie que está realmente bien consigo mismo necesita evadirse de ninguna manera! Y nadie que vive centrado en sí mismo está bien consigo mismo.

A. L. es muy linda y delicada. Tiene 22 años. Sus modales son refinados y siempre cae muy bien. Se esmera en controlar su peso llevando una dieta muy estricta pero no puede evitar tener siempre algunos kilos de más. Claro, cuando nadie la ve, compulsivamente "picotea" cualquier sobra alimenticia que encuentra por ahí. Eso sí, para tener ese carácter tan agradable, nunca se enoja con nadie, de hecho jamás ha gritado, siempre se "traga" todo... En esas condiciones es obvio que no puede estar en paz, ni puede regular su metabolismo.

C. G. con sus intensos 26 años, habiendo tenido una vida burguesa muy acomodada, no soporta más vivir así. No acepta "terminar como todo el mundo: con un matrimonio seguro y armonioso, un par de hijos adorables, una linda casa, un buen automóvil y un trabajo satisfactorio" (sic). Está angustiada, desesperada, llora sola frecuentemente. Ya sabe claramente lo que necesita: "conocer a un sabio". Este caso ha sido muy curioso, porque C. llegó a conocer a un hombre que consideró un sabio. Muchos lo consideraban así. ¿Y qué pasó? Lo que era previsible: se aferró con uñas y dientes a él y no lo dejaba en paz. Su posesividad fue feroz. Pero él, con toda su "sabiduría", no supo sacársela de encima.

G. es una morocha pizpireta, activa, de baja estatura, cálida y atractiva. Ella siente que su "karma" no es tan bueno. Tuvo una infancia dura con un padre golpeador. Su autoestima es bastante baja. De modo que la energía e iniciativa que desarrolla benévolamente cuando se siente segura, la utiliza llamando la atención, criticando a los demás y haciéndose propaganda de sí misma cuando se siente insegura.

J. B. es un muchacho de 23 años. Es delgado, prudente, con suaves modales, tan es así que su padre tenía terror de que fuera homo-

sexual. Pero a J. siempre le gustaron mucho las mujeres, solo que no se animaba a acercárseles. Su padre era alcohólico, violento, despótico. La delicada sensibilidad artística de su hijo chocaba con él. La reacción del joven entonces fue tener la ambición de ser un santo. Ejercitó distintas disciplinas para tal fin, quedando lógicamente siempre frustrado. En una oportunidad se propuso "meditar" quedándose quieto totalmente durante más de una hora en una extraña e incómoda posición. Cuando todo su cuerpo pasó a estar inútilmente entumecido, tuvo que dar por terminado el evento.

Estos cinco casos, entre muchos otros, muestran distintas conductas neuróticas que somos capaces de tener por estar tan intensamente y casi exclusivamente polarizados en nosotros mismos.

El Cambio Interior

Empezamos a ser concientes de que *es necesario cambiar* y no sabemos qué hacer. La pregunta inevitable es –¿y cómo hago?–. Ya hemos visto que todo el tiempo nos tenemos que observar sin analizar, sin especular, etc. Pero falta algo importante. Cambiar implica sacar algo que ya está y reemplazarlo por otra cosa. Por ejemplo un cambio de régimen o sistema político. De hecho no es fácil realizar estos cambios externos, requieren mucho esfuerzo y, generalmente, se produce mucho dolor. Pero cuando se trata de un cambio interno ¿qué es lo que hay que destruir o voltear?

Ahora vamos a desarrollar algo muy nuevo. Yo soy un ser humano y tengo una personalidad. A ésta la denominamos “ego”. Seguramente más de un lector pensará: –Yo soy mi ego, yo soy mi personalidad–. Bueno... acá entramos en un punto neurálgico. Hay milenarias corrientes de pensamiento que sostienen que somos almas que tenemos, pasajera, personalidades. La metáfora típica con que se ilustra esto es la del jinete montando un caballo. El jinete sería el alma y el caballo la personalidad. Cuando aquel está desbocado es porque no se deja controlar por su alma (o “yo superior”). Si tan solo fuéramos una personalidad ¿por qué no aplastaría al prójimo con tal de estar bien yo? Cuando no sentimos ser crueles, cuando sentimos compasión, cuando sentimos (a veces ocurre) hacer cosas por los otros sin esperar nada a cambio, cuando no sentimos dañar a nadie injustamente (y no por miedo a las leyes o a la policía), es porque somos sensibles, y esa sensibilidad no sale de la cabeza que es la regente de la personalidad, surge de “otro lado”.

Dicho sea de paso, les comento que la palabra persona proviene del latín “personam” que significa máscara de actor. En los antiguos anfiteatros se usaban diferentes máscaras, transmitiendo alegría, tristeza, enojo, etc., para que los espectadores desde lejos pudieran observar. La personalidad es como la máscara del alma...

Bien ¿cómo se construye la personalidad? ¿quién la construye? Yo mismo la voy construyendo sin darme cuenta. De niño soy espontáneo y no tengo una personalidad bien definida. Pero, cuando voy creciendo, mis padres me censuran o reprimen cada vez que “meto la pata”; o sea cuando digo o hago cosas que a ellos o a la sociedad no

Somos un alma que tiene una personalidad

La construcción de la personalidad

les gusta. "Eso no se dice, eso no se hace, eso no se toca..." (¿escucharon esa brillante canción de Joan Manuel Serrat?). Desde mi primera infancia me van socavando la estructura de mi fresca y jovial manera de ser, primero en mi casa y luego en la escuela. Como consecuencia de ello, cuando llego a la pubertad me siento muy inseguro. Esta inseguridad masiva es el temor a no saber qué ser o no ser. El mecanismo de defensa consecuente es ir construyendo una armazón lo más eficiente posible para que nada hostil me llegue, me lastime. Por supuesto con esa armadura tampoco sale o brota casi nada auténtico de mí hacia el mundo exterior. ¿Leyeron "El Caballero de la Armadura Oxidada" de Robert Fisher? Bueno, ese duro armazón, por más bien "decorado" que esté, mostrándose cálido, respetuoso o amable, es nuestra personalidad.

Por ahora no vamos a abundar en detalles acerca del proceso de la formación de la personalidad desde nuestra infancia hasta nuestra adultez. Solo necesitamos saber que vamos creándola paulatinamente como mecanismo de defensa pero, paradójicamente, es lo que termina agrediéndonos a nosotros mismos y a los demás, debido a que es un producto mal hecho. Y es un resultado lógico ya que se originó por el temor. Cuando el origen de algo es malo, inexorablemente su fruto también lo será. Por ejemplo un árbol que desesperadamente crece en la falda rocosa de una montaña, evolucionará débilmente y torcido.

Si para defenderme ataco, tarde o temprano seré atacado por alguien que, lógicamente, se sentirá atacado por mí. Y así sucesivamente... Supe de un hombre que cuando nació su hijito, tenía tanto miedo a que contraiga una enfermedad que siempre lo sobre abrigaba y hasta impedía que sus familiares y amigos se le acerquen para evitar que le transmitan alguna bacteria, microbio o virus nocivo. Esta situación lo debilitó tanto, al no creársele anticuerpos, que el día menos pensado, el pobre bebé contrajo una "misteriosa" enfermedad y casi muere precozmente.

La personalidad a la que le damos vida, siempre está mal parida. Por eso está plagada de defectos y condenada a sufrir y a hacer sufrir.

¿Qué implicaría cambiar si nos basamos en este principio? ¿Cuál va a ser el enorme esfuerzo que deberé realizar para deshacerla? ¡Ninguno! Justamente, no tengo que hacer nada. O mejor, tengo que dejar de hacer, tengo que dejar de alimentar lo que he hecho toda mi

¡Cambiar no es hacer, sino dejar de hacer!

vida: los mezquinos sentimientos, pensamientos y acciones que desarrollo cotidianamente. Debo dejar mi mente tranquila, relajarme, observar y fluir como un cándido niño, aunque con la conciencia de un adulto. Nada de esfuerzo. Nada de tratar de destruir diariamente lo que paralelamente construyo o consolido desde que me levanto todas las mañanas (!).

En rigor lo que debo hacer es más fácil de lo que se cree. Más que cambiar tengo que dejar de "sostener" muchas cosas que hasta ahora me dieron seguridad. Mejor dicho, creía que me la daban, porque en realidad siempre me sentí inseguro igual. Por supuesto que la "inercia" que generé después de tantos años de pensar, sentir y hacer lo que las "normas" de la sociedad me impusieron para ser *normal*, me va a impedir realizar un cambio de dirección ágil. Estoy lleno de "surcos" y aunque quiero apartarme, tiendo sistemática y recurrentemente a caer en ellos como si fuera un río que no puede apartar su corriente del cauce. La palabra carácter proviene del griego "kha-rakter" que significa "instrumento grabador"...

Pero si ya no quiero seguir siendo o seguir viviendo como un mediocre mortal, necesito desgrabarme todo lo que me grabaron, me dejé grabar o me grabé a mí mismo... ¡Necesito no aceptar continuar por este lecho correntoso hasta mi lecho de muerte!

Cuando me levante de la cama mañana, puedo proponerme estar atento a las reacciones internas (pensamientos, emociones, sensaciones) y externas (palabras, acciones) que voy a ir desarrollando durante el día. Voy a darme cuenta autoobservándome serenamente sin autocondenarme, sin justificarme, ni analizar, lo que siento, pienso, hablo y hago frente a cada circunstancia. Las estrellas se observan mejor cuando se las mira de reojo, no en forma directa. La forma de auto observarme debe ser "como al descuido", relajadamente, sin darme demasiada importancia.

Si de este modo me empiezo a conocer a mí mismo, comenzaré a descubrir más de una contradicción, más de una incoherencia. En una oportunidad unos periodistas le preguntaron a Gandhi cómo hacía para tener tanta paz, a lo que contestó: –"muy simple: lo que siento, lo que pienso, lo que digo y lo que hago, es todo lo mismo".

Debemos aprender el proceso de autoconocimiento ya que nadie nos lo enseñó. Tenemos que llevarlo a cabo desde ahora sin desanimarnos. Recuerdo cuando mi hijita comenzó a gatear; me costaba imaginar que alguna vez pudiera caminar. Todo lo que se realiza por

Autoobservación como al descuido

Conocerse a uno mismo

primera vez, cuesta. La segunda vez cuesta un poco menos. La tercera vez ya no es tan difícil... Llegas un momento que es fácil, es automático. Entonces ¡a no rendirse prematuramente! Pero ¡ajo!, ¡a no usar la mente! *¡Lo que produce el problema, no lo puede solucionar!*

El Fracaso Fundamental

Muchas personas tienen miedo a fracasar, ya sea en el trabajo, los negocios, los deportes, las relaciones afectivas, etc. Tomemos este último caso. Supongamos que comienzo a salir con una señorita que me está gustando mucho. Después de algunos encuentros, siento que me estoy encariñando. Estoy contento y ansioso, pero tengo miedo, no sé si ella gusta de mí. Voy a sufrir si no me quiere. Y voy a sufrir más en la medida que más me encariñe pero ella no me corresponda. Entonces debo "frenar" mi entrega a ella... de este modo voy a evitar un posible fracaso. En consecuencia, al poner ese freno, ella no se encariña conmigo. Es difícil querer a quien no se entrega. Paradójicamente hago realidad aquello que temía...

Precipito lo que temo

L. A. se siente fracasada cuando los demás no gustan lo suficientemente de ella. Le preocupa "el qué dirán". Está pendiente de que la aprueben y gusten de ella. De lo contrario "fracasa". Lo que le importa no es si en sí misma funciona bien como ser humano, sino la opinión de los demás.

Buscamos aprobación

Otro ejemplo: El padre se siente frustrado porque no siente que su hijo lo respeta. Se siente fracasado como tal. Intenta entonces hacerse "respetar" por la fuerza al no querer reconocer que él como hombre no es respetable. De este modo logra exactamente el resultado inverso.

*Toda siembra tiene su cosecha. ¿Por qué siempre estamos tan pendientes de la cosecha sin considerar lo que hemos sembrado? Constantemente buscamos seguridad y satisfacción. Pero nos olvidamos que eso es una consecuencia, un efecto de una causa. La causa está en mí, la causa soy yo; "atraigo lo que vibro". Hay una bella frase de Thackeray: *Siembra una idea y cosecharás una acción; siembra una acción y cosecharás un hábito; siembra un hábito y cosecharás un carácter; siembra un carácter y cosecharás un destino.**

Pretendemos efectos sin atender la causa

Nuestro fracaso fundamental no es tan distinto a nuestro "pecado original": el fracaso de no ser realmente amorosos; de estar pendientes de recibir en vez de dar; de pretender lograr los mejores efectos sin atender la causa. Si quiero ganar dinero y no quiero trabajar, ¿qué tengo que hacer? Robar, obviamente. ¿O qué pasa si

quiero aprobar un examen pero no quiero estudiar? Tengo que copiarme...

Simplemente hemos descubierto que no somos amorosos, y ese es nuestro fracaso fundamental como seres humanos, y debemos asumirlo con valentía y humildad, así como también denunciarlo a viva voz. Eso sí, sería imperdonable después de esto si nos quedamos con los brazos cruzados, ¿no?

Confusiones Varias

E. P. es una madre frustrada. No porque no haya tenido hijos, sino por lo contrario: tuvo tres lindos hijos (ya son todos mayores de edad) pero nunca se sintió bien siendo mamá. Incluso siendo ellos pequeños, les reprochaba que hubieran nacido. A veces llama por teléfono a una de sus hijas (que "casualmente" vive a 2000 km de distancia) tratando de rescatar algo de afecto. Pero su hija no la soporta. E. está convencida de que su problema es que no fue suficientemente egoísta. –Debería haber pensado más en mí–, se queja convencida...

El otro día leí una nota acerca de un excelente cantante argentino llamado José Larralde. Sus canciones versan sobre contenidos éticos y sociales. En una parte del artículo se transcribe la siguiente frase suya: –el hombre muchas veces se olvida de sí mismo, que es donde más debe escarbar–. Este gran cantautor, expresa algo, con sus mejores intenciones, que podría ser mal interpretado. Si uno se olvida realmente de sí mismo, no hace falta "escarbar" nada. Seguramente él se refería a conocerse a sí mismo. Es muy común creer que para autoconocerse hay que pensar en uno mismo y en realidad es todo lo contrario (!).

En muchas conversaciones que he sostenido con diversas personas, de raigambre intelectual y/o mística, he escuchado varios lugares comunes o clichés. Enunciaré una breve lista:

1. Estoy en un camino espiritual.
2. Todo es relativo; esa es tu opinión; la verdad absoluta no existe.
3. Hay que buscar La Verdad.
4. No hay que juzgar ni criticar.
5. No hago preguntas para no ser indiscreto.
6. Yo los quiero mucho a mis padres.
7. No estoy preparado...

Clichés

Analicemos estas expresiones típicas que a fuerza de repetirse se hacen "carne" en nosotros.

1. ¿Qué significa "camino espiritual"? ¿Existe un "camino" que nos conduzca a ser "espirituales"? ¿Y qué es ser espiritual? Si refle-

xionamos un poco acerca de estas preguntas, descubriremos que esos dos conceptos sólo existe en nuestra mente. Antes surgieron de otra mente que los inventó. Que no se piense que estoy siendo blasfemo con Moisés, Buda, Jesús, Mahoma u otros. Ellos no inventaron nada, sino sus seguidores. Estos santos, profetas o avatares pertenecen a esa extraordinaria súper minoría de seres amorosos que hablamos al principio. Ellos no querían crear organizaciones o instituciones religiosas. De hecho éstas se han caracterizado por contradecir gravemente sus enseñanzas. Ya sea por codicia, por fanatismo, por exclusión o por distorsión, los mensajes originales de los grandes Seres se han transformado en lo que ellos mismos desaprobaban rotundamente. Pero no conformes con esto, nos hemos encargado de inventar otras muy variadas corrientes pseudo espirituales, sectas, sistemas, etc. Parecería que inconcientemente nos sabemos malos y debido a eso queremos compensar fácilmente esto siguiendo un método o receta... Como las damas de caridad que "ayudan" a los pobres... (¡que son tales por causa de sus maridos!). Como dijo cierto sabio: "*la verdad es una tierra sin caminos*".

El inexistente camino espiritual

2. "Todo es relativo, no existe la verdad absoluta, es tu opinión". Relativizar a ultranza lo que los demás dicen, puede ser una forma barata de descalificar al otro porque no me gusta lo que dice. Estamos acostumbrados a ser subjetivos en casi todo lo que decimos. Somos "opinadores" compulsivos. No tenemos vocación "científica" al encarar un tema, y menos si es humano. En consecuencia parece lógico que opinemos lo que los demás opinan... Lo importante es no confundir una impresión personal con un hecho. A veces lo que dice alguien es factual. Cuando un profesor de matemática enseña álgebra, no nos está transmitiendo su opinión, sino un concepto objetivo. En cambio cuando alguien elige un tipo de prenda para comprarse, ese acto es totalmente subjetivo y personal. Es muy importante distinguir entre lo objetivo (lo que es un hecho) y lo subjetivo (lo que a uno le gusta o le disgusta).

Somos opinadores compulsivos

3. Por otra parte están los "buscadores" de *la verdad*. Me pregunto: ¿qué es eso? A lo que podría contestarse: –si lo supiera no la buscaría–. Detengámonos un poco acá. No nos enredemos con las palabras. Si alguien me pide que busque un "pendorcho" y ni yo ni él sabemos qué es, será imposible que lo encuentre. Es obvio que al buscar algo, tengo que al menos tener una idea de lo que es. *Idea*, justamente es algo que sale de mi cabeza. La "verdad" que busco es

Lo que realmente buscamos

una idea más o menos confusa de lo bien que me haría sentir si la encontrara, o de lo bien que desde ya me está haciendo sentir ser un buscador de eso, por más abstracto que sea.

4. "No hay que juzgar", ¿quién no ha escuchado esto? Me pregunto ¿por qué no juzgar? ¿será porque cuando éramos niños nuestros mayores nos transmitían eso porque tenían miedo que los juzguemos? Seguramente tenían miedo que los condenemos. Eso sí, cuando los juzgamos positivamente ("mi papá es lo más grande que hay; mi mamá es la más buena...") no nos censuran. Por otra parte cuando nos meten en la cabeza que está mal juzgar y por lo tanto criticar, lo que quieren decir es que no lo digamos, porque saben que de todos modos lo pensamos. O sino mucho peor, quieren que modifiquemos nuestros pensamientos o sentimientos para que ellos se sientan seguros.

Cristo dijo: –con la misma vara con que juzguéis, seréis juzgados– no dijo que no juzguemos. Fue una exhortación a que seamos justos en nuestros juicios, no que seamos insensibles o que nos reprimamos. Creo que es importante, sobre todo entre amigos, que nos critiquemos cotidianamente; a riesgo de que nos equivoquemos, pero que no perdamos nuestra capacidad de asombro ni de indignación. Sin ser estérilmente agresivos, es bueno despreciar los egos. Conozco un grupo de amigos y amigas que conviven y trabajan juntos. Su consigna es a diario "poner los egos sobre la mesa" y sacudirlos con total espontaneidad. No saben lo fuerte, firme y unido que es ese grupo, aunque frecuentemente sientan que se les "rasgan las vestiduras".

En fin, el tema es que tenemos miedo a juzgar a los demás. Pero lo peor es que en nuestra mente y emoción existe el juicio de todas formas, ¡juzgamos encubiertamente! Inconcientemente tenemos miedo a que si juzgamos, nos juzguen, o a quedar mal parados frente a los demás, o a que los juzgados ya no nos valoren o aprecien como antes o a que se origine una situación tensa... entonces, al fin y al cabo, preferimos repetir como todo el mundo "no hay que juzgar" y así nos sacamos un peso de encima. Creemos que es más fácil y seguro guardarse los pensamientos y sentimientos...

5. Cuando conocemos a alguien, aunque nos interese la persona y nos caiga bien, difícilmente nos animamos a hacerle preguntas. O quizás no queremos hacérselas. Peor aún, tal vez ni se nos ocurre. Si nos interesa conocer a alguien ¿por qué no le haríamos preguntas?

No juzgo para que no me juzguen

Miedo a abrirme

¿Qué significa ser discretos? Es evidente que existe temor a “abrirse”, a exponerse. Si pregunto, me pueden preguntar, así como si critico, me pueden criticar. Si me hacen preguntas me sentiré obligado a contestarlas, o sea a “abrir” mi personalidad permitiendo que los demás la miren. ¡Se verían mis fallas, mis defectos, mis debilidades! ¡Qué horror! Es notable, patético, observar lo vulnerables que la mayoría de las personas se sienten frente a los extraños cuando se da la posibilidad de que el conocimiento recíproco pueda suceder a niveles un poco más profundos que la mera fachada. Por eso no somos espontáneos. ¿Se dieron cuenta que la espontaneidad es lo que tanto nos atrae de los niños y los animales?

6. Desde el conocido mandamiento de Moisés, hasta los mandatos que la sociedad y nuestros propios padres nos inculcan, no tenemos opción: debemos no solo honrar, sino admirar, querer y si es posible adorar a nuestros padres. Cuando somos bebés, nuestros padres, sobre todo nuestra madre, es la fuente de la vida. Nuestra dependencia es absoluta. De hecho si mamá no me amamanta y luego no me hace la comida y me la da en la boca, literalmente me muero. Si no me abriga o me cuida, me enfermo. Si no me dice lo que tengo que hacer, me siento perdido; y aquí comienza la sobreprotección y el caldo de cultivo de la inseguridad... En fin, no sé vivir, no puedo sin la tutela de mamá al principio y de mamá y papá luego. De ahí a ser sumisamente receptivo a toda influencia mental y emocional posterior, es lógico. Posiblemente este sea el motivo principal por el cual uno quiere tener hijos, ¿en cuál otra situación tengo garantizada tanta docilidad, tanta obediencia?

Sin embargo, si no estoy totalmente sometido, a determinada juvenil edad empiezo a sospechar que mis viejos no son tan maravillosos como creía. Entonces tras muchas circunstancias por las que me quieren seguir dominando y yo me revelo, termino llevándome a las patadas con ellos. Pero también es común que los haya internalizado tanto que siga teniendo sentimientos de admiración y respeto, parecidos a los infantiles. Esto ocurre cuando mi condicionamiento es masivo no limitándose sólo a la esfera intelectual (tengo las mismas ideas políticas o religiosas que ellos, soy simpatizante del mismo club de fútbol, etc.), sino que sigo queriéndolos porque me da seguridad, de lo contrario me llenaría de culpa. Y no me cuestiono casi nada que provenga de ellos. Otra vez está el miedo... que provoca que ni se

Estamos condi-
cionados

nos cruce por la cabeza no querer a nuestros padres. ¿Miedo a qué? A quedar aislado de la corriente social, a sentirme malo, etc.

Por supuesto que debe haber padres que merecen intrínsecamente el respeto y cariño de sus hijos. Pero son raras excepciones.

Cuando alguien mayor de 18 años me dice que quiere mucho a sus padres, que se lleva bien con ellos, etc. le hago la siguiente pregunta: –¿si fueran personas extrañas, que las conocés en el barrio o en una fiesta, los elegirías como amigos?–. La gran mayoría de las respuestas fueron “no”, otro grupo menor dijo “no sé” y la minoría aseguró que sí, pero yo no sé si estos últimos fueron sinceros consigo mismos (o conmigo)...

7. “No estoy preparado...” Esta afirmación, o justificación surge cuando reacciono o respondo desacertadamente frente a situaciones imprevistas que me toman por sorpresa. En una ocasión le ofrecí algo muy interesante a una persona que se había acercado reiteradamente a nuestro grupo de amigos con “buena onda”. Le hubiera venido muy bien mi propuesta porque se sentía sola y ansiosa. Rechazó de cuajo mi oferta, seguramente por temor a desprenderse de algo malo pero conocido. Lo curioso fue su frialdad, ni siquiera me agradeció. Era evidente que no había querido ser conciente de lo que se estaba perdiendo a pesar de que la tentaba. Un amigo que presenció la escena, cuando me retiré, la criticó. Su respuesta fue: –es cierto que no reaccioné bien, lo que pasa es que no estoy *preparada* para aceptar eso–. Se suele creer que para comenzar algo nuevo hay que estar *preparado*. Nos mandan a la escuela para “prepararnos para la vida”. Es una proyección de que, por ejemplo, para realizar un trabajo es necesario saber hacerlo. Pero, fuera de lo concreto y lo material, vivir y relacionarse no requiere de tiempo, esfuerzo o conocimiento (!). Solo es necesario ser sensible, atento y espontáneo. Otro ejemplo es cuando se dice que para casarse o meramente estar en pareja, hay que estar preparado... ¡Qué ridículo! ¿no?

No existe la
preparación
para ser sensible

El Condicionamiento

Queremos dejar de sufrir. Ya descubrimos que la causa del sufrimiento es el egoísmo. Esta palabra podría definirse como el culto ("ismo") a la propia personalidad ("ego" o "yo"). No existe egoísmo si no tengo personalidad, entonces... ¡Cuidado aquí! Personalidad tengo y voy a tener siempre mientras esté vivo. Hasta los grandes seres la tienen. Entonces ¿hay una fisura en nuestra investigación? No, el tema es lo que hago con la personalidad, cómo la utilizo y, en consecuencia, el tipo de ella que desarrollo. No es necesario hacer un culto a la misma. No es necesario estar todo el día polarizado en la misma. ¡El ego es un medio no un fin! Es como el dinero, cuando se transforma en un fin en sí mismo, como le pasa al avaro, empiezan los problemas. O como el cuerpo físico, ¿qué pasa cuando uno hace de su cuerpo un culto?

La personalidad es un medio, no un fin

El gran problema existencial es que la personalidad que hemos construido, o que se nos construyó sin darnos cuenta, sin ser conscientes, no funciona holísticamente bien. ¿Qué significa esto? Por ejemplo, en una pista de patinaje, si todos los patinadores no circularan en el mismo sentido, se chocarían entre sí. Esto es sinergia. Es un concepto emparentado con el de solidaridad si del quehacer humano se trata. No acostumbramos hacer nada por los demás sin recibir algo a cambio. Es más, a veces somos capaces de perjudicar a otros con tal de beneficiarnos. Debemos aprender a convivir. Comprender o sentir (sin especular) que el beneficio del otro o de los otros es mi propio beneficio.

El gran problema existencial

Es notable observar a los caballos cuando hay varios juntos en el campo: las colas batientes de unos apartan las moscas de las cabezas de los otros. Otro ejemplo es el de los remeros de una canoa. El esfuerzo de cada uno redundaba en el beneficio de todos.

La apoplejía es la pérdida súbita y total de la conciencia y del movimiento ocasionada por una congestión sanguínea cerebral. Análogamente el egoísmo es una congestión mental que no solo obstruye la fluencia de las demás personas sino la de uno mismo.

Hay un factor poderoso que contribuye grandemente a producir una mezquina personalidad en lugar de una amorosa: el *condicionamiento*. Usaremos este término como el equivalente a *amoldamiento*.

El condicionamiento

Amoldar significa "arreglar o ajustar la conducta de alguien a una pauta determinada".

Hemos notado cómo cada pueblo tiene su idiosincrasia, costumbres, tradiciones, religiones, creencias varias y hasta su acento lingüístico. ¿A qué se debe esto? Muy simple: somos muy influenciados, muy permeables a todo tipo de impresiones externas. El hecho es que todo lo que siento y pienso surge del país y familia en que nací. Si hubiera nacido en otra nación, tendría seguramente otra creencia religiosa, estaría dispuesto a defender a muerte otra bandera y hasta hablaría otro idioma o el mismo pero con otra tonada. Parecería que fuera azarosa la particular circunstancia de mi nacimiento. Pero lo que no ofrece dudas es que según cuál sea ésta, recibiré un conjunto de condicionamientos diferente.

Es indiscutible que todos somos distintos desde el nacimiento, aunque todos pertenecemos a la misma especie humana. No existen dos cristales de nieve idénticos en el mundo aunque todos son hexagonales. Cuando nos condicionan, cuando nos dejamos condicionar, lo que se está buscando es seguridad a través del proceso de "estandarización". ¿Qué significa esto? Lo estándar (o standard) es lo que se realiza conforme a una norma de fabricación o a un modelo. En muchísimas cosas materiales este hecho es necesario, por ejemplo es indispensable que todos los tornillos y tuercas sean estándar, así como los neumáticos, las lamparitas eléctricas, etc. Pero en lo atinente al ser humano esto es totalmente pernicioso (!). Si todos nos vistiéramos del mismo modo, si pensáramos igual o sintiéramos lo mismo, seríamos como zombies o androides... Pero no somos máquinas. No obstante ¡el condicionamiento tiende a estandarizarnos! Y ¿por qué tratan (conciente o inconcientemente) de estandarizarnos? Sin duda porque a las "clases dominantes" les da seguridad. ¿Qué clases dominantes? No solo la gobernante, sino también los padres, los maestros, los académicos, los sacerdotes, etc. (!).

Quienes tienen el mayor poder para generar condicionamientos son los padres. A veces provocan una suerte de "lavado de cerebro" en sus hijos, para poder someterlos de la manera más subliminal (!!).

J. H. tiene 18 años. Es un chico atractivo e inteligente, de origen británico. Hace pocos meses que salió del internado en el que vivió durante 5 años. El padre decidió recluírlo en ese asilo por el mismo motivo que quiere que su hijo siga la carrera militar: el orden y la disciplina. Él desea estudiar ciencias políticas pero está dispuesto a ha-

Influenciabilidad

cer lo que le impone el padre porque éste gastó 23000 libras por año en ese establecimiento "educativo". Como si eso fuera poco, J. asegura que su padre es su mejor amigo.

C. L. con sus sensibles 17 años, estaba muy enamorado. M. J. era una chica interesante, con varios buenos atributos. A la madre de C. en sí le caía bien; sin embargo para ella M. tenía un gran defecto: era judía. Claro, la madre de C. pertenecía a la "Acción Católica". La señora se sentía buena perteneciendo a dicho grupo religioso, no obstante no paraba de advertirle a su hijo que nunca aceptaría su eventual matrimonio con esa novia ya que no soportaría tener nietos judíos.

Es obvio que las ideas y creencias producen una separación artificial, innecesaria y hasta destructiva entre las personas. Mi religión; mi patria; mi partido político, etc. Se llega al extremo de golpearse y hasta acuchillarse en las canchas de fútbol por ser simpatizantes de distintos clubes. Aquí queda claro cómo se generan pensamientos-emociones separatistas y hostiles ridículamente. Ni hablar de los fanáticos fundamentalistas que se inmolan matando y matándose. Si hubieran nacido a unos kilómetros de distancia, en el país vecino de creencias antagónicas, el proceso sería inverso y entonces estarían matando a los que ahora son sus paisanos.

Por un lado queremos pertenecer a algún grupo, por otro lado deseamos ser distintos... Para relacionarme con los demás tengo que ofrecerles una determinada identidad. ¿Qué pasa si no tengo ninguna, si no he construido una personalidad propia?

Muchas de las ideas que hemos adquirido por condicionamiento, generan fuertes emociones separatistas y hostiles. Todas estas obviedades que estamos describiendo debemos tenerlas seriamente en cuenta si queremos ser libres y bondadosos. Pávlov (fisiólogo ruso) descubrió el mecanismo de reflejos condicionados a los que eran susceptibles los animales. Watson, el fundador de la escuela psicológica llamada conductismo, se basó en aquel para investigar la conducta humana. Llegó a una conclusión muy controvertible. He aquí sus palabras:

"Dadme una docena de niños sanos, bien formados, para que los eduque, y yo me comprometo a elegir uno de ellos al azar y adiestrarlo para que se convierta en un especialista de cualquier tipo que yo pueda escoger -médico, abogado, artista, hombre de negocios e incluso mendigo o ladrón- prescindiendo de su talento, inclinaciones, tendencias, aptitudes, vocaciones y raza de sus antepasados".

Las creencias producen separación

La importancia de descondicionarse

¡Impresionante! ¿no? Es curioso que no hablara de convertirlo en un santo... Y es lógico, no se puede "adiestrar" o condicionar a nadie para ser bueno, amoroso. Al contrario, la falta total de condicionamiento es un factor fundamental para serlo (!).

Con lo que descubrió Watson, podemos tener una idea clara de lo permeable que son los niños a la influencia de los padres. O sea lo condicionables que son. Algunos pocos progenitores son conscientes de esto y en consecuencia tratan de evitar cercenarles la libertad a sus hijos. Pero la mayoría de los padres crían y educan a sus hijos sin estar calificados para ello y en consecuencia los condicionan con total impunidad.

En síntesis, un adulto promedio está lleno de condicionamientos como lleno está su cerebro de información. Esto ha surgido desde la infancia en la casa, luego en la escuela, en la sociedad... Ese adulto en consecuencia no es libre. No puede fluir, ¡no puede amar de verdad! Es difícil circular en una habitación llena de muebles. Si queremos transformarnos debemos descondicionarnos. Para eso debemos autoeducarnos y reeducarnos.

Vamos a transcribir un relato de autor anónimo:

Cuando yo era chico me encantaban los circos y en particular los elefantes. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de peso, tamaño y fuerza descomunal. Luego lo sujetaban, con una cadena agarrada a una de sus patas, a una pequeña estaca clavada en el suelo. Ésta era solo un corto pedazo de madera enterrada varios centímetros en la tierra. Era obvio que ese animal, capaz de arrancar un árbol con su propia fuerza, podría fácilmente liberarse de esa pequeña estaca. ¿Qué lo mantenía entonces ahí? ¿Por qué no escapaba? Yo tenía cinco o seis años y le pregunté a algún mayor (padre o tío) para entender ese misterio. Me contestaron que el elefante no huía porque estaba amaestrado. Entonces pregunté -si está amaestrado ¿por qué lo encadenan?-. No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

Pasó el tiempo hasta que encontré a alguien más sabio que me pudo responder: "el elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy pequeño". Imaginé entonces al elefantito recién nacido empujando, tironeando y sudando tratando de soltarse de la estaca y fracasando una y otra vez a pesar de su esfuerzo... Hasta que un día el animal aceptó su impotencia y se resignó.

Luego creció, se hizo enorme y poderoso; sin embargo mantenía en el registro de su memoria la imposibilidad de su infancia. En consecuencia, jamás lo volvió a intentar, ni siquiera se volvió a cuestionar la factibilidad de su liberación. ¡Creyó para siempre que no podría...!

Creer que no
puedo, es no
poder

La Sensibilidad

Corrientemente se habla de que "tal persona es sensible". Esta acepción del término tiene que ver con que "llora fácilmente, se emociona por nada, etc.". O si no, está referida a quien tiene la capacidad de sentir en forma especial algo como la música, los animales, etc. Pero también se puede usar la misma palabra con una significación mucho más profunda. En este caso el concepto expresa que se es realmente bueno, se siente el dolor o la necesidad ajena y se actúa en consecuencia, en fin, que se está dispuesto a renunciar a uno mismo en pro del prójimo. A esto nos referiremos con este término.

El poeta José Martí aseveró que *"todo hombre verdadero debe sentir en su mejilla el golpe dado a cualquier mejilla de hombre"*. Pero ¿qué pasa si no siento el dolor ajeno, si no me importa?

El tema es si se puede "cultivar" la Sensibilidad o no. ¿Se puede hacer algo para que empiece a sentir lo que no siento, o para que deje de sentir lo que siento (bajos impulsos, celos, ira, etc.)? Solemos buscar fórmulas, recetas o métodos. Pero así no funciona la cosa. Si comprendo profundamente, no sólo intelectualmente o teóricamente, la causa de lo que soy o no soy, se empieza a producir un proceso extraño en nuestra psiquis. Se pone en funcionamiento una especie de "alquimia" psicológica. Por supuesto que el proceso es inconsciente; no debe ser conciente. Recordemos que nuestra mente por inseguridad, por miedo, produce el egoísmo, que es la raíz de nuestra problemática existencial. Entonces ¿ella no puede solucionar el problema que crea y que alimenta constantemente! Sería absurdo pedirle al enemigo que nos ayude...

Que quede claro: es posible lograr una transformación psicológica (!!); pero no usando la cabeza. El análisis produce parálisis. Si pienso dejo de sentir⁵. Esto no es una nueva teoría, es un hecho. Si pretendemos conocer el "secreto" de eso, o el método, significa que estamos usando la mente. Ésta necesita todo fácil y rápido; no tiene la sensibilidad necesaria.

A. M. tiene 22 años. Nació en un país del norte de Europa en una familia circunspecta, fría (como el clima) y burguesa. Es prolija, analítica y angelical con empedernidos buenos modales. Jamás grita ni

El cultivo de la sensibilidad

La mente produce el egoísmo

Análisis = parálisis

⁵ Estamos usando "sentir" como "sensibilidad" o sea en el sentido más profundo.

llora. Por supuesto que no es espontánea. Por otra parte no siente indignación por nada; como si todo le "resbalara". Pero como "la ceremonia va por dentro", padece varios síntomas crónicos: sarpullido, cólicos hepáticos, cefalea y menstruación suprimida. Tuvimos la oportunidad de ver un video de ella cuando tenía 4 años. Era traviesa, vital, rebelde y espontánea. En una parte del mismo incluso le grita a su madre. ¿Qué le pasó durante los siguientes años? Sus padres la reprimieron en todo lo que pudieron. Hacían hincapié en que cuide su imagen frente a los demás ("el qué dirán") y sobre todo que no tenga ni las menores situaciones sexuales con los chicos. Como resultado de esto A. simplemente "eligió" retraerse hasta tal punto que dejó de sentir. ¿Qué mejor para no hacer nada indebido que directamente no sentirlo? "Comfortable numb", cita una de las canciones de Pink Floyd, en The Wall, que significa "cómodamente adormecido"... pero ¿recuerdan en qué estado estaba el protagonista de esa brillante película?

Junto con la gradual desaparición de la espontaneidad desde la infancia se va produciendo una paulatina insensibilización (!). Ambos procesos tienen la misma causa: la necesidad de aprobación (búsqueda afectiva), de defenderse del "peligro" social que deviene por fluir y sentir.

Ahora bien, en este último punto existe una variante. Es riesgoso sentir impulsos o deseos que mis padres, la sociedad y "Dios" desapruaban. Pero por otro lado sentir cosas que surgen del dolor ajeno también me produciría dolor. Si en mi mejilla sintiera lo que sufren otras mejillas, como quería Martí, mi sufrimiento se multiplicaría. ¿Por qué hacerme cargo de los problemas ajenos entonces? con los míos me alcanza y sobra... Si soy demasiado compasivo, ¿cuál es el límite, acaso no podría volverme loco por todo lo que pasa en el mundo? Es obvio que debe haber un límite. La concepción judeocristiana de *familia* conduce a que ese límite se encuentre demarcado por el perímetro de "los míos". Raramente me hago cargo de un amigo. No obstante, ni siquiera quiero bien a mis familiares. –"Siento mucho amor por mis hijos, mis padres y mis hermanos"... Esto se escucha frecuentemente por todos lados. Pero lo real es que yo los quiero a ellos como quiero a mi departamento, mi automóvil, mi computadora, etc. Los quiero porque me dan satisfacciones y en consecuencia los quiero para mí. Pero ¿qué pasa cuando ya no me satisfacen?

Cosificamos a las personas

W. D. cuidaba más a su lindo auto que a su esposa. Claro ya llevaban casados más de cuarenta años...

Bien, entonces ¿cómo sería la sensibilidad, digamos, de un *arahat*⁶? Este ser integrado sentiría constantemente ayudar a cualquiera que conozca y que necesite ayuda. Independientemente de si le cae bien o no. Independientemente de si el proceso de la ayuda es fácil o difícil, satisfactorio o doloroso, etc. Sin importarle si recibe el reconocimiento del otro o no. Sin esperar recompensa alguna y ni siquiera gratitud. Sentiría intensamente esto en su corazón y obraría en consecuencia sin opción. Se preocuparía por el estado del mundo y se entristecería, pero no se volvería loco de dolor porque sabría que no está a su alcance resolverlo. Jamás sentiría valerse de los demás para su seguridad o satisfacción.

La sensibilidad
de un arahat

⁶ Recuerden lo del “arahat”...

El Inconsciente

Hay una imagen que representa al consciente como una isla, al inconsciente como el océano y al subconsciente como la zona del mar cercana a la isla. Otra representa al consciente como el sector emergente de un iceberg y al inconsciente como lo sumergido. Bien, pero ¿de dónde surge el inconsciente?

Cada uno de nosotros construye su *inconsciente*. Inconscientizamos todo aquello que nos duele, nos molesta, nos avergüenza o nos perturba. En el proceso de vivir, interactuamos y nos relacionamos con otras personas, animales, plantas, minerales y objetos manufacturados por el hombre. La interacción cotidiana es complejísima y más o menos intensa. Recibo impresiones y las provocho todo el tiempo. Desde que me levanto a la mañana soy influido por el estado anímico de mi esposa, la conducta de mis hijos... salgo a la calle y soy influido por el clima, el humor del portero, del colectivo, las novedades políticas o económicas, etc. ¿Cuántas de esas impresiones elijo retener en mi mente y cuántas prefiero descartar? Evidentemente voy por la vida desarrollando un mecanismo de selección. En general guardo en la memoria lo que me gusta, pero a veces almaceno algo que no me gusta porque me produce rencor... En fin, al cabo de cada día acopié en mi mente-emoción un montón de ideas-sensaciones. Pero otro conjunto, seguramente mayor, lo "archivé" ¡vaya a saber uno en qué oscuro y polvoriento cajón del cerebro! A mi ego le conviene "borrar" de su registro cada vez que el mismo quedó mal parado o cada vez que algo no le gustó. El mecanismo es automático y por lo tanto rapidísimo.

El otro día vi a mi mujer hablando con entusiasmo con el vecino. –Bueno, qué tiene de malo–. Después los vi en una actitud aparentemente de coqueteo. –Bah!... no me voy a poner paranoico–. Frente a la peligrosa posible infidelidad, lo mejor podría ser *negar* y olvidarme totalmente de mis observaciones. –Es imposible que mi esposa me sea infiel, siquiera que tenga fantasías al respecto. Esto no puede ocurrir porque si ocurriera no lo soportaría–. Bien, entonces niego, me olvido y ya está. Eso sí, aunque lo haya sacado de mi consciente, permanece en el inconsciente (que acabo de crear al respecto). Lo que sigue, entonces, es que empiezo a llevarme mal con ella y

Inconcientizo
para defender-
me del dolor

no sé por qué. No puedo evitar ser hostil. El resultado de esto podría ser que ella comience a alejarse de mí y a acercarse, esta vez en serio, al vecino...

Podríamos decir que los dos móviles fundamentales de la personalidad son el deseo y el temor. Ambos están en mi "cuerpo" emocional. Después pasan a mi "cuerpo" mental. En éste comienzo a intelectualizar el deseo que me surgió para hacerlo realidad; o sino analizo los sistemas defensivos para anular o evitar lo que me da miedo. En todo caso cuando observamos un hecho o una circunstancia, generalmente ponemos pensamientos y emociones entre ellos y nosotros. Podemos imaginar el enredo que se suele formar. Lo que nos queda en nuestra mente, en nuestro consciente es, pues, algo más o menos distorsionado en lugar de la impecable realidad.

La inconcientización es un proceso de supresión o de distorsión de la observación de la realidad. Ya sabemos por qué ocurre esto. ¿Cuál sería la solución? Observar bien. ¿Cómo hago esto? Observando directamente sin pensar y sin desarrollar emociones mientras observo.

Cuando estoy frente a alguien que me interesa, que me gusta, le doy *poder* a esa persona sobre mí. Cuando voy a rendir un examen, el profesor tiene el poder de aprobarme o desaprobarme. Yo deseo aprobar y temo desaprobar. Si estoy procesado penalmente, en el juicio el juez tiene el poder de declararme culpable o inocente. En ambos ejemplos voy a estar nervioso y esto es lógico. Pero ¿por qué cuando estoy con alguien que me gusta me siento como en un examen o un juicio? Porque deseo ansiosamente un resultado para mi beneficio. Este es un acto egoísta. Ser libre psicológicamente implica no darle poder sobre mí innecesariamente a nadie ni a nada. Esto solo ocurre cuando hay amor en vez de egoísmo.

Hay gente que analiza hasta cuando observa un paisaje. C. F. vivía en medio de un bello bosque. Cuando lo conocí me invitó a hacer una recorrida; acepté encantado. Mientras caminábamos en medio de esa inefable variedad de plantas y árboles, no paraba de reseñarme los nombres botánicos de todos y cada uno de ellos. Le pregunté si desde el primer día que estuvo allí se esmeró en averiguar sus nombres. –Claro que sí–, remarcó, –si no ¿cómo conocería el bosque?–. Para él, rotular lo que observaba, implicaba conocerlo.

Cuando rotulamos, comparamos lo que vemos con lo que recordamos, o sea usamos la memoria. En este proceso perdemos gran parte de la energía mental. La mejor forma de utilizar esta energía es

Móviles fundamentales: el deseo y el temor

La libertad psicológica

ponerla al servicio de la sensibilidad. Todo análisis, todo pensamiento, impide la fluencia natural de la observación entre lo observado y el observador. La correcta observación es cuando el observador está "ausente". Si cuando conocemos a una persona la comparamos con otra conocida, o nos recuerda a algún personaje de alguna novela o película, o interponemos lo que sabemos de un signo zodiacal, etc., la observación no será libre. Esto es parecido al tema de los prejuicios...

Se da entonces la paradoja de que el observador sólo es eficiente cuando "no existe". *La observación se produce sola.*

La correcta
observación

La Educación

Según su raíz etimológica el término educar significa "sacar afuera". De modo que el educador debería extraer del interior del educando lo mejor de sí. No debería meterle nada; no debería tratar de llenarle la cabeza con conocimientos. La verdadera educación es un proceso formativo, no informativo. ¿Qué significa formar a un niño? Quizás sería más propio decir: ayudarlo a que se forme. La formación de un alumno o de un hijo es un proceso de desarrollo interior, es decir psicológico, por el cual debe florecer como ser humano. Esto significa ¡llegar a ser en la edad adulta una persona buena, amorosa! No tiene importancia si tiene muchos o pocos conocimientos. Jesús no eligió apóstoles ilustrados. Sabio no es quien sabe mucho sino quien sabe pensar. Saber pensar es utilizar la cabeza al servicio del corazón. Y éste es incluyente, no excluyente. Ahora bien, si todos nacemos egoístas, ¿qué cosa buena podríamos sacar entonces de los educandos...? Bien, todos nacemos autopolarizados. No obstante tenemos latente la posibilidad de trascender la mente autopolarizada, pero esta capacidad se encuentra adormecida los primeros años de vida y luego, en vez de procurar despertarla, los padres, la sociedad y nosotros mismos la adormecemos aún más. **La verdadera educación consistiría en fomentar la polarización del ser en el alma en lugar de en la mente.**

Ahora bien, ya hemos visto hasta el hartazgo que los maestros y los padres no son amorosos. Ellos no han sido correctamente educados porque nuestros abuelos tampoco eran amorosos, y así retroactivamente hasta "Adán y Eva". Entonces hoy día, un "buen" padre de familia cree que cría bien a su hijo si lo envía a una "buena" escuela privada (por supuesto, si es más cara se cree que es mejor). Se trata de que el niño el día de mañana llegue a ser, si es posible, un erudito. Además más adelante deberá entrar a la universidad para lograr un prestigioso título por dos motivos: como inversión económica (un profesional gana mucho más) y por vanidad (se es más importante si se es "alguien" en la vida). Por supuesto que si termina siendo competitivo e individualista (por algo se llama *carrera* al proceso de estudio terciario), si todo este peregrinaje por aulas varias, alimenta más

Formar versus
informar

La verdadera
educación

su egoísmo, a nadie le importa. De hecho, de este modo, nuestro hijo nos dará (y se dará a sí mismo) más satisfacciones.

Cuando Lula da Silva asumió el cargo de presidente de Brasil en 2003, declaró entre sollozos: –y yo, que tantas veces fui acusado de no tener un diploma universitario, consigo mi primer título, el de presidente de la República–. Sin duda ser presidente de un país es más importante que cualquier profesión, pero ¿acaso ser un ser **amoroso** no es lo más importante de todo?

Muy bien, yo ya me di cuenta de esta gravísima alteración de la escala de valores, ¿qué haré entonces a partir de ahora? Bueno, debido a que nadie me ha educado verdaderamente, deberé hacerlo yo mismo, yo solo. ¡Deberé *reeducarme* y *auto-educarme*! Para lo primero tendré que *soltar* todo lo que hasta ahora había atrapado en mi mente y emoción⁷. Ya hemos hablado de esto ¿recuerdan? Imagínense que alguien se aferra a sus muletas creyendo que solo con ellas puede caminar sin caerse. Pero un día descubre que puede caminar e incluso correr perfectamente sin él. Aún más, se da cuenta que el bastón le impedía ejercitar sus piernas; era una traba, más que una ayuda...

E. S. tenía 12 años y se persignaba siempre al pasar frente a una iglesia. Si alguna vez se distraía y se perdía alguna, quedaba muy intranquilo, como si algún castigo divino pudiera caer sobre él. Pero un día se dio cuenta que eso era una idiotez y entonces dejó de persignarse para siempre. Comprendió que el deber de persignarse solo estaba en su cabeza y en la de los que le habían enseñado eso, y que no era un reclamo de dios.

Ahora bien ¿qué significa auto-educarme? De esto también hemos hablado, pero no viene mal repasarlo. Una vez que hemos vaciado nuestra cabeza de información innecesaria ¿qué hacemos?

En la película “El Último Emperador” el maestro de la prisión les exige a los presos políticos que escriban en sus cuadernos los detalles de sus vidas y sus acciones. –¡Nosotros creemos que todo hombre nace bueno, ¿qué pasó con ustedes?!–, enérgicamente agregó. Personalmente considero que no nacemos buenos, sino “bastante egoístas”, pero en todo caso nos condicionan para serlo aún más (en algunos casos rayano en lo cruel).

⁷ Esto no incluye, obviamente, la cultura en general. Tener los conocimientos básicos de matemática, de historia y geografía, saber hablar y escribir correctamente, etc. no es algo que se deba soltar, sino todo lo contrario.

Bien, ya hice "borrón y cuenta nueva" y me transformé en una "tabula rasa", ¿ahora qué? No es cuestión de empezar a llenarme con nuevos datos, creencias o conceptos. Es una falacia pensar por ejemplo que un mal hábito se reemplaza con un buen hábito. No existen los buenos hábitos⁸. Si comienzo a estudiar religiones comparadas, o me sumerjo en alguna corriente "espiritual"; si me aboco a leer libros de psicología, filosofía, etc.; si asisto a diferentes cursos; asimismo si empiezo a realizar actividades de caridad, de ayuda social, de ecología, etc., no debo creer que esté auto educándome. Otra falacia común (propia de círculos "new age") es creer que si uno aprende ciertos conceptos o realiza ciertos ejercicios, será mejor persona... La ansiedad por cambiar es otra de las trampas del ego, que conduce a confusiones varias y a un desagradable autoengaño; o sino, a un retrógrado desaliento que provoca frustración y bloqueo. Llenar de nuevo la cabeza de información, sólo lograría que me engañe a mí mismo fantaseando que estoy progresando, evolucionando, cambiando o transformándome. Dejar al ego tranquilo, el cual es la fuente del desamor, implica tener una mente simple. *Simplex sigillum veri*: "lo simple es señal de lo verdadero".

Tabula rasa

Pero entonces ¿acaso no debo hacer nada? Sí, debo vivir intensamente. Esto significa *observar, sentir y actuar*. Cuando uno observa de verdad (sin pensar) es increíble la energía que adquiere (!). Cuando uno observa con el corazón, este mismo proceso produce fuertes sentimientos de compasión, de indignación, de valentía, etc. El miedo escapa cuando uno no retroalimenta su mente, y en su lugar adviene un tipo de energía que nos da frescura, libertad y seguridad.

Vivir intensamente

Entonces ¿para qué existe la mente, cuándo, en qué casos o circunstancias, debo usarla? Si yo tengo que ir a trabajar o a pasear tengo que tomar el colectivo, para eso debo pensar, sino me perdería. Para lograr mi alimento, mi vestimenta y mi vivienda (y el de mi familia), tengo que usar la mente. Para conversar así como para escribir debo usar la mente con el fin de encontrar las palabras adecuadas. También para realizar cálculos matemáticos. En fin, para todo lo concreto que la vida cotidiana me demanda, necesito pensar, analizar, comparar, recordar, etc. Pero para desarrollar cualquier proceso emocional, afectivo o para relacionarme amorosamente con mis semejantes (también con los reinos animal y vegetal), el pensamiento

Cómo y cuándo utilizar la mente

⁸ Hay cosas que no tienen su opuesto o su simétrico.

es un estorbo. Al contrario, es indispensable no realizar ningún movimiento mental (!).

La Salud

Lamentablemente, del mismo modo que a cualquier sufrimiento, a todo síntoma que tenemos tratamos de combatirlo de la forma más rápida y agresiva. Procuramos que cualquier dolor físico o psíquico desaparezca lo antes posible sin atender nunca su causa, su raíz. Esto conduce a la realización de tratamientos locales o *sintomáticos* sin considerar que somos una totalidad mente-emoción-físico. Para tal fin existe un arsenal farmacológico mundial impresionante. Estamos polarizados en lo físico porque controlamos solo cinco sentidos físicos. No tenemos un sentido mental o uno emocional. Aunque pensemos de todo y sintamos distintas emociones, no lo hacemos con la claridad y nitidez con las que oímos, vemos, olfateamos, degustamos o tocamos...

El término *psicología* según su raíz etimológica significa "estudio del alma". Sin embargo desde hace mucho tiempo ningún psicólogo cree en el alma. Sostienen que los sentimientos, emociones, ideas y pensamientos provienen de reacciones físico-químicas cerebrales (!?). Todo exclusivamente físico.

La alopatía constituye la medicina oficial en el mundo, así como la política mundial "oficial" es el capitalismo. Dicho sea de paso, como los tratamientos alopatícos se basan en drogas medicamentosas de todo tipo y color, la industria farmacéutica internacional mueve una cantidad de dinero inimaginable (!). En casi todas las facultades de medicina del mundo lo único que se enseña es la alopatía. No existen opciones.

Pero ¿qué se entiende por enfermo? Para el médico alópata un enfermo es una persona que presenta una alteración funcional u orgánica. La alopatía lo único que hace es *suprimir* los síntomas del enfermo, produciendo así un daño mayor tarde o temprano, ya que se profundiza el desequilibrio de la fuerza vital. Para tal fin utiliza fármacos. Los mismos son sintéticos y no naturales y es por eso que el cuerpo no los reconoce. Esta es la razón por la que casi todos ellos causan efectos secundarios más o menos dañinos. De hecho ¡los efectos secundarios mortales de los medicamentos se han convertido en la cuarta causa principal de muerte en el mundo industrializado! (lo anunció en abril de 1998 la Asociación Médica Americana).

La alopatía solo suprime síntomas

Los fármacos son elaborados por la industria farmacológica. Ésta utiliza la enfermedad como negocio; sustituye el objetivo de investigar para solucionar problemas por el de investigar para ganar dinero tratando de elaborar constantemente nuevas drogas. El Dr. Rath (discípulo del premio nobel Linus Pauling) responsabilizó a la industria farmacéutica de la muerte prematura de cientos de millones de personas en todo el mundo en las últimas décadas y de la ruina económica de naciones y personas a consecuencia del gigantesco gasto en medicamentos. Dicha industria fue creada artificialmente por inversionistas que, para poder ganar dinero con las enfermedades, tuvieron que bloquear los tratamientos médicos naturales de forma que no estuvieran disponibles en ninguna parte del mundo. Se embarcaron en una campaña mundial para impedir que información vital (como la importancia de ciertas vitaminas, las terapias naturales como la homeopatía, acupuntura, naturismo, etc. y la prevención) estuviera a disposición de todos. Las empresas multinacionales de dicha industria se ven ampliamente beneficiadas, tan es así que ¡en el año 2004 facturaron nada menos que 550 mil millones de dólares, incluso más que el narcotráfico!

La codicia de la industria farmacéutica

Casi todos desconocemos, debido a esta campaña desalmada, el hecho científico de que prácticamente todos los virus se pueden bloquear, total o parcialmente, con terapias naturales.

Es increíble el sufrimiento que se puede ocasionar por impía codicia. Ahora bien ¿qué alternativa tiene la persona común, que no se quiere dejar influir y manejar por el establishment de la "salud"? Por experiencia personal recomiendo la homeopatía. La verdadera, la que fundó Hahnemann. Afortunadamente no han podido proscribirla, aunque lo intentaron en distintas oportunidades. Cuando yo era joven, tuve el honor de ser atendido por el eminente Dr. Paschero en Buenos Aires. Tanto a mí como a todos los familiares y amigos que envié nos curó contundente y armoniosamente de todas las enfermedades crónicas que padecíamos. El fundó la "Escuela Médica Homeopática Argentina" que lleva su nombre.

Explicuemos muy sucintamente en qué se basa esta doctrina. Para la homeopatía la verdadera enfermedad comienza con el desarreglo de la *fuerza vital* o energía que anima a los seres y dirige sus actividades. Esta energía vital mantiene el orden y la armonía funcional indispensable para que exista el estado de salud perfecto. Cuando

¿Qué es la Homeopatía?

esta energía se altera⁹, se originan los trastornos funcionales, seguidos más tarde por las modificaciones de los tejidos. Las enfermedades locales son, entonces, expresiones de este desorden energético dinámico. Si se suprimen los síntomas sin corregir el desorden, se habrá eliminado la lesión orgánica, pero no se habrá curado al enfermo, cuya fuerza vital sigue desequilibrada y provocará más tarde otras enfermedades similares o peores. Por eso no puede haber en la homeopatía, como lo hay en la alopática, tal remedio para tal enfermedad, ya que el desequilibrio de la fuerza vital depende de la totalidad de los síntomas mentales, emocionales y físicos (en ese orden jerárquico) y no solamente de los últimos. Podríamos decir que para la homeopatía *no existen las enfermedades sino los enfermos, contrariamente a la alopática*.

La alopática no cree en la fuerza vital, por lo tanto su base es enteramente distinta. Trata las enfermedades con medicamentos (drogas) que producen efectos contrarios a los que se quiere combatir: por ejemplo para las diarreas dan sustancias que producen constipación. Estos métodos se definen con las locuciones latinas "*Contraria contrariis curantur*", es decir los contrarios se curan con sus contrarios, lema de la alopática. En cambio el lema de la Homeopatía es: "*Similia similibus curantur*", los semejantes se curan con los semejantes.

La alopática es organicista, esto significa que trata al órgano que funciona mal, no a la totalidad del individuo. En el caso de una máquina, este procedimiento es válido; si se daña el radiador de mi automóvil, con arreglarlo o reemplazarlo alcanza. Pero un ser humano es una unidad psico-somática-espiritual, como sostiene la homeopatía, de modo que tratar sólo las partes no es la solución. Al contrario, podría ser "el remedio peor que la enfermedad".

El objetivo de este libro es comprender la raíz del sufrimiento para superarlo desde el Amor, no desde el egoísmo, egocentrismo o individualismo. De hecho esto último es lo que lo produce. Pero en lo arriba expresado, vemos que el tema médico es una fuente externa de dolor. Yo puedo resolver mi causa interna de sufrimiento, pero ¿cómo lidiar con las externas o sea las que me imponen otros? Para los tratamientos médicos es posible, es cuestión de abrir los ojos, informarse adecuadamente y luego elegir desde el conocimiento, no desde la ignorancia. Otra fuente externa de dolor es lo que tiene que

⁹ Hahnemann aseveraba que de nacimiento hay ciertas tendencias desequilibrantes de la energía vital.

ver con la política. Con el sistema socio-económico que me toca vivir... Este importante tema lo desarrollaremos más adelante.

Volviendo a la salud. Ya sabemos con qué sistema **no** tratarnos, y averiguaremos cuál es realmente el mejor...

Hace unos años comencé a tratarme con el médico homeópata X. En una oportunidad me contó cómo comenzó como tal. Había una reunión de muchos médicos. X era un convencido alópata que desarrollaba determinada especialidad. También había un par de homeópatas, entre ellos el Dr. Paschero. Un colega amigo común se lo presentó, dado el renombre que había adquirido este último. X, con su típico temperamento batallador le dijo: –yo no creo en la homeopatía; para mí se basa en hierbas estériles y en la sugestión del paciente–. El Dr. Paschero, con su clásica templanza le contestó: –Disculpe Dr.... ¿podría decirme qué libros leyó de homeopatía?–. X se quedó estupefacto, ya que no había leído ninguno. Entonces a partir de ese momento comenzó a inquirir sobre el tema. El resultado fue contundente: después de unos años se recibió de homeópata (!).

Las enfermedades se clasifican básicamente en dos tipos: agudas y crónicas. Las agudas son por ejemplo una gripe si sufrimos un súbito enfriamiento; una diarrea si comimos algo en mal estado, etc. Las crónicas son, por ejemplo sinusitis, diabetes, asma, alergias varias, etc. Este último grupo se caracteriza por tener síntomas mucho más duraderos, frecuentemente de varios años. Podemos asegurar que una enfermedad crónica surge de anomalías emocionales; y éstas, a su vez, por el mal uso de la mente. Esto es, cuando produce pensamientos recurrentemente inarmónicos. En síntesis: el mal uso mental provoca desequilibrio emocional, y éste conduce a alteraciones orgánicas o funcionales del cuerpo físico. Con el tiempo y debido a malos tratamientos supresores, lo que podría ser una alteración física pasajera, se transforma en algo crónico.

Entonces *el mal desarrollo de la mente desemboca en enfermedades crónicas*, ninguna de las cuales pueden ser curadas con drogas medicamentosas. En otras palabras: ¡nosotros nos enfermamos a nosotros mismos!

Es curioso el hecho que los animales no sufren infartos cardíacos, lo cual es la causa mayor de muerte humana (!)...

Independientemente de cualquier tratamiento, nosotros mismos podemos evitar la mayoría de las enfermedades. Para eso tenemos que aprender a manejar bien nuestra mente y nuestras emociones.

El desequilibrio
mental – emo-
cional produce
enfermedad

La Mente y Las Emociones

¿Cuáles son las emociones inarmónicas que producen enfermedades? ¿Cuáles son los pensamientos que producen emociones inarmónicas? En primer lugar vamos a distinguir dos procesos mentales: pensar y "autopolarizar". Pensar es formar y ordenar en la conciencia ideas y conceptos. Autopolarizar es un término que no existe. Tuve que inventar esta palabra porque no conozco otra que defina lo que a continuación diremos. Cuando decimos que fulano o mengano piensa siempre en sí mismo, si bien se entiende lo que se quiere significar, la expresión no es del todo propia. No ocurre que uno todo el tiempo se dice: –yo quiero esto, yo quiero aquello, yo temo, yo, yo, yo...–. Lo que sucede es que **uno está centrado en sí mismo**. Su mente y su emoción están dirigidas a sí mismo. No necesariamente hay pensamiento, pero sí hay una autocentralización o autopolarización de sus energías psíquicas. Esta diferenciación no es un detalle menor. De hecho la autopolarización es más peligrosa debido a que es un proceso inconsciente, "instintivo". Por eso el autopolarizado niega con convicción que está pensando en sí mismo.

¿Quiénes están autopolarizados? ¡Todos! por la misma razón que prácticamente todos somos egoístas.

El pensamiento de la flamante madre está dirigido a su bebé, sin embargo ella sigue autopolarizada, de hecho lo tuvo *para* que le dé satisfacciones, o para salvar su matrimonio que estaba en decadencia, o porque no se sentía plena como mujer sin ser mamá, etc. Sin embargo, después de un año, al ver que el nene llora y reclama constantemente cosas; que lo tiene que atender todo el tiempo; al extrañar la libertad que perdió, ya no aguanta más. El "negocio" de la maternidad se vino abajo. El placer de la ternura no compensa todas las molestias. Pero como no puede tirar al niño por la ventana, se ve forzada a *negar*. Jamás se permitirá aceptar que no quiere a su hijo... ¡Aunque ella aseguraría con total convicción que en lo único que piensa todo el día es en su bebé, nunca en sí misma!

La sociedad reivindica a la madre como una cuasi santa. Se considera que es muy noble ser mamá o incluso querer serlo. Se la admira por el dolor "flagelante" del parto sin tener en cuenta que el bebé sufre más (!).

La "Auto-polarización"

La trampa de la maternidad

La autopolarización no es solo un proceso mental, es también emocional. Por ser una especie de “instinto de conservación” mal canalizado, se trata de un estado cerebral-emocional. Frente a la menor observación crítica, me siento atacado o al menos amenazado, entonces se pone automáticamente en movimiento todo un sistema defensivo (y en general contraofensivo) mental-emocional-orgánico.

Es por demás elocuente la reacción en el rostro, en las manos, en las piernas, etc. del ofendido. También se le puede segregarse adrenalina generando cólicos, o transpiración, acalambramiento en algunos casos, casi siempre nerviosismo y rigor muscular. He visto personas que parecían que entraban en “rigor mortis” cuando eran criticadas. Simultáneamente sienten angustia, enojo, bronca, irritabilidad y hasta una suerte de odio. La mente, mientras tanto, trata de generar el “mecanismo de defensa” más eficiente posible. Supuestamente el ego está tan amenazado como si una patota lo cercara en la calle. Hay que hacer algo urgentemente para zafar de esa situación tan peligrosa. Podría morir o quedar mal herido... Por consiguiente voy a realizar todo tipo de ardidés para justificarme, para negar la imputación o por lo menos encontrar algún atenuante para no quedar tan mal parado. No es tan diferente a la actitud de un procesado en un juicio penal. ¿Qué abogado defensor no le aconsejaría que niegue todo, que mienta, que diga que no recuerda, etc.?

Resistencia del ego

A continuación transcribiré el relato de C. G. (38 años) referente a su reacción a las críticas.

“Es distinto el proceso interno al recibir una crítica de alguien que respeto, valoro y quiero, que al recibirla de alguien que no me parece una autoridad moral. Voy a hablar del primer caso.

Cuando esta persona me critica la reacción instantánea es contraerme físicamente. Se me produce una tensión en el estómago, en los esfínteres y las extremidades. Tanto que puedo quedarme sin moverme, como paralizada en la misma posición durante horas. Siento una frialdad muy contrastante con mi carácter habitual. La frialdad es desde el cuerpo hasta la emoción. Empiezo a pensar la causa por la cual la otra persona “me arremete” lastimándome de esta forma. – ¿Habrá sido algo que dije o hice antes? - . Cuando me doy cuenta que no pasa por ahí (o me lo explican) pienso: - qué exagerado, no es tan así -, o busco “argumentos” rápidamente que justifiquen mi proceder. Desarrollo todo tipo de respuestas justificativas que no tienen relación entre sí o que se vienen abajo ante el menor cuestionamiento. Cuando ya probé de

Reacciones frente a las críticas

todo y quedo acorralada, empiezo a atacar al otro de alguna forma. Desde tratar de emparejarlo conmigo para no quedar tan mal parada sola, a lanzar todo tipo de críticas “al aire”. Quiero hacer sentir al otro tan mal como me siento yo. No me calmo, ni pienso racionalmente, ni considero la posibilidad de que lo que me dice sea real. Solo me defiendo.”

Conocí a un hombre que tenía una gran habilidad para criticar a los demás. No se sentía mal consigo mismo “juzgando” a los otros, quizás porque también, y con la misma firmeza, se autocriticaba. ¿Recuerdan lo de “con la misma vara...”? Todos lo sabían un hombre íntegro, auténtico, intachable. Eran notables las reacciones que producía en los demás. Pero eso sí, la reacción defensiva de los criticados era proporcional al cariño que cada uno sentía por él. Quién más lo quería, resistía más porque tenía más miedo de su desaprobación y consiguiente alejamiento. Quien recién lo conocía, solo resistía por orgullo. De modo que se daba la paradoja que las personas que “tanto lo querían”, por temer que la desaprobación de él implicara que las dejara de querer, eran las que con más empeño se “defendían”. Es terrible cuando se junta el orgullo con el miedo a que el otro te deje de querer...

Bueno, **¡una mente-emoción autopolarizada, inevitablemente va a tener síntomas, enfermedades!**

Lo fundamental que todo ser humano debe saber es que su psiquis, o sea sus cuerpos mental y emocional, captan y emiten todo el tiempo “ondas”. La ciencia sabe que todo objeto, por ejemplo una piedra, absorbe e irradia millones de átomos por minuto. Con más razón mi cuerpo físico. Por ejemplo tengo que controlar los efectos olfativos de mi transpiración, higienizándome diariamente. Con más razón aún, mis cuerpos mental y emocional, que trabajan siempre mancomunadamente, pueden “apestar” a mi alrededor. Mis congéneres humanos no poseen sentido del “olfato” mental-emocional, así como yo tampoco, pero de algún modo sienten mi “aura”, y si vibro mal provocho en ellos rechazo. Lo peor es que, así como suelo no darme cuenta de mis propios efluvios corporales, tampoco me percató de lo que mi aura emana.

Por eso, repetimos, es tan importante “conocerse” a sí mismo. Es decir, *estar atento* de instante en instante a todo lo interno y lo externo. Es notable cómo la gente suele ser desatenta y en consecuencia descortés y negligente. En lugares públicos, o en el ascensor, por

La autopolarización lleva a la enfermedad

Emitimos lo que vibramos

ejemplo, un grupo de personas pueden amontonarse en cierto sector obstruyendo el paso a los que quieren entrar o circular y no se dan cuenta. No hay conciencia sinérgica. Muchas veces uno se lleva por delante a los demás y ni se percata... Esto es lo que pasa también con los niños, no prestan atención al entorno. Pueden corretear alegres de aquí para allá, saltando y brincando sin considerar en lo más mínimo a los demás. Se llevan por delante a otra persona o a un mueble y quejándose dicen: –eso me golpeó–. Más allá de la ternura que nos producen, por su frescura, no debemos soslayar este hecho, que entre otros, es muestra del egoísmo con el que nacemos. Pero, de adulto, podemos y debemos superarlo.

Como ya dijimos, la mente y la emoción suelen ir “de la mano” en el ser humano. Difícilmente las separamos pero muchas veces es necesario que actúen cada una en su nivel.

E. R. y C. G. hace varios años que están de novios. Se quieren mucho pero como ambos tienen temperamentos fuertes discuten con frecuencia (y además porque seguramente algo no resolvieron). Ella es conciente que es la que origina casi todas las peleas. En una ocasión le contó a una amiga: –tras cada fricción, cuando analizamos lo ocurrido, él recuerda los hechos mientras yo recuerdo las emociones–. En las relaciones afectivas intervienen intensamente distintos tipos de emociones. Éstas, mezcladas con pensamientos de deseo y temor, pueden provocar conflictos interpersonales. Es sano y necesario ser espontáneo expresando la diversidad de emociones que sentimos, pero cuando se trata de investigar acerca de la raíz del conflicto ¿qué debemos revisar, las emociones o los hechos? ¡Siempre lo objetivo es más importante que lo subjetivo! Si comprendemos acabadamente el hecho ¿por qué razón se mantendría el conflicto?

Al llegar a su consultorio, la joven paciente entusiasmada le cuenta al psicólogo: –Decidí que quiero irme de la casa de mis padres. Él entonces le responde: –¿Decidiste o querés?

En ella había una confusión entre el pensamiento y la emoción. ¿Cómo va a decidir tener un sentimiento? Sabía en su cabeza que tenía que querer irse, pero todavía no se lo había permitido sentir.

Por miedo, por mezquindad o individualismo, manejamos mal nuestra personalidad. Parecemos un mal conductor de autos en una transitada avenida que no para de rozar o chocar con los otros. Lo peor es que no somos concientes de casi nada. Vivimos sumergidos en una nebulosa que nos hace desarrollar procesos mentales-

emocionales erróneos que causan confusión y sufrimiento. Algunos de ellos son:

Procesos mentales- emocionales erróneos

1. Diferir
2. Proyectar
3. Negar
4. Hacer imagen
5. Autoengañarse

1. Todos tenemos cierta facilidad para realizar algunas cosas, así como cierta dificultad para otras. Asimismo a todos nos gustan algunas cosas o tareas, como nos disgustan otras. Generalmente lo que nos gusta lo sabemos hacer y viceversa; lo que no nos gusta o lo que nos cuesta, aunque tengamos que realizarlo, solemos diferirlo.

Diferir significa retrasar o postergar. Nunca postergamos algo que nos gusta; así como no nos olvidamos de lo que nos conviene. En la vida cotidiana hay muchas cosas que aunque no nos gusten las tenemos que hacer: trabajar, limpiar la casa, etc. Pero claro, estos asuntos son ineludibles, no los podemos evitar ni diferir, por lo menos por mucho tiempo. El problema es que hay muchas cuestiones psicológicas o humanas que sí las podemos postergar indefinidamente aunque no debiéramos. Cuando tenemos que confesar algo que nos da vergüenza o cuando es necesario encarar una situación tensa con alguien o reconocer un error siempre nos dejamos estar y "tiramos la pelota para adelante". Esto produce que muchas veces la situación empeore o quede indefinidamente sin resolverse.

Diferir

2. **Proyectar** es un término que se usa en el quehacer psicológico y que no responde exactamente a la definición del diccionario. Se utiliza en forma un tanto metafórica, como el proyector cinematográfico que proyecta imágenes sobre una pantalla, o sea fuera de él. También a veces se usa la palabra "reflejar" para significar que veo las cosas recién cuando la imagen de afuera me las devuelve. En todo caso este proceso mental ocurre cuando la falla o defecto que tengo, solo lo veo en otra persona, independientemente que él/ella tenga o no ese defecto. Hay un proverbio que asegura que "los defectos de los demás son mis defectos y las virtudes de los demás son sus virtudes". Pero es estéril ver los defectos en los demás (aunque los tengan) si no veo y resuelvo el defecto mío similar.

Proyectar

3. **Negar** es el proceso por el cual rechazo algo que no me gusta, que no acepto, ya sea de mi personalidad así como de una circunstancia que me produce dolor o desagrado. O sea lo inconscientizo. Cuando por ejemplo todo el barrio sabe que mi novia me es infiel, pero yo soy el último en enterarme, es porque estuve negando hasta que la evidencia del hecho se impuso.

Una mujer va caminando por la calle con su pequeño hijo y de repente ocurre un fuerte choque de autos por el cual en la calzada quedan heridas un par de personas. El niño al ver la sangre y el alboroto, pregunta qué pasó. La madre, para evitarle el impacto emocional, le cuenta que están filmando una película, que "está todo bien". Lo que se produce en el niño son dos cosas: comienza a generar una mente confusa ya que sospecha, intuye que el accidente es real, sin embargo "mamá no puede equivocarse ni mentir"; y por otra parte empieza a aprender a negar.

Negar es decirle **no** a lo que no me gusta, como si de este modo eso desapareciera. "Lo que niego no existe".

4. **Hacer imagen** implica que construyo en mi mente (por supuesto siempre es inconsciente) un concepto más o menos irreal de alguien. Generalmente es mejor que lo real. Por ejemplo, me pongo en pareja con alguien que no conozco muy bien. Pero como estoy ávido de estar enamorado, a medida que voy viendo pequeñas cosas buenas en la forma de ser del otro/a las extrapolo a otros sectores de su personalidad y las sobredimensiono, de tal modo que termino teniendo una opinión de él/ella muy superior a lo que realmente es. A veces ocurre lo contrario: tal persona es muy íntegra, pero un día dijo algo de mí que no me gustó (no me importa si acertado o no), entonces le tomo antipatía quedándome con una idea de ella mucho peor de lo que es.

La construcción de imágenes no solo está referida a los demás, sino que puedo también tener una imagen de mí mismo; puedo crearme mejor o peor de lo que soy (autoestima alta o baja respectivamente).

El mecanismo de crear imágenes no es tan distinto al de la negación. La diferencia es que ésta es pasiva, actúa por lo negativo, en cambio hacer imagen es algo activo, tengo que "fabricarlo" en mi mente.

Ahora bien, si yo me relaciono con otra persona a través de una imagen que solo está en mi mente, no es difícil imaginarse el dolor

que habrá cuando me decepcione por verla tal cual es. Y ¿si no me decepcionara nunca? Podría creerse que podrían ser felices igualmente... Pero lo cierto es que no se da esto; inconcientemente se sabe cómo realmente es el otro y entonces se pelea todo el tiempo por tonterías, sin conocer el trasfondo.

5. El **autoengaño** engloba a todos los mecanismos anteriores, pero no queda agotado con esa escueta lista. Existen innumerables instancias por las que el inconsciente lidia con el consciente, ganando casi siempre aquel. Nos confundimos con más facilidad de lo que creemos. La confusión surge del engaño a uno mismo. Y esto ocurre cuando estamos divididos entre "lo que soy y lo que debería ser"; "lo que siento y lo que debería sentir"; "lo que pienso y lo que debería pensar"...

Por otra parte, se suelen tener emociones o conductas erróneas como las siguientes:

➤ *El miedo a perder "independencia".* Muchas personas sienten esto, pero no perciben que no poseen independencia alguna. Dependen de su temor a comprometerse de corazón en situaciones afectivas.

➤ *El miedo a la libertad.* Mucha gente prefiere vivir siguiendo cánones que otros establecieron, porque sienten inseguridad en tomar determinaciones propias en cada acto de su vida. Incluso hay personas que prefieren acatar órdenes.

➤ *El forjamiento de una personalidad fría.* Este es un mecanismo de defensa debido al temor a "abrirse", a entregarse a los demás y no ser correspondido. El miedo nos rigidiza y enfría.

➤ *Actuar en función de "el bien y el mal".* Si uno supiera que en su corazón no hay lugar para ninguna maldad, no estaría pensando en el bien y el mal, simplemente actuaría desde el sentimiento.

➤ *Elegir "lo malo conocido antes que lo bueno por conocer".* Esta es una actitud conservadora extrema por el temor a lo nuevo, a lo desconocido. Debido a esto muchas veces se pierden oportunidades para realizar cambios beneficiosos a nivel colectivo o individual.

➤ *Invocar a la "mala suerte" cuando algo nos sale mal.* Esta es una manera de no hacerse cargo de los errores propios.

➤ *Buscar afuera de uno la causa de la angustia o de la depresión.* Aquí también se quiere evitar la responsabilidad propia. Casi

Autoengaño

Indicios de un mal funcionamiento

siempre la causa fundamental de la angustia está en la psiquis de uno.

➤ *Mover rápida y repetitivamente las piernas, tocarse la cara, orejas, gesticular innecesariamente, etc.* Estas son distintas manifestaciones de ansiedad crónica. A su vez ésta se debe a una incomodidad inconsciente permanente con uno mismo.

➤ *Decir: –“yo soy así, quereme como soy o no me quieras”.* Esta postura psicológica conservadora, no solo rechaza cualquier cambio posible, sino que además no considera a la otra persona, denotando una postura autoritaria.

En fin, debemos reconocer sin falaces excusas, que como seres humanos funcionamos mal. Las atrocidades que vemos todos los días en los noticieros (que a muchos ya no les asombran) representan una expresión espectacular, en gran escala, de lo que somos y hacemos en nuestros hogares.

Por otro lado podemos ver que funcionamos mal al traumatizarnos tan fácilmente. Cuando algo nos salió mal, por ejemplo si nos ocurrió un accidente, o entraron ladrones en nuestra casa, o desaprobamos un examen, después tenemos terror a que nos vuelva a suceder. No reintentamos nada que pudiera volver a provocarnos un disgusto. Esto ocurre generalmente con respecto a las relaciones afectivas. Si yo mantuve una relación amorosa muy importante, pero luego fui abandonada/o, después no me animo a encarar ninguna otra relación, al menos por un largo período. O si encaro una nueva relación, todo el tiempo traigo a mi mente el dolor sufrido en la anterior, arrastrando mi trauma. Pero somos nosotros quienes inventamos el trauma y retenemos el dolor en nuestra mente. Es como vivir basándose en el pasado todo el tiempo. No encaramos nada como si fuese la primera vez, usamos la memoria neuróticamente.

El término *individuo* tiene relación con la palabra “indiviso”. Parecería que como seres individuales que somos no estamos divididos. Pero el hecho es que cada uno de nosotros no está integrado, sino fragmentado. La división se origina en la mente. Solamente el ser humano tiene dualidades y contradicciones. Es como la eterna lucha (según Freud) entre el ello y el superyo mientras el yo o ego se balancea entre ambos. Este bamboleo nos puede hacer naufragar, y eso nos produce temor. Pero lo peor es cuando conservamos el “equilibrio”, un equilibrio que no es real, no es auténtico, sino que se basa

Nos traumatizamos fácilmente

Estamos fragmentados

en la fuerza de la represión y la inconscientización. En este caso nos autoengañamos porque en sí la división continúa. Solamente cuando somos realmente amorosos dejamos de estar divididos; de este modo se produce la integración y en consecuencia el verdadero equilibrio.

Equilibrio artificial

¡Todas estas disfunciones psicológicas nos ocurren fundamentalmente porque nos creemos importante, porque "me doy importancia a mí mismo", en vez de *sentir la totalidad!* El amor abarca toda la playa; el egoísmo se concentra en cada granito de arena.

La Soledad

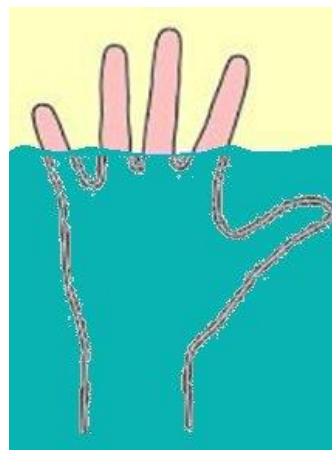
Lo importante es la playa, no cada granito de arena en sí. Si un granito se sintiera más importante de lo que es, se iría agrandando hasta que se desprendería de la playa. Si todos los granitos hicieran eso mismo, dejaría de existir la playa... Si una molécula de agua de un río perdiera su *conciencia grupal* y creara su propio y privado hábitat, dejaría de fluir. Al no pertenecer más a la corriente, se sentiría sola. Pero ¡cuidado con el concepto de "corriente"! Hay dos corrientes: la natural y la artificial o virtual. A la primera algunos la llaman "la corriente o energía del amor cósmico". Pero nosotros, simplemente la llamaremos la corriente del Amor. Cuando uno ama de verdad (no solo a los suyos porque le conviene), es incluyente, no está autopolarizado (!). Pero sabemos que el ego en sí es excluyente, egoísta y en consecuencia se siente solo. Por lo mismo que el egoísmo es inmanente al yo, también lo es su sentimiento de soledad. Creemos que estamos separados, unos de otros (nuestros cuerpos físicos lo están), pero **en lo esencial la especie humana es una unidad.**

Supongamos que sumergiéramos una mano en un líquido opaco con los dedos hacia arriba e hiciéramos que sólo las puntas de los dedos sobresalieran por encima del nivel del líquido. La palma de la mano quedaría oculta a nuestra vista; solamente veríamos las yemas de los dedos. Si un ser que no conociera nuestra especie viera esto, podría creer que los dedos son entidades separadas, pero lo cierto es que la mano es una.

Nuestros sentidos y nuestra conciencia no están capacitados para reconocer la unidad, por eso nos autopolarizamos. Pero como en lo profundo existe la unidad, la sensación de soledad y aislamiento produce una angustia existencial insoportable. Entonces buscamos desesperadamente un escape a este sentimiento sumergiéndonos en una "corriente" creada por los egos separados desasosegados. Esta es la otra corriente. Sabemos que lo que se hace por temor en vez de por amor está "mal parido". Por lo tanto la corriente de la sociedad con su tradición, su sistema

La corriente del amor vs. la corriente del temor

Somos una unidad



La causa de la soledad

de ideas y creencias, su "establishment" social y familiar... fue construida para zafar de la inseguridad y amargura del aislamiento. Dicha corriente en consecuencia es artificial y no más loable que una droga. Es tan virtual como las imágenes de computación. Antes bien, generan un círculo vicioso al alejarnos cada vez más de la corriente verdadera y natural, provocando creciente desconcierto y desesperación.

Cuando me relaciono con los demás, al hacerlo desde mi yo separado, no logro la comunicación. Comunicarse es entrar en comunión. "Comunión" es ser dos, o más personas, "como uno".

Por otra parte, por la angustia de la soledad, algunas personas reaccionan paradójicamente buscándola. Han intentado estar con gente, pero como no les fue bien, generan un rechazo a estar acompañados. Pero esto ocurre porque el temor a relacionarse prevalece, no porque realmente les guste la soledad, por más que aseveren esto autoengañándose. Incluso llegan a vivir solos; eso les da "seguridad", pero cuando pueden desarrollan cierta vida social. Eso sí, nada de comprometerse o de entregarse demasiado...

Muchas personas que no saben "abrirse" o entregarse, porque esto los hace sentir vulnerables o expuestos, canalizan su instinto gregario con la actividad sexual...

"Preferir" la
soledad

Lo Sexual

Se dice que tenemos tres instintos: el de conservación; el sexual, y el gregario. Los dos primeros ya sabemos en qué consisten. Por gregario se entiende lo que tiene que ver con estar relacionado con otros, con buscar la compañía de los semejantes ("agregados"). Por ser un instinto, es una necesidad, pero si le tengo miedo a aquello que necesito ¿qué pasa? Pasa que transfiero un impulso hacia otro. Hay personas que tienen un carácter frío y hasta circunspecto pero con la entrega sexual abren su "trinchera" psicológica.

Los 3 instintos

Quizás por esto es tan común que se confunda el sexo con el amor. No solo lo muestra la tan trillada expresión "hacer el amor", sino la idea tan común de creer que la excitación sexual en ciertos casos es fruto del amor. Se confunde la atracción física con la atracción de la personalidad. A su vez se confunde la atracción personal con el amor. Amo cuando me gusta la persona que amo. Esto es porque solemos ser esclavos del hedonismo¹⁰. En una oportunidad leí una estadística que señalaba que los hijos más lindos eran más queridos (!).

Transferencia de impulsos

Creemos que el amor es fuente de placer. Es más, amamos para gozar, para recibir satisfacción; no para dar o ayudar. Lo sexual es sinónimo de intenso placer, de modo que es fácil asociar erróneamente una cosa con la otra.

Confusión entre sexo y amor

Como antes dijimos, la actividad sexual suele ser un tipo de evasión eficiente. Cuando me alcoholizo, o cuando me drogo, siento un estado emocional alterado, diferente al de mi estado normal. Obviamente si este último me gustara, si yo estuviera en paz, no necesitaría cambiar de estado. Pero si por estar mal busco cambiarlo, tanto mejor si es de a dos. Las emociones de ambos alteradas, sacadas de la amargura cotidiana, multiplican la evasión. Aunque estoy evadiéndome, de algún modo me estoy "relacionando" con otro ser humano. No estoy interactuando solo con un "porro", o con un etílico vaso. Somos dos mentes-emociones-físicos escapando juntos. Hay una extraña e intensa sensación de "alianza" que se superpone a la excitación sexual. Esto puede producir la fábula de que hay cariño, afinidad, etc., lo cual suele ser falso.

La particular evasión sexual

¹⁰ Doctrina que considera el placer como el objetivo de la vida.

Por otro lado, más allá de su potencial evasivo, lo sexual en los seres humanos es un tema que merece ser investigado. En la civilización actual realmente cuesta encontrar algo que no esté teñido o decorado con sexo. Cualquier propaganda utiliza a una chica linda y con un cuerpo muy atractivo para vender el producto, en la TV vemos todo tipo de exhibicionismo (con mejor o peor gusto), las revistas están repletas de fotos más o menos eróticas; también los diarios, etc. Vivimos "empapados" de sexo, casi sin darnos cuenta... y aquí encontramos uno de los primeros ítems a investigar: la inconcientización de los impulsos sexuales. ¿A quién no le gusta el placer sexual? Por otro lado, si casi todas las publicidades eligen imágenes eróticas para vender sus productos ¿acaso no es esta una prueba de que el sexo vende porque le gusta a la gente?

Después de nacer, con el paso de los años, quien más quien menos, comenzamos a percibir que todo lo que tiene que ver con lo sexual es secreto, o sucio o está mal. Salvo excepciones, lo sexual comienza a ser una intriga especialmente en la pubertad, pero a la vez aparece como un ámbito prohibido... oculto. El hecho de que sea o parezca prohibido generalmente provoca temor, pero a la vez mayor interés. Cuando se despierta nuestro interés sexual nos encontramos con que nadie adulto habla del tema, ni nuestros padres, ni nuestros profesores, "de eso no se habla"... ¡Qué inseguridad nos hace sentir este silencio! ¡Qué confusión comenzamos a gestar en nuestra pequeña cabecita! Dos fuerzas (muy fuertes) comienzan a trenzarse en lucha en nuestro interior: deseo y temor. Especialmente, quizás, le ocurra esto a las mujeres. ¿Qué señorita no sentiría que es una "atorranta" al descubrirse deseando juegos sexuales? En fin, el silencio y el ocultamiento provocan que yo inicie mi vida sexual generalmente en forma desprolija o confusa. Un acto que surge de una lucha interna no puede ser muy acertado. Según Simone de Beauvoir, el inicio sexual, principalmente de la mujer, la condiciona por el resto de su vida. Entonces aquí ya podemos ver que suelen abrirse dos caminos, básicamente, en nuestras vidas: si nos fue bien en el inicio sexual, alimentamos el impulso (aunque sea a escondidas), si nos fue mal lo condenamos porque le tememos (incluso más que antes). Sea en una situación o en la contraria, existe un desequilibrio.

Hasta aquí vimos cuando la sociedad influye de modo represivo en nuestros impulsos, ya sea por el silencio o la censura encubierta. Pero también puede ocurrir una influencia casi contraria de parte de

Silencio sobre lo sexual

la sociedad actual. Cuando un niño de 11 años prende la televisión o la computadora y se encuentra con varias señoritas casi desnudas, o cuando las adolescentes leen revistas de moda y se encuentran con mujeres muy bien formadas y delgadas (muy sexys), comienzan a recibir un estímulo prematuro y artificial en su sexualidad.

Sobreestimulación sexual

N. P. tenía 12 años. Era una jovencita muy linda, tierna y aplicada. Su madre siempre estaba ocupada en sus asuntos, por lo que no le prestaba mucha atención. N. se fue criando prácticamente sola, sin límites ni guías. Como tenía una televisión en su dormitorio, una noche que le costaba dormir, prendió la misma a la 1 de la mañana y se encontró con una escena que la sacudió sobremanera. Vio a una mujer realizándole sexo oral a un hombre bien dotado... vio por primera vez cómo era un pene, vio un acto sexual muy intenso, vio cómo la mujer era penetrada... y, nerviosismo emocional mediante (incluso cierto desagrado), comenzó a excitarse sexualmente. Esta "niña" empezó a masturbarse casi diariamente desde esa noche y tuvo su primera relación sexual a la precoz edad de 14 años. Sin duda fue sobreestimulada su sensibilidad. Esta es otra forma de cómo la sociedad influye en nuestros deseos.

También podemos apreciar fácilmente cómo la represión generalmente conduce al desenfreno sexual. He observado a varias señoritas que durante su adolescencia concurren a colegios de monjas... cuando egresan son jóvenes más eróticas y desesperadas que las que fueron a un colegio mixto sin censura.

Represión vs. desenfreno

Pero ¿en qué radica preponderantemente la atracción sexual? Ésta surge preponderantemente de la belleza femenina, aunque (como más adelante explicaremos) en la actualidad se trate de simetrizar los sexos a toda costa. Los hombres se excitan al ver hermosos cuerpos femeninos y las mujeres se excitan (aunque sea inconcientemente) por provocar excitación en ellos. Por eso, si no viéramos tan a menudo señoritas semidesnudas en todos los medios masivos de comunicación, seguramente la vida sexual sería más natural.

Quiero contar una anécdota personal. Cuando yo tenía 29 años conocí por la calle a un hombre de 30 años que me llamó la atención y nos hicimos amigos. Desde entonces me iba a visitar casi todos los días a mi oficina y hablábamos de todo tipo de temas de interés general. Él tenía esposa y dos hijas, y una vida sexual sana. Una vez le pregunté si no tenía deseos sexuales extramatrimoniales. Me dijo que

no debido a que no recibía ningún estímulo sexual visual. Claro, mi nuevo amigo era ciego (!).

Pero ¿qué es tener una vida sexual sana? Los impulsos sexuales existen en sí y parece que en los seres humanos no funcionan solo para procrear como en la especie animal. El tema de la salud sexual radica en dos aspectos: cómo canalizamos nuestros impulsos (y con quién) y cuánta atención o importancia le damos al asunto. Vayamos a un ejemplo: todos tenemos el impulso de comer. Pero cuando una persona le presta demasiada atención al tema de la comida, pasa a ser artificial o insana su relación con la misma (como ocurre con las anoréxicas o con los obesos). Cuando le damos mayor importancia a algo de la que tiene en sí, pasamos de algún modo a ser esclavos de esa "atención privilegiada". Estas tendencias generalmente ocurren por lo que decíamos al comienzo del párrafo: existe una suerte de transferencia de un impulso a otro, lo que provoca que éste último esté "agrandado" o "minimizado" según el caso.

En fin, sin lugar a dudas los seres humanos hemos hecho del sexo un tema muy confuso y polémico. Ya sea por deseos aumentados o por temor, el tener una vida sexual desequilibrada no es causa de otros problemas sino que es consecuencia de un desorden interno (como vimos a lo largo de este libro).

A nivel personal me impresiona cuando veo la importancia que se le da a la fidelidad en la pareja. Pero ¿qué es la fidelidad? ¿Está ésta entre las piernas? Considero que la fidelidad en la pareja es la sinceridad absoluta. Ser infiel es engañar, no otra cosa. Con sinceridad absoluta me refiero a que cada uno es totalmente sincero consigo mismo y con el/la otro/a. Si un hombre siente atracción sexual hacia una mujer que camina muy provocativamente por la calle ¿le está siendo infiel a su pareja? Quizás si ella le preguntase: –querido, ¿te sentiste atraído por esa mujer?– y él le contestara: –¡no, para nada! – ahí sí le estaría siendo infiel, ya que sería infiel a la verdad.

Por otra parte la verdad es que muchas veces las parejas se forman, más que por amor, porque se llevan bien en la cama, pero luego, cuando ya se han aburrido mutuamente, les gustaría probar nuevas experiencias sexuales pero no se animan, por el temor a ser infieles. Generalmente en lugar de hablarlo honesta y humildemente eligen inconscientizar sus impulsos, generando así reacciones neuróticas de supuestas causas desconocidas. Otra vez el miedo es el protagonista de nuestras vidas.

Salud sexual

La fidelidad

Hay casos también, en los cuales el sexo es utilizado como medio de dominación. La lucha de la conquista es el móvil del impulso sexual más que el placer en sí. Hay personas que sienten que si seducen o conquistan al otro, llegando al punto de compartir un acto sexual, es porque son poderosas, más fuertes, más importantes... es el famoso "juego de poder". O cuando las mujeres sienten seguridad porque el hombre las desea, saben así que éste las seguirá vayan donde vayan...

Sexo como juego de poder

Por otra parte, desde hace algunas pocas décadas, se puede observar una fuerte despolarización de los sexos. Esto significa que el hombre y la mujer tienden a parecerse excesivamente; él ha perdido virilidad y ella femineidad. Hasta los años sesenta, el arquetipo de mujer obedecía a ciertas características y el de hombre a otras diferentes y complementarias. Obviamente ninguno era superior al otro. Así como una vagina no es superior a un pene, ni viceversa, lo mismo ocurre con los componentes psicológicos femenino y masculino. Simplemente son susceptibles de acoplarse armoniosamente. Todo lo que fluye requiere de dos polos, como en la electricidad y en el magnetismo. En la filosofía china el Tao es el Todo (el Kosmos) y está en permanente movimiento. Éste se expresa según dos aspectos: el *yin* y el *yang*. El primero, entre otras cosas, es lo femenino, lo pasivo; el segundo es lo masculino, lo activo.

La despolarización de los sexos

La despolarización parcial de los sexos quizás obedezca a la necesidad de emparejar a toda costa una desigualdad social entre hombre y mujer que históricamente le había causado gran dolor a ella. Sin duda el feminismo ha sido una corriente necesaria para reivindicar a la mujer respecto de su situación social. Pero podría ser extremista y contraproducente para ella misma, darle un rol tan activo hasta en lo psicológico. Como consecuencia lógica, el hombre se ha hecho más pasivo, entonces a la mujer le toca la peor parte de los dos roles: termina siendo mamá, ama de casa, oficinista, etc.

Otra consecuencia de esto, es que en la vida de relación, ya no está de moda que el varón debe tomar necesariamente la iniciativa para el acercamiento entre ambos. Esto obliga a la mujer a emprender la acción, lo cual produce una frustración (más o menos inconsciente) en ambos. Él se siente un cobarde y ella, por más necesidad que tenga de un hombre, no puede valorarlo como tal.

Cambio de roles: varón - mujer

La forma en que se relacionan las personas de sexos opuestos, más allá de lo sexual, en muchas oportunidades tiene más que ver

con el "gustar gustar" que con el que te guste el otro/a. Más adelante volveremos sobre este tema.

Las Relaciones Humanas

No podemos vivir sin relacionarnos con nuestros semejantes. Estos son los seres semejantes a mí, o sea personas de todas las edades, de ambos sexos, de distinta situación social (o económica), de diferentes razas, creencias, etc., pero básicamente similares a mí. Si he sido un niño consentido, seguramente soy tímido aún y me cuesta entablar una relación. No obstante fuera de la timidez existen muchas causas por las cuales no sé relacionarme. Pero una sola es la fundamental: el egoísmo. ¿Cómo voy a saber relacionarme con los que son de mi misma especie, si estoy centrado en mí mismo, autopolarizado?

El egoísmo impide la relación

Repasando lo dicho varias páginas atrás, podemos afirmar que la mayoría de nosotros, cuando conoce a alguien, lo que busca es recibir satisfacción en la relación. De este modo se obstruye la fluencia del Amor y no se produce la verdadera comunicación.

Ahora vamos a analizar una situación muy común que se desarrolla al relacionarnos. La mejor forma de recibir satisfacción o placer en la relación, es que el/la otro/a me guste. Si yo también le gusto, "bingo, cartón lleno". Pero esta situación no se da con tanta frecuencia. No obstante existe una alternativa que es también satisfactoria, aunque no tanto. Puede ocurrir que al conocer a alguien no me caiga tan bien, pero noto que yo le caigo bien. Siento que me agrada gustarle, a pesar que no lo concientizo en esos términos (sería chocante reconocerlo). Por lo tanto sigo adelante con esa "relación". Narcisistamente me frecuento con esa persona y para "maquillar" la situación, me convengo de que a mí también me gusta ella. Es una forma de negar y hacer imagen.

El "gustar gustar"

Es notable cómo, en algunos casos, esta falsa relación puede llegar a prolongarse y consolidarse. A veces se desemboca en el matrimonio con la consiguiente desilusión posterior que provoca una dolorosa separación. También se generan "grandes amistades" que por lo desparejas están condenadas a rupturas con gran carga de agresividad, desprecio por una parte y resentimiento por la otra.

Las pseudo relaciones

B. C. tiene una hermana mayor que siempre fue dura e individualista. Es lo que suele definirse como una chica jodida. Siempre han peleado. Jamás la elegiría como amiga. Pero la hermana de B. la ad-

mira a ella, la trata como si estuviera en un plano de superioridad. B. tiene la autoestima baja, en consecuencia el sentimiento de su hermana le viene muy bien. Conclusión: aunque no la aprecia, le gusta mucho gustar de su hermana de modo que siempre le perdona todas sus fallas.

Por otra parte existe otro tipo de pseudo relación. Es cuando ambos son muy distintos y tienen marcadas fallas en sus personalidades pero complementarias. No es la complementariedad natural y armónica entre un hombre y una mujer sanos; sino que es enfermiza, psicopatológica.

N. F y W. D. hace más de cuarenta años que están casados. Nunca se llevaron bien, pero no se animaron a divorciarse. Solamente se separaron durante 6 meses en una ocasión, pero como si hubiera una fuerza magnética entre ambos, volvieron a convivir. Resulta que él es un hombre fino, escrupuloso, ordenado, frío, calculador y controlado. Ella es espontánea, grotesca a veces, cálida, desprolija e inestable. A cada uno, en parte, le hubiera gustado ser como el otro. Ninguno se ha sentido bien consigo mismo nunca, entonces inconscientemente han creído que si fueran como el otro, que es lo opuesto (o lo complementario), se sentirían mejor. Por eso "se quieren" a pesar de todo. Es decir, a pesar de que se odian, porque en sí ninguno soporta al otro. Están esclavizados mutuamente por esa actitud compensatoria. A estas uniones las podemos denominar psicopatológicas. Generan fuertes apegos siempre con mucho desgaste y más o menos duraderos en proporción al grado de complementariedad.

En otros casos la necesidad es solo de una parte. Ella ve en él al padre que no tuvo; o él ve en ella a la madre que le hubiese gustado tener. Esta situación no es necesariamente edípica ya que se trata de carencias afectivas, no sexuales, respectos de los correspondientes progenitores. Creo que Freud proyectó su circunstancia personal (con su madre) hacia todo el mundo al elaborar la teoría del complejo de Edipo.

También puede ocurrir que mi flamante amigo/a me haga acordar al hermano/a que perdí en un accidente... En fin, existen muchos otros casos, pero todos tienen en común que el centro de mi actividad social o afectiva está en mí, no en el otro. Busco la pareja o la amistad que encaje con mis necesidades, mis traumas o mis complejos. Con cierta frecuencia cuando alguien compra un auto lo elige parecido a su cuerpo. También suele ocurrir esto con el perro.

La complementariedad destructiva

¡Siempre el centro soy yo!

Es lógico que si quiero "usurpar" una situación que por naturaleza está reservada para el amor y la fraternidad, me sienta inseguro. El instinto gregario en el ser humano tiene que ver con *relacionarse con el otro para juntos aprender a conocernos a nosotros mismos y mejorar interiormente*. Distinto es en los animales. Se nos ha dado el don de hablar, o sea de pensar, no para utilizar ello con fines hedonistas. Sin embargo, si lo usamos bien, nos otorga el mejor de los placeres, el de confraternizar en paz con la enorme energía que nos produce la actividad del verdadero amor.

Cuenta la leyenda esotérica (del verdadero esoterismo) que hace millones de años el ancestro del ser humano era una especie de simio, ya extinguido, al que una entidad muy poderosa de recóndita región cósmica, lo vio con la potencialidad de evolucionar. Decidió, entonces, insuflarle una fuerte energía mental para que logre tener "luz" al servicio del alma. A esa entidad se la conoce por "Lucifer" (el que da luz). Nuestro fracaso fundamental estribaría en haber utilizado esa energía mental solo para nuestra propia satisfacción que, contraproducentemente, se transformó en nuestro martirio existencial. No reconociendo nuestra mezquindad e ignorancia culpamos a esa entidad asociándola con el diablo. Pero Lucifer, junto con la inteligencia, nos otorgó el libre albedrío...

El temor a relacionarnos, entonces, es consecuencia de la "cola de paja" que tenemos por estar constantemente movidos por una ansiedad "centrípeta".

El Temor

Temer es tener miedo, obviamente. Se define a esta palabra como "la perturbación angustiosa del ánimo ante un peligro real o imaginario, presente o futuro". También se produce cuando nos preocupa que algo que deseamos no lo logremos, o que lo preciado que tenemos lo perdamos. Si analizamos un poco este tema veremos que es un mal propio del ser humano. Veamos: el animal no puede imaginar, no genera ideas abstractas. El animal no tiene noción del futuro (ni siquiera sabe que tarde o temprano va a morir). De modo que el animal solo tiene miedo frente a un peligro real. Respecto del deseo, el animal solo tiene "deseos" acerca de lo estrictamente necesario: alimento, cobijo o protección. Esto más que deseos constituyen necesidades. El animal desarrolla impulsos instintivos movidos por la necesidad. En referencia a lo que puede perder, además de su vida o su integridad física, el animal siente defender su alimento (por ejemplo si percibe que otro animal se lo puede sacar). Es una reacción instintiva, también, que ocurre cuando hay una situación real, no inventada por su cerebro. En síntesis, el animal no tiene miedos de base irreal. Solo nosotros tememos por cosas que no existen y quizás nunca existan. Entonces nos referiremos exclusivamente a estos temores. Los llamaremos miedos psicológicos porque solo se encuentran en nuestra mente-emoción. Y si no son de raíz real ¡se pueden superar!

El miedo psicológico humano es un proceso que no hay que subestimar. Antes vimos que es lo contrario al verdadero amor. También vimos que es la cuna del egoísmo. En fin, es la fuente de la mayoría de los sufrimientos innecesarios. Detengámonos, entonces, a investigarlo bien.

Si estoy caminando por un bosque y veo cruzada en mi camino una rama caída de un árbol, no me perturbaré en lo más mínimo. Pero me aterrorizaré si se me cruza una serpiente. Ahora bien ¿qué pasa si el viento mueve una rama y creo que es una víbora serpenteando? Me aterrorizaré también. Pero cuando me dé cuenta que era meramente una rama, me tranquilizaré. Este simple ejemplo nos muestra lo sencillo que es perder el temor cuando descubro que no existe el peligro. Pero para eso tengo que descubrirlo. ¿Qué me im-

Miedos psicológicos

pide darme cuenta que tantas cosas a las que me aferro, en vez de darme seguridad, me provocan temor?

En primer lugar debemos destacar que mucha gente no es consciente que tiene miedo¹¹. A lo sumo registran ciertos temores puntuales como a las tormentas, a los ladrones, a los perros, etc. Pero les cuesta más concienciar su estado de inseguridad permanente, o sus miedos sociales y afectivos. Algunos creen que no sufren, incluso están convencidos que son felices. La negación es masiva y constante. Es difícil descubrir que las causas de mis miedos no son reales si ni siquiera los reconozco. Para superar un miedo, tengo que enfrentarlo, no esquivarlo.

V. P. le tenía mucho miedo a la oscuridad. Estaba veraneando con un amigo en una casa campestre rodeada de bosque en zona muy apartada. Era una noche oscura de luna nueva. Su amigo le propuso hacer un experimento psicológico para que lidie con su temor. Ella aceptó, entonces la alejó lo suficiente de la casa con una venda en los ojos guiándola de la mano. Se sentó con ella apoyándola en un árbol y le dijo: –yo te voy a dejar sola, no te saques la venda hasta que te grite de lejos; y después aguánta lo más que puedas–. Sumisa y temblorosamente asintió, por la confianza que le tenía, siguiendo sus instrucciones. Él tardó bastante en regresar. El reencuentro fue glorioso, el miedo de ella en medio de esa silenciosa oscuridad extrema, había ido aumentando hasta llegar a un límite. Luego, súbitamente se relajó. En ese momento se dio cuenta que no había ningún peligro. A partir de entonces nunca más le tuvo miedo a la oscuridad.

No hay peor cosa que mezclar la inseguridad con el orgullo. Éste hace que la niegue impidiendo la posibilidad de detectarla para luego superarla. Claro que no todos tenemos un amigo de confianza que nos sepa ayudar. En este caso debemos ser amigos de nosotros mismos; debemos tener un mínimo de confianza en nosotros para comenzar con el intento de solución sin diferir. El desánimo fácilmente podría aparecer, pero no tenemos que rendirnos. Con la voluntad no se puede superar ningún temor, pero con ella se puede elegir toparse con él y observarlo. Valiente no es el que no tiene miedo, sino el que a pesar de ello hace lo que tiene que hacer (!).

Volvamos al tema de los miedos estrictamente psicológicos que son, por ejemplo, cuando uno tiene miedo de caer mal, de que no lo

La peligrosa negación del temor

Reconocer y enfrentar el temor para superarlo

¹¹ “Las peores cadenas son las que no se ven”...

quieran, cuando se siente inseguro relacionándose con sus semejantes, etc. Hay muchas personas que prefieren desarrollar su afectividad con animales ("mascotas") e incluso con sus plantas, porque estos reinos de la naturaleza dependen enteramente de su cuidado. Y esto ocurre cuando los ponemos en un hábitat que nosotros controlamos pero no es el natural de ellos¹². Otras personas tienen tanto miedo al aislamiento que, paradójicamente, se aíslan de algún modo. Es como el alivio del que se rinde y da por terminada la batalla aunque no esté en mala situación. Renuncia a la gloria de la victoria pero por lo menos desaparece el tormento crónico del temor. De estos miedos podríamos dar muchos ejemplos; de hecho hemos visto algunos casos como p. ej. el del que tiene miedo al fracaso... pero a esta altura el lector ya debe tener claro cuáles son sus miedos psicológicos y el de sus seres queridos...

La pregunta es ¿por qué el ser humano tiene este tipo de temores? Repasemos el siguiente punto clave. Cuando nacemos somos muy frágiles y vulnerables. Dependemos enteramente del cuidado y protección de mamá. Somos susceptibles de enfermarnos, lastimarnos, etc. Sabemos "instintivamente" o inconscientemente que estamos constantemente expuestos al sufrimiento. Cuando somos "grandes" ya no estamos en esa situación, sin embargo continuamos inseguros. Ahora la inseguridad se transfirió a lo psicológico. Ya no hay peligros físicos (por lo menos como para que estemos todo el tiempo inseguros), pero entonces inconscientemente creemos que hay peligros psicológicos. ¿A qué se debe esto? A que sabemos (aunque no nos conocamos a nosotros mismos) que no somos amorosos, que solamente nos interesamos en nuestros egos. Esto tiene que generar una inseguridad cuasi masiva y permanentemente. Es como transitar por una veloz y concurrida autopista con un vehículo que funciona muy mal.

¹² Otro ejemplo, junto con el de los hijos, de cómo elegimos "querer" a los que depende de nosotros...

La Política

Se ha dicho que la política es “el arte de lo posible”. En todo caso es el conjunto de prácticas y determinaciones del gobierno de un estado o de una sociedad. El tema es que esas determinaciones las toman personas y como tales tienen pensamientos, emociones y sentimientos diferentes. En su libro “La República” Platón plantea que el dirigente máximo del Estado debe ser la mejor persona. Solo esto garantizaría que las políticas del mismo estén dirigidas al bien común y no al beneficio de unos pocos. Pero ¿cómo saber quién es el más bueno de un país? ¿Quién o quienes tienen la capacidad o la autoridad moral para elegir al ciudadano mejor? Obviamente esto es imposible, no existen tests o exámenes para calificar o clasificar esto. Entonces la única alternativa parecería que fuera que el pueblo elija a sus mandatarios a través de elecciones democráticas. Ahora bien, los integrantes de todos los pueblos son egoístas, ¿cómo podrían elegir políticos inegoístas? ¿cómo podrían reconocerlos siquiera? Parecería que se está en un callejón sin salida...

En toda sociedad “democrática” distintos grupos de personas se organizan en partidos políticos. Esas organizaciones tienen intereses que se suponen que son altruistas, pero... ¿lo son? ¿Acaso hay muchas maneras de realizar lo mejor para el conjunto del pueblo? Pensemos por ejemplo en el caso de la medicina... La oficial es la más poderosa pero ¿es la mejor? ¿acaso cura?

Cada agrupación política necesita que lo voten. Mientras más cantidad de votos, más poder. ¿Qué hacen pues para lograr esto? Tratan de convencer a los demás a través de la propaganda política. Y para esto se necesita mucho dinero. En vísperas de elecciones los ciudadanos son bombardeados por todo tipo de influencias mediante diarios, revistas, radio y televisión. Parecería que quisieran “lavarle el cerebro” a la gente. Muchas veces ganan las elecciones los que más invirtieron en propaganda; o sino los que tuvieron asesores mediáticos más astutos. Se consulta para esto a psicólogos y sociólogos (!).

Si se invierte tanta energía en las campañas proselitistas, es porque ello da resultados (eso está totalmente demostrado). Y si da resultado es porque la gente es muy permeable a ellas (!); se deja in-

La propaganda política

fluenciar. Por otra parte se sabe del alto porcentaje de indecisos que hay hasta el mismo día de las elecciones. Muchos votan sin estar realmente convencidos del destinatario de su voto.

Dichas campañas tienen éxito porque la mayoría de la gente no tiene criterio propio. Le cuesta discernir, necesita una "autoridad" en quien apoyarse. No se ha superado del todo la etapa adolescente (en la que de tanta seguridad adolecemos). Necesitamos un "patrón", un referente o un padre. Esta última palabra deriva de "protector"... Muchos occidentales se aferran a: el padre, la patria, el patrimonio y el padrenuestro...

Así las cosas ¿qué tipo de democracia puede haber en estas condiciones? El resultado es que, generalmente, el grupo que toma el poder no es tan distinto al de una "asociación ilícita". Pero mucho peor, ya que lejos de ser ilícita, está legitimada por el "voto popular".

Ninguna ley debería posibilitar o facilitar el perjuicio de un sector de la sociedad, ni el beneficio desproporcional de otro sector. Y menos cuando lo segundo ocurre a expensas de lo primero (!); sobre todo cuando el grupo perjudicado es ampliamente mayoritario. Pero las leyes están confeccionadas e impuestas justamente por el grupo minoritario.

La política está inevitablemente asociada con la economía. No se puede hacer política en una sociedad si no se atiende a la cuestión económica de los integrantes de la misma. ¿De cuáles integrantes, de todos o solo de algunos? Un gobernante, un político con poder ¿debe procurar el bienestar del conjunto de los ciudadanos o permitir "haciendo la vista gorda" que las leyes favorezcan la inequidad? ¡Qué obvias son las respuestas a estas preguntas!

Cuando yo era muy joven concurría a un importante club de Buenos Aires. Tenía unas instalaciones muy grandes y confortables con enormes extensiones de terrenos y varias construcciones, en tres sedes distintas. Éramos alrededor de 40.000 socios. Un día me pregunté quién era el propietario de todo eso. La respuesta fue muy simple pero sorprendente para quien estaba acostumbrado a disfrutar de los bienes burgueses privados: era de todos los socios. Fue a partir de este dato que comencé a reflexionar acerca de por qué el sistema del club no podría extrapolarse a todo un país... Mi cándido juvenil pensamiento me llevaba a imaginar que a nivel nacional podría ocurrir lo que veía en ese establecimiento: todos contentos, disfrutando y cuidando lo que sentían que, aunque no con exclusividad, era de ellos. -

No sabemos discernir

El mal del "bien privado"

¿Para qué apoderarse de algo en forma privada si lo más lindo es compartir?- pensaba. Un *bien* "privado" priva a los demás de disfrutarlo como lo hace el dueño; entonces se transforma en un *mal*.

Capitalismo y Egoísmo

Antes hablamos de lo malo que es la propaganda política, pero lo cierto es que toda propaganda es perniciosa. Veamos ¿cuál es el objetivo de la propaganda? Podrán decir que es informarle al público los beneficios del producto que se “publicita”. Pero lo real es que más que publicarlo, lo que se intenta es convencer a los demás que lo compren para ganar dinero. Constituye un poderoso instrumento de persuasión para crear necesidades artificiales de consumo. ¿Por qué es tan efectiva la propaganda? Porque en el ser humano corriente su mente-emoción en sí misma es influenciable, es permeable a muchas impresiones o estímulos externos.

El objetivo de la propaganda

Conocí una vez a una persona que trabajaba en una empresa multinacional que elaboraba una bebida de vanguardia, muy exitosa en el mundo. Por consiguiente el staff decidió no hacer propaganda durante cierto intervalo de tiempo para evitar los enormes gastos de la misma. El resultado fue que las ventas bajaron en cifras superiores a los gastos de publicidad.

Como podemos ver la propaganda es un pilar fundamental en el sistema capitalista para la producción y concentración de los beneficios, de las ganancias.

El sistema capitalista

Ahora bien, mucha gente está disconforme con el sistema capitalista. ¿Por qué? Dicen que el objetivo fundamental de este sistema es ganar dinero, acumular capital. Que las leyes “liberales” permiten la explotación del hombre por el hombre. Que si el Estado no impone limitaciones, se van concentrando las riquezas en pocas manos a expensas de la mayoría de desposeídos, etc. Bien, ¿cuál sería la solución, entonces? Muchas personas consideran que la solución sería imponer un sistema socialista, en el cual lo importante sea lo social no el capital, o sea el bien común de la sociedad. Es decir que no existan tan pocos ricos tan ricos, ni tantos pobres tan pobres. Es más, que desaparezca totalmente la pobreza, si es posible. El sistema socialista acepta que haya diferentes salarios, según la intensidad de trabajo de cada uno, según el grado de responsabilidad, etc., pero no permite que las remuneraciones se aparten de un intervalo entre dos cotas, la máxima y la mínima. El cociente entre ambos importes no puede ser mayor a por ejemplo 10. Es decir que si el que menos gana

El sistema socialista

cobra por ejemplo 2000 por mes, el que más lo hace cobra 20000. En una obra el ingeniero cobraría diez veces más que el último obrero, por ejemplo. Este coeficiente se podría flexibilizar en función de las potencialidades de cada país, llevándolo a 15 ó 20 según el caso, pero de todos modos así se impediría la brecha exageradamente grande entre ricos y pobres. El socialismo dice que para que no haya pobres, tampoco tiene que haber ricos.

Para evitar la concentración de las riquezas y la explotación del hombre por el hombre, el socialismo propone que no se permita la privatización de los medios de producción, tanto urbana como rural. Dice que la *plusvalía* es el valor agregado¹³ en el proceso de producción, realizado por la fuerza del trabajo de los obreros, para que el patrón se enriquezca. Entonces, si no hay patrones propietarios de fábricas, campos, etc., no existe la plusvalía; en consecuencia desaparecen los ricos y también los pobres. Marx (el fundador del socialismo científico) quería que todos fuéramos de clase media. El socialismo, no obstante, permite la propiedad privada de la vivienda, de automóviles, etc. que toda familia necesita o desea, siempre y cuando no sea un medio productivo que genere plusvalía (!). Esto es un resumen sumamente conciso de esa doctrina.

Pero ¿cómo se lograría implementar este sistema? Como antes dijimos, imponiéndolo. Y sólo se impondría por la fuerza. No hablemos de la posibilidad de un cruento proceso revolucionario; supongamos que en elecciones democráticas, el pueblo elige este sistema. Después ¿cómo se garantiza el cumplimiento de esa justicia social? A través de leyes que obliguen a que nadie acapare por demás para no dejar al prójimo con menos de lo necesario. O sea necesitaríamos leyes estrictas que impongan el sistema porque naturalmente no somos solidarios...

Entonces parecería que el capitalismo es el sistema político que nos merecemos (!); es el que naturalmente encaja con nuestra forma de ser... Este sistema permite una injusta distribución de la riqueza pero ¿acaso eso no es la extrapolación a toda la sociedad de nuestro egoísmo individual? Mientras existan tantas personas que les parece normal que una estrella de Hollywood gane millones de dólares por filmar durante algunos meses una idiota película, mientras hay millo-

Necesitamos leyes porque no somos solidarios

El capitalismo es la consecuencia natural del egoísmo individual

¹³ *Este sería un valor agregado que no aporta nada al proceso de la producción, sino tan solo a la ganancia del patrón. No obstante hay cierto valor agregado (no tan grande como aquél) que es inevitable.*

nes que pasan hambre, creo que no hay remedio natural y permanente. Usemos un mero ejemplo: en el año 2008 Madonna facturó 242 millones de dólares (!), o sea unos 20 millones por mes. Eso es lo equivalente a lo que percibieron 50000 obreros (!).

Si intentamos cambiar a la sociedad sin comenzar a cambiar nosotros mismos, estaremos yendo al efecto y no a la causa. El ser humano hace a la sociedad y no a la inversa. Es cierto que las normas sociales, incluso las leyes y las consecuencias que producen, condicionan a las personas desde que nacen. Pero ¿quiénes confeccionaron dichas normas y leyes? Podríamos, como ya ha ocurrido, imponer regímenes bajo presión, pero es una contradicción que leyes más justas tengan que imponerse por la fuerza...

La verdadera solución de un problema no está en arreglar solo una parte y menos si ella es periférica. La problemática económica es el aspecto de la energía del ser humano que tiene que ver con el cuerpo físico. No es suficiente con que partamos de lo físico para estar bien. Es necesario que estemos "confortables" en lo más profundo de nuestro ser, luego en la mente, luego en la emoción y también en el cuerpo. En un país agrícola ganadero como la Argentina y otros, sería fácil erradicar el hambre, pero por algún motivo esto no se realiza. Debemos encarar el problema integralmente si queremos la solución permanente y armoniosa. Para eso tenemos que cambiar todo y todos...

Nosotros hacemos la sociedad

La solución debe ser integral

La Religión

Desde la prehistoria hasta nuestros días los seres humanos han sentido o presentido la existencia de Dios, o de dioses u otras fuerzas sobrenaturales. Por ello una parte de sus vidas ha consistido en la organización de las relaciones con lo "sobrenatural", y las instituciones así formadas han recibido el nombre de religiones.

La etimología de la palabra religión, se deriva de "re-ligare", que en latín significa "vincular", al hombre con Dios. Es algo inmanente en el ser humano el sentimiento de la existencia de algo trascendente. En todas las tribus indígenas existió esta vocación espiritual que expresaban a través de ritos, oraciones, cantos y bailes. Parecería que intuimos que existe algo superior... Si existe o no y qué sería eso "superior", no es tema para este libro. Lo que nos interesa es ver si esto ha sido causal de sufrimiento. Y ¡vaya que lo fue! Basta con mencionar dos casos: las Cruzadas y la Inquisición. Es impresionante la cantidad de gente que se mató y se torturó en nombre de dios. Claro que estos acontecimientos (que duraron siglos) obedecieron a intereses político-económicos, pero ¿acaso nuestra supuesta vocación individual por lo divino no está siempre teñida por mezquinos apetitos? En toda iglesia, templo o mezquita la gente reza, así como en el histórico muro de los lamentos ¿acaso el objetivo de las oraciones no es, generalmente, "pedirle" a dios todo tipo de cosas?

Cuando pertenecemos a una religión, de algún modo somos miembros de una institución, una organización "religiosa". Ésta funciona como una empresa; tiene sus reglas, su estatuto, sus autoridades según cierto escalafón, etc. Me pregunto si esta infraestructura puede contribuir a que seamos mejores personas...

El conjunto de ideas que constituyen una religión se basa en una "escritura sagrada", o sea una revelación divina, en consecuencia es absolutamente inmutable. Entonces deja de ser una doctrina para ser un dogma. Normalmente las personas creen en dichos dogmas porque han sido condicionadas para ello y no porque han meditado y razonado sobre el asunto. Hay que tener "fe". Se es cristiano, judío, musulmán o budista, porque se ha nacido en determinada sociedad o familia que por tradición lo es. De este modo los niños desde muy pequeños van siendo "moldeados" en determinada religión y cuando

Organización religiosa = negocio

Condicionamiento religioso

son adultos ni se les ocurre dudar de por ejemplo, las palabras de Jesús o de Buda, es más, ni siquiera se dan cuenta que es muy probable que en los largos años que pasaron, dichas palabras hayan sido muy distorsionadas.

Todas las religiones son interpretaciones más o menos distorsionadas, de la enseñanza de un Avatar que aparece en cierto lugar y en cierto momento. Por eso cada religión tiene ciertas diferencias de forma (ritos, ceremonias, etc.) pero no de fondo. No obstante, con el correr del tiempo las diferencias se han ido profundizando, terminando en dogmas estáticos y muertos, olvidándose de lo importante: el trasfondo. Este siempre es *incluyente* y simple. Un avatar es un gran ser totalmente integrado. Por eso se le llama "el Iluminado" (el Buda), "el Redentor" (el Cristo), etc., ya que por su conciencia abarcante e integral, son verdaderos *Maestros*.

Las religiones que se han formado, a pesar de los propios Avatares, distan mucho de educar al hombre para que se vincule con su Dios inmanente o Alma. La etimología de las palabras sano y santo en inglés es la misma: "hale", sano y "holy" santo, del mismo modo que "health", salud y "whole", totalidad; todas provienen de la raíz "hal" que en inglés quiere decir sano, íntegro, saludable.

Estoy convencido de que: A Moisés no le gustaría comprobar que su pueblo terminó desarrollando un empedernido sectarismo que fue precisamente lo que hacían los egipcios de quienes él los liberó. A Buda no le gustaría verificar que sus seguidores han hecho tanto hincapié en lo físico, aspecto que él despreció cuando se iluminó, fundando artes marciales que desvían la atención de lo fundamental. A Jesús no le gustaría ver en lo que se ha transformado la iglesia católica: históricamente autoritaria y codiciosa. A Mahoma no le gustaría observar el fundamentalismo musulmán que llega al extremo de la inmolación matando y matándose.

Moisés, cuando descubre que era hebreo, es tentado por su madre adoptiva al decirle: –si ocultas tu origen, serás faraón, entonces tendrás el poder de ayudar a tu pueblo– ; a lo que él contesta: –no conozco el poder que determina mi camino–. Y "su camino" es él mismo... por lo tanto él es consciente de que no existe nada más importante ni poderoso que conocerse a sí mismo (!).

Jesús en una oportunidad dijo: –¿de qué te serviría si ganaras el mundo pero perdieras tu alma?–. También era consciente de que lo más importante y poderoso no estaba "afuera".

La distorsión de los mensajes de los profetas

Las creencias religiosas históricamente han producido tantos antagonismos como las emociones nacionalistas o las ideas políticas.

¿Por qué creemos en dios? La pubertad es la época de la vida en que se manifiesta la aptitud para la reproducción, o sea en la que se desarrolla la zona del pubis. Es cuando lo que era un niño debe comenzar el camino a la adultez. Y en este sentido cobra importancia el modo en que nos vamos a relacionar con los demás, con el prójimo (que es el "próximo" cualquiera que conoceremos). Pero como no hemos sido bien educados para ser libres, decididos, amables... nuestra inseguridad para encarar ese reto es pasmosa. Es cuando más necesitamos la guía, la orientación del padre para afrontar la vida. Pero no está, brilla por su ausencia, debido a que papá no puede enseñarnos lo que no supo aprender. ¿Qué pasa entonces cuando no tenemos algo que necesitamos? Simplemente lo inventamos. Aunque "esté en el cielo"... (!).

Nuestra idea de dios es que es un ser todopoderoso a quién podemos acudir eventualmente. Contar con él pensando que nos observa todo el tiempo, que nos comprende, que nos perdona incondicionalmente, nos da una sensación de protección inefable. Todo este mecanismo psicológico se debe a que no hemos (y quizás no queremos) trascender nuestra infancia.

Se deduce entonces que dios solo existe en nuestra mente. Sin desmedro que pueda haber energías "superiores"..., pero con seguridad no tienen nada que ver con nuestra idea de la divinidad.

Inventamos a
Dios

Revisión

El objetivo de este libro es descubrir la causa esencial, la raíz del sufrimiento. Todos hemos sufrido, estamos sufriendo y/o sufriremos. Y sin duda queremos dejar de sufrir. Para esto la única opción es comprenderlo. Nada se puede solucionar en forma permanente sin entender su causa. Usualmente tratamos de zafar del dolor, o sea de eludirlo, anularlo, suprimirlo o destruirlo de múltiples formas, pero vuelve una y otra vez como en esas películas baratas de terror en que se ametralla al monstruo, y aunque se destruyen algunos tentáculos, otros se reproducen interminablemente. Siempre me llamó la atención la letra de la canción de Silvio Rodríguez que habla de las serpientes: "la mato y aparece una mayor"...

La solución radica en la comprensión

Eludimos el dolor sin comprenderlo

El problema es que al encarar este tema, pienso en mi sufrimiento y no en el de los demás. No me refiero al del mundo, al de los pobres niños africanos que tienen la panza inflada de aire, por los que lamentablemente no podemos hacer nada en forma directa e inmediata. Sino al que, aunque lo niegue, produzco cotidianamente al relacionarme mal con mis semejantes. Creemos que estamos separados, «claro, mi rostro no es el de los otros, mi cuerpo es distinto», pero en un nivel mucho más profundo, la humanidad es UNA. Esta no es meramente una expresión mística...

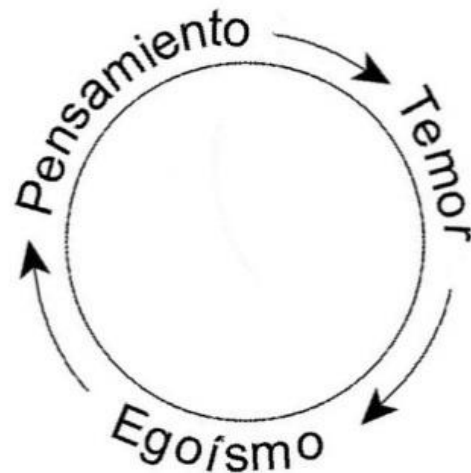
La unidad humana subyacente

Lo cierto es que tengo miedo. Esto me conduce a cerrarme y encerrarme como un gusano asustado cuando lo tocamos con una ramita. ¿Han visto cómo se retrae? En nosotros este mecanismo de defensa se hace crónico, entonces nos hacemos egoístas. El tema es por qué o a qué le temo...

Los cachorros se sienten inseguros si no está la mamá cerca, los bebés también. A medida que crecemos vamos extrapolando las inseguridades físicas lógicas hacia los temores psicológicos ilógicos. Y esto ocurre porque no nos han educado bien, en dirección al verdadero Amor. El miedo me hace centrarme y concentrarme casi exclusivamente en mí mismo (autopolarización), lo cual produce mi egoísmo. Y al ser egoísta vivo inseguro, con miedos de causas inexistentes... ¡es un terrible círculo "vicioso"!

Temor = egoísmo

Esquematicémoslo:



¡Este círculo es lo más destructivo del mundo! No hay imperio peor que éste. Es el imperio de la *maldad* en cada uno de nosotros (aunque pueda parecer exagerado). Históricamente hemos acusado de la fuente de sufrimiento al imperio egipcio, al griego, al romano, al británico, a los nazis y actualmente al imperio "yanqui". Parecería que la maldad siempre está afuera y lejos... Que sería necesario luchar contra "ellos", militarmente o por lo menos políticamente. Por supuesto que mientras odiamos a los opresores, nos creemos buenos...

Externalizamos
la maldad

El **pensamiento** produce el **temor**. Nos referimos a los miedos psicológicos sin base real. Cuando tenemos temor crónico (conciente o inconsciente) nos sentimos inseguros. La reacción a esta inseguridad es forjar una personalidad egoísta. El **egoísmo** es el mecanismo que creemos de defensa; que en realidad también es de ataque o contraataque a los demás y hasta de auto-ataque.

Este pequeño libro pretende ser una orientación hacia la solución permanente al problema del sufrimiento y por lo tanto la más profunda. Cuando era adolescente una vez leí de un pensador lo siguiente: –Para que el hombre sea virtuoso, debe ser feliz–. Me lo creí por un tiempo, pero después me di cuenta que era a la inversa... (!).

El nefasto círculo antes mencionado produce enormes y fuertes alteraciones en nuestra mente-emoción y, en consecuencia, en nuestra conducta. Nos insensibiliza, nos estupidiza, nos confunde, nos crea un inconsciente enorme, nos hace negadores, cobardes, débiles, etc. Nuestra personalidad así deformada influye en los demás exa-

cerbando sus propias deformaciones. Asimismo el entorno influye en mí. De este modo se genera también un gigantesco círculo vicioso social.

El Sufrimiento humano es el gran Problema Existencial de nuestra especie. Vamos a hacer una reseña en forma de organigrama del proceso de descomposición de la personalidad, lo cual conduce inexorablemente al dolor inútil.

Como somos de origen animal, o sea tenemos un cuerpo físico vulnerable, expuesto a ataques, lesiones, enfermedades y finalmente la muerte (de lo cual somos concientes), tenemos miedo. Los temores de origen real (los de los animales) son necesarios para la propia preservación, en cambio los miedos psicológicos nos autodestruyen.

Todo comienza con el **pensamiento** que me genera temor, o inseguridad. Esto me conduce a desarrollar "mecanismos de defensa" con mi cabeza. Me "atrinchero"; conformo una "armadura". Construyo con mi mente-emoción ese "nicho" lo más resistente posible. Es tan compacto y hermético que la atmósfera en su interior se hace irrespirable. Es el clima del **egoísmo**. ¿Qué pasa cuando un hábitat es difícil? Me adapto mutando. Muto al revés, hacia la dureza, hacia la **insensibilidad**. Si no siento lo contaminado, puedo seguir "respirando"...

Este proceso inconsciente pero intenso y repetitivo (todos los días construyo esto), me provoca un terrible **aislamiento**. Este es el propio nicho. Por mucho que me insensibilice, no puedo evitar sentir la **angustia** de la **soledad**. El dolor de ser un compartimento estanco no lo puedo eludir. Pero busco la forma de evitarlo, acudo a cualquier **evasión**. Querer dejar de sufrir sin atender la causa, que es el egoísmo, no solo lo refuerza sino que me genera problemas adicionales: **me confundo** y **me idiotizo**. Cuando estamos nerviosos o tensos, somos torpes. De niños nos hace reír el payaso al caerse, de adultos nos causan gracia las situaciones confusas, malos entendidos, etc. de las comedias. Las primeras son torpezas físicas, las segundas son torpezas mentales-emocionales de la vida de relación. Es curioso que nos riamos de lo que funciona mal...

Así se me construye una personalidad desagradable. Mi aislamiento va en aumento, y en consecuencia mi necesidad de **agradar**, de **ser aprobado**. Necesito satisfacer mi instinto gregario aunque sea "a las patadas", de modo que me relaciono en forma barata. El porcentaje de vecinos de Buenos Aires que tienen mascotas es impre-

sionante. Esto ocurre porque es la forma que conocen de intercambiar afecto. Yo lo llamo **afecto "perruno"**. Por supuesto que esta "comunicación" no alcanza.

Mi angustia sigue avanzando, se me va socavando la estructura de la personalidad. La que diariamente construyo, y aunque yo la elijo, igualmente se me viene encima, "se me cae en la cabeza". Entonces me siento cada vez más **inseguro**. En consecuencia **me obnubilo**. También pierdo capacidad de discernimiento, **no tengo criterio propio**, por lo tanto puedo integrar pasivamente el "rebaño de cualquier pastor" (bueno o malo). Hablo con clichés, casi nunca pienso o digo algo propio que haya descubierto por mí mismo o me conste. Soy un repetidor, casi un loro. Todo esto provoca que me sienta como "una frágil hojita seca otoñal a la deriva de los vientos". Puedo ser adicto a cualquier idea ajena, o a cualquier droga... (!).

La inseguridad y el temor evolucionan inexorablemente; consecuentemente mi "coraza" se solidifica. A veces **me bloqueo**, sobre todo cuando estoy frente a una circunstancia nueva que no sé manejar (y no sé manejar la mayoría de ellas). Cuando conozco a una persona, no sé de qué conversar porque esto implica mostrarle mi identidad... y no tengo una original. Me aferro más y más a mi cabeza, no puedo dejar de pensar. Mientras más analizo más me paralizó, menos actúo. Me endurezco. No critico a nadie para evitar que me critiquen. No pregunto para que no me pregunten. Solo hablo de tonterías. ¡Siento que no puedo dar ningún paso en falso! Es tan abrumador el cuadro que entonces "**elijo** inconscientemente **inconscientizar**". Parece una película de terror en la que yo soy el protagonista perseguido que no sabe para dónde escapar o en dónde esconderse. Es claro, no puedo alejarme de mí mismo, no puedo eludir mi propia trampa.

La salida (no solución) permanente que encuentro frente a esta situación crónica es la del **equilibrio artificial**. Este consiste generalmente en estudiar, recibirse de algo para ser "alguien" en la vida, casarse, tener hijos, tratar de ser respetable, etc... y eso sí, no cuestionarme nada y continuar con la traición de la tradición. Este equilibrio perverso (aunque no se note) es una trampa, una traición a uno mismo, a lo mejor que tiene en potencia el ser humano. Es la forma de continuar con el establishment social y desarrollar una vida basada en la seguridad y satisfacción: "SS"¹⁴.

¹⁴ Estas SS son más destructivas que las nazis porque están dentro de nosotros.

Pero de vez en cuando algún que otro ser humano, generalmente joven, se rebela contra esto. ¿Qué pasa si no acepto esta forma de vida para mí y mis futuros seres queridos? En este caso tengo que ser conciente que voy a desarrollar una actitud verdaderamente *revolucionaria*. Pero cuidado, hay y ha habido varios revolucionarios sociales en el mundo. Lo significativo es que detrás de esta gente progresista a veces se ha encontrado una conducta personal reaccionaria (!). **La revolución debe ser total. Esa es la Revolución Fundamental.** ¿Por qué conformarme con leyes más justas, si solo existirá un nuevo mundo cuando seamos amorosos? ¿Por qué no dirigir la energía a mejorar como seres humanos? ¿Cuál es la solución al problema existencial del egoísmo humano? Por supuesto, más de uno podría decirme que esto es utópico. Pero ¿acaso el comunismo es menos utópico? No obstante no creo que la revolución interior sea imposible, al contrario, es relativamente simple si se quiere realmente realizarla. Si no se quiere, es directamente imposible... Es mucho más difícil realizar una revolución política y tener que presionar todo el tiempo a la oligarquía para que acepte los cambios que nunca va a aceptar.

Ser conciente es lo fundamental y el punto de partida. Si estoy en un lago y no sé nadar, puede ser buena idea aferrarme a un tronco; pero si mágicamente la madera mutara en plomo, al ver que comienza a hundirse, instantáneamente la soltaría. Ningún ave se apega a la rama donde temporalmente se posa, porque sabe que eso la expondría al depredador. Solo el ser humano es su propio depredador, al creer que lo que puede salvarlo en realidad es lo que lo está matando.

Bien, ¿cuál es la solución?

Lo siguiente no pretende ser una receta ni nada parecido. Solo son modestas pautas para motivar al lector a que deje de sufrir y hacer sufrir, y comience a estar *atento* a los demás, a Amar de verdad.

1) El pensamiento no soluciona nada, de hecho es él el que creó el problema. La voluntad tampoco, ya que sale del pensamiento.

2) Pero puedo usar la voluntad para comenzar a observar, a estar atento. La observación no se realiza con la mente; si pienso no observo. La atención es observar y auto-observarme de instante en instante, lo cual no es un proceso mental ni emocional... (!).

La Revolución
debe ser total

Pautas para
dejar de sufrir y
de hacer sufrir

3) No necesito estar preparado para hacer esto, no puedo prepararme; lo hago o no lo hago.

4) Observando al prójimo y auto-observándome con atención me despolarizo de mí mismo. La autopolarización desaparece. Donde hay atención no cabe el ego.

5) Al relacionarme con otra persona, me polarizo en ella, me intereso en ella, indago acerca de lo que le pasa, etc., estando atento a no pretender recibir nada de ella. Y me auto-observo con mucha energía, humildad y honestidad. No pretendo hacerme el bueno ni generar ninguna imagen que pueda beneficiarme.

6) Si al intentar polarizarme en el otro, siento pereza, me aburro o me distraigo, significa que aún no lo logré. Reconozco esto y lo intento de nuevo una y otra vez. Lo encaro como un trabajo, pero no pienso (!), no especulo, no comparo ni evalúo.

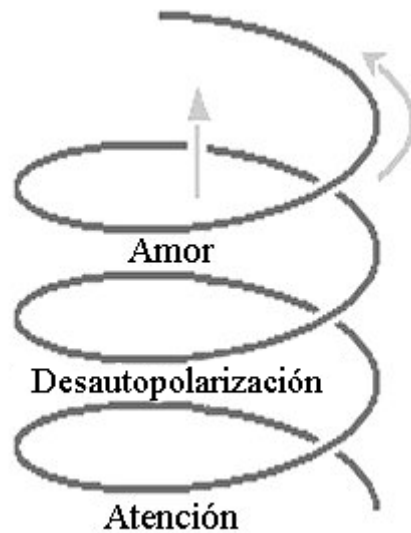
7) Al principio, después de realizar dicho "trabajo" varias veces, quizás no sienta nada que no sea cansancio. Pero en determinada inesperada ocasión, voy a sorprenderme sintiendo algo raro. Ese sentimiento es inefable, hay paz y cierto bienestar suave pero penetrante, sin euforia ni emoción intensa alguna. Y ¡el ego está ausente!

8) Las primeras veces, ese sentimiento será fugaz; si quiero atraparlo para "disfrutarlo", desaparecerá como los bellos sueños que me cuesta recordar. No debo desarrollar ningún movimiento mental ni emocional.

9) Cuando comience a sentir ese sentimiento con regularidad, sentiré también que he comenzado a "olvidarme de mí mismo", a desautopolarizarme. Pero no debo pensar ni hablar de ello. Es más, si lo pienso o si lo digo, tendré la prueba de que no me está ocurriendo eso aún; solo lo estoy inventando con mi tramposa cabeza. ¡Cuidado con el autoengaño!

10) A partir del comienzo del olvido del yo, mi vida cambiará radicalmente. Tendré más y mejor energía. Podré tener metas o deseos concretos (y simples), pero nunca desearé nada con respecto a otro ser humano para mi beneficio excluyente. ¡Viviré sin opción desde el corazón, no desde la cabeza!

El plano y estático círculo vicioso, se transforma entonces en un círculo virtuoso que va ascendiendo a medida que se desarrolla, o sea una hélice como la siguiente:



El verdadero Amor no es una meta a lograr. Cuando desaparece la autopolarización de nuestra mente-emoción, brota espontánea y naturalmente.

Quien es realmente libre en su interior, no elige. Por supuesto puede elegir en lo externo, por ejemplo, a dónde ir, qué comprar, etc. ya que esta elección surge de la mente. Pero la libertad interior es algo por completo diferente. Si me relacionara bien con mis semejantes, no habría opción, ya que cuando desarrollamos afecto, compasión, comprensión, solidaridad, etc. no estamos accionando la mente, sino otra "fuente" del ser, la más importante. Esa energía ocurre sin alternativa y sin invitación. No importa si uno no cree en el alma, el espíritu o lo que sea. Creer o no creer es otro aspecto del pensamiento, que ya sabemos a qué conduce tarde o temprano. Intelectualizar o teorizar es un proceso mental totalmente estéril y egocéntrico. Quién no "ve" más allá de sus "narices intelectuales", es porque aún no experimentó lo mejor que un ser humano es capaz de experimentar. Y esto no es imposible ni siquiera difícil: ***se puede realizar.***

INDICE

PRÓLOGO	3
INTRODUCCIÓN	4
EL SER HUMANO, SU PERSONALIDAD, SU VIDA.....	6
LA DEFENSA DEL EGO.....	12
EL AMOR.....	17
EL CAMBIO INTERIOR	29
EL FRACASO FUNDAMENTAL.....	33
CONFUSIONES VARIAS	35
EL CONDICIONAMIENTO	40
LA SENSIBILIDAD	45
EL INCONSCIENTE	48
LA EDUCACIÓN.....	51
LA SALUD.....	55
LA MENTE Y LAS EMOCIONES.....	59
LA SOLEDAD	68
LO SEXUAL.....	70
LAS RELACIONES HUMANAS	76
EL TEMOR	79
LA POLÍTICA	82
CAPITALISMO Y EGOÍSMO.....	85

LA RELIGIÓN.....	88
REVISIÓN	91

Créditos de Imágenes:

Algunas ilustraciones de la Tapa: <https://pngtree.com/so/naturaleza>; Partes de un árbol: <http://www.geocities.ws/estructuras2001/images/1.JPG>
F1: <http://thingzunsaid.blogspot.com/2010/03/significante-y-significado.html>



Copyright ©2020 – Todos los derechos reservados.

<https://lacausadelsufrimiento.com>