

Transformarse a través del pensamiento

Por Borja Vilaseca – www.borjavilaseca.com

- 1. No hay más remedio que cambiar(nos)**
- 2. Primero con nosotros mismos**
- 3. La vida como aprendizaje**
- 4. Esencia y ego**
- 5. Eneagrama**
- 6. Realidad e interpretación de la realidad**
- 7. Estructura mental y personalidad**
- 8. Aprender a pensar**
- 9. Aceptación y libertad**

1. No hay más remedio que cambiar(nos)

El cambio y la evolución son lo único que perduran con el paso del tiempo. Tan sólo hay que echar un vistazo a la historia de la humanidad para saber que esta afirmación nos incluye a cada uno de nosotros, lo queramos ver o no. Pero más allá de las continuas modificaciones externas y superficiales, promovidas de forma interesada por el condicionamiento socio-comercial imperante, cada vez más seres humanos sentimos la necesidad de transformar conscientemente nuestro interior. Para conseguirlo, hemos de conocer y comprender cómo funciona nuestra mente y saber de qué manera podemos hacer un uso adecuado de nuestros pensamientos.

Y no es para menos: a pesar de las falsas creencias impuestas desde afuera –que nos dicen lo que tenemos que ser, hacer y poseer para lograr el bienestar–, la innegable experiencia del malestar nos lleva a cuestionar dichas directrices para encontrar nuestro propio camino en la vida. Al producirse una saturación de este conflicto, angustia e insatisfacción interiores –también denominado “vacío existencial”–, es cuando empezamos a abrir nuestra mente en busca de nueva información. E intuimos, con toda lógica, que ésta nos llevará a mirar hacia adentro.

A esto se refería el escritor Hermann Hesse (1877 – 1962) cuando afirmó que “la verdadera profesión del hombre es encontrar el camino hacia sí mismo”. Más que nada porque a través de la inmersión en nuestra realidad interna, poco a poco nos damos cuenta de que ahí se encuentra todo lo que necesitamos para poner fin a nuestro sufrimiento y alcanzar así la plenitud que tanto anhelamos. Porque, ¿de qué sirven los triunfos externos si no sentimos alegría en nuestro corazón? ¿Qué valor tiene que la sociedad nos aplauda si no nos sentimos bien con nosotros mismos? Más allá del autoengaño, sabemos de primera mano que sin paz ni equilibrio interiores nada de lo que hagamos en la vida será sostenible y carecerá por completo de sentido.

Debido a nuestro profundo temor al cambio, no solemos desarrollar este tipo de curiosidad existencial hasta bien entrados unos años. Pero tarde o temprano llega un día en que esta transformación deja de ser una opción para convertirse en una necesidad vital. Al principio, este viaje hacia adentro no es fácil, pues nos confronta con nuestros miedos, carencias, defectos, mentiras, vergüenzas e inseguridades, es decir, con nuestra ignorancia e inconsciencia.

Y lo cierto es que muchos prefieren seguir perdiéndose en su realidad externa, tratando inútilmente de llenar el vacío que experimentan en sus entrañas mientras fingen en el gran teatro de la sociedad que “todo va bien”. Otros se refugian en su profesión, a la que dedican todas sus horas y energía para no enfrentarse a sus conflictos emocionales. E incluso hay algunos que terminan aferrándose el cinismo, una máscara que oculta sus frustraciones personales y bajo la que intentan aliviar el profundo dolor que les causa la vida.

Pero la evasión y la narcotización no funcionan en el medio y largo plazo. Escapar de uno mismo es el problema, no la solución. Más que nada porque el vacío existencial no se llena, sino que se aprende a aceptarlo hasta que desaparece. Y esto sólo se consigue haciéndole frente a nuestra estructura mental, de manera que podamos dirigir conscientemente nuestros pensamientos. En esto consiste precisamente ser dueño de uno mismo: en dejar de vivir con el piloto automático, que nos lleva a pensar y reaccionar de forma mecánica e inconsciente.

Lo curioso, y también paradójico, es que para aquellos que hemos decidido que no necesitamos sufrir más, este cambio de paradigma –de perderse afuera a encontrarse dentro– acaba convirtiéndose en una auténtica filosofía de vida. En ese instante, rompemos la carcasa de ignorancia que nos hacía creer que lo sabíamos todo con respecto a nosotros mismos y a nuestra existencia, abandonando la falsa idea de que no tenemos nada más que aprender.

En el fondo, esta actitud orgullosa y prepotente nos estaba condenando a malvivir esclavizados por nuestra propia mente. Por eso se trata de un punto de inflexión muy importante: al abandonar la denominada “autoestima del sabelotodo”, por la que basábamos nuestro valor como personas en contar siempre con las respuestas correctas, dejamos de ponernos a la defensiva cada vez que escuchamos información nueva y desconocida.

En cambio, en el acto de humildad que implica afirmar “yo no sé” se encuentra el inicio de la auto-transformación, lo que supone una auténtica revolución interior. Al basar nuestra autoestima en querer aprender, nos convertimos en verdaderos escépticos,

explorando personalmente lo que desconocemos para descubrir lo que no sabemos. Esta nueva actitud, mucho más receptiva y tolerante, es la que permite que nos abramos a diferentes y más profundas teorías y prácticas relacionadas con el maravilloso aforismo “Conócete a ti mismo”, cuyo origen se remonta más allá del siglo VI a C, siendo más veterano que la historia misma de la filosofía.

Este apasionante viaje hacia lo más hondo de nosotros mismos está lleno de misterio e incertidumbre. Y nos lleva a traspasar fronteras que la sociedad no sólo rechaza frontalmente por su total y absoluto desconocimiento, sino que llega a ridiculizar e incluso a oponerse agresivamente. Por eso solemos recorrer este camino en soledad, compartiéndolo con aquellas pocas personas que van en nuestra misma dirección. Entonces y no antes, asumimos el compromiso por nuestro autoconocimiento y desarrollo personal, a partir de los cuales tomamos conciencia del increíble potencial que reside en el interior de cada ser humano.

Ahora bien, al tratarse de un asunto tan íntimo y delicado –estamos hablando de la conquista de la felicidad–, hemos de alejarnos de cualquier tipo de creencias –ya nos han vendido suficientes– para comenzar a comprobar el conocimiento que vamos recibiendo a través de los resultados que obtenemos. No en vano, está demostrado que el lenguaje escrito es el menos efectivo de todos los que utilizamos para comunicarnos: el significado de cada palabra viene determinado por nuestra interpretación subjetiva.

Sin ir más lejos, el concepto de “felicidad” suele confundirse con emociones como el placer y la satisfacción de conseguir aquello que deseamos, sean personas, cosas, situaciones y demás metas externas. Pero alcanzar este tipo de “triumfos” no implica sentirse verdaderamente feliz por dentro, es decir, experimentar una profunda y duradera paz interior.

Para no caer en estos malentendidos lingüísticos, en la medida que podamos, hemos de verificar la información que se nos detalla a través de nuestra propia vivencia, incluyendo, por supuesto, el contenido de este texto. Así, dado que nuestra experiencia interior goza de una fiabilidad del 100%, esa debe ser nuestra primera y última referencia. Sólo así es posible conocer y comprender la verdad que nos libera del

sufrimiento y que nos lleva a disfrutar de una vida personal y profesional consciente, amorosa, equilibrada, creativa y llena de sentido.

2. Primero con nosotros mismos

La evolución de la conciencia de cada vez más seres humanos, que empiezan a comprender que su bienestar interno es la base de cualquier vivencia externa equilibrada y satisfactoria, ha provocado la aparición y profesionalización del *coaching*. Aunque no existen maestros –todo lo que interiorizamos en la vida lo aprehendemos a través de nuestra propia experiencia–, los *coachs* pueden llegar a convertirse en espejos donde los demás nos veamos reflejados.

Así, no sería descabellado afirmar que Sócrates (470 a C – 399 a C), mediante su método mayéutico, fue uno de los primeros *coachs* que han pasado a la posteridad. Su filosofía era simple; su impacto, muy profundo. Se dedicaba a hacer las preguntas pertinentes en el momento oportuno, permitiendo que su interlocutor descubriera la solución que estaba buscando por sí mismo.

Para alcanzar este grado de maestría sobre la condición humana, todo aspirante a *coach* debe contar con la comprensión suficiente para disfrutar de una vida plena. Es decir, que antes de “trabajar” sobre los demás, primero hemos de haber “trabajado” sobre nosotros mismos. Y es que, como dijo el escritor Lev Tolstoi (1828 – 1910): “Todos quieren cambiar el mundo, pero nadie quiere cambiarse a sí mismo”. Ése es el riesgo de aventurarse a ejercer de *coach*, una función muy exigente, pues implica haber encontrado lo que gran parte de la humanidad siente que le falta.

Si no nos transformamos a nosotros mismos primero, aprehendiendo la sabiduría que nos libera del sufrimiento y nos aporta paz interior, nuestro espejo no estará lo suficientemente limpio para que los demás vean las causas de su malestar reflejadas nítidamente. Así, no basta con adquirir conocimiento; para enseñar es necesario encarnar lo que se sabe. Si no hay coherencia entre la teoría y la práctica es que todavía no *comprendemos* la información que conocemos. Por tanto, lo que hemos logrado con nosotros mismos, es decir, lo que se manifiesta en nuestras propias vidas, es lo único que podemos ofrecer a los demás.

Entonces, ¿cómo sabemos si somos aptos para ejercer esta profesión? Observando los resultados que obtenemos en nuestro día a día. Y para ello, tenemos que ser sinceros con nosotros mismos, sino estaremos engañando a los demás. En palabras del filósofo Gerardo Schmedling (1946 – 2004), en primer lugar, “hemos de verificar si nos sentimos felices, es decir, que nada de lo que nos ocurre nos lleva a perder la alegría y caer en las garras del sufrimiento”. Como consecuencia, “también hemos de percibir paz en nuestro interior, que nos permite dejar de reaccionar impulsivamente, manteniendo siempre la serenidad”. Por último, “si verdaderamente gozamos de este equilibrio interno, mantendremos en todo momento la humildad necesaria para servir a las personas que nos rodean”.

A partir de estas tres virtudes internas, Schmedling describe otros cuatro resultados externos: “Un óptimo estado de nuestra salud física; la armonía de todas nuestras relaciones personales y profesionales; disfrutar de recursos económicos más que suficientes y la flexibilidad necesaria para adaptarnos y fluir en el lugar donde vivimos”. Si gozamos de un satisfactorio equilibrio en cada una de estas áreas, sabremos que realmente hemos alcanzado la maestría en el arte de vivir, con lo que tendremos mucho que ofrecer a quienes estén interesados en recibir.

3. La vida como aprendizaje

Las personas interesadas en *coaching*, tanto para ejercerlo como para recibirlo, suelen llegar a una misma conclusión: que cada vida humana es un proceso pedagógico y evolutivo que se materializa a través del aprendizaje, lo que coloquialmente se viene llamando “destino”. Pero, ¿qué venimos a aprender? A ser felices por nosotros mismos para aceptar y amar a los demás tal como son.

Más que nada porque una de las grandes falacias de nuestro tiempo, que forma parte de nuestra compleja programación mental, es que nuestra felicidad depende de algo externo. Esta mentira es precisamente la que nos lleva a apegarnos a personas, cosas y demás situaciones que creemos que van a generarnos dicho estado interno, privándonos así de nuestra libertad e independencia emocional.

Pero la felicidad no tiene ninguna causa; más bien es una consecuencia. Se trata de la paz que emerge desde nuestras profundidades cuando eliminamos todas las

obstrucciones de nuestra mente, como el deseo, el odio, la ira, la ansiedad, la soberbia, la vanidad, el rencor, la envidia, la preocupación, el apego, la avaricia, el resentimiento, la culpa, la tristeza, la expectativa, el miedo, etc. Todos estos vicios y necesidades son los que contaminan nuestra manera de pensar y, en consecuencia, de sentir, lo que en última instancia genera lo que experimentamos en nuestro interior.

La aceptación y el amor hacia los demás, por otra parte, implican una profunda comprensión de las leyes que rigen nuestra existencia. Más allá de nuestras creencias egocéntricas, que pretenden que la realidad se adapte de nuestros deseos y necesidades personales, existe un orden perfecto de todos los acontecimientos que suceden en nuestra experiencia vital. Tan sólo hemos de contemplar serenamente los procesos que forman parte de la naturaleza para darnos cuenta.

¿Acaso no sale el Sol cada amanecer y desaparece cada atardecer, cumpliendo un ciclo tan exacto como necesario? ¿Acaso no hemos adaptado toda nuestra vida a este gran acontecimiento natural? Pues aunque nos cueste de comprender, el resto de pequeños eventos –todo lo que nos sucede cada día en las diferentes dimensiones de nuestra vida– responden a un mismo propósito, con lo que si queremos dejar de sufrir no nos queda más remedio que adaptarnos a ellos.

Lo cierto es que absolutamente todo lo creado está en un permanente estado de evolución, incluyendo la especie humana, que parece ser la única empeñada en rebelarse frente a este orden natural superior. Y para que estos cambios se materialicen, es imprescindible que ocurran ciertos hechos o acontecimientos, los cuales pueden ser vistos como problemas o como oportunidades de aprendizaje. Para la naturaleza nada ocurre en balde: todo es necesario.

Extrapolando este proceso natural a la vida de cualquiera de nosotros, nos damos cuenta de que todo lo que nos sucede es justamente lo que necesitamos para aprender a vivir en armonía, alineándonos con las leyes que rigen nuestra existencia. De hecho, aquello que se va repitiendo una y otra vez en nuestra vida personal y profesional indica que todavía no hemos interiorizado el aprendizaje inherente a la experiencia. No en vano, la resistencia de nuestra mente frente a lo que sucede implica la aparición del sufrimiento, que cumple la función de hacernos conscientes de que nos hemos equivocado.

Así, ante cualquier situación que la vida nos ponga en nuestro camino, en vez de reaccionar impulsivamente ante ella –etiquetándola como “buena” o “mala”–, tan sólo hemos de recordar que es necesaria para nuestro proceso de aprendizaje. Esta interpretación, bastante más objetiva que la peligrosa subjetividad con la que solemos filtrar la realidad, nos permitirá vivir con mayor fluidez, sabiendo aprovechar todo lo que nos sucede para el desarrollo de nuestra conciencia. No en vano, cuanto más conscientes seamos de nosotros mismos, mayor será la posibilidad de tomar la actitud que más nos convenga en todo momento. Como afirmó el filósofo Séneca (3 a. C. – 65 d. C.): “La adversidad es ocasión de virtud”.

4. Esencia y ego

Nuestro mayor obstáculo para ser felices somos nosotros mismos. Más que nada porque la auténtica *batalla* siempre se libra en nuestro interior, donde convergen dos fuerzas totalmente opuestas: el amor y el miedo. Al observar más detenidamente nuestra condición humana, comprendemos que la felicidad –como la salud– es nuestra verdadera naturaleza, que saboreamos y preservamos cuando pensamos y obramos con sabiduría. Es decir, cuando recuperamos el contacto con nuestra esencia, que es lo que somos cuando nos deshacemos de todas las etiquetas que nos han sido impuestas desde afuera: nombre, edad, nacionalidad, profesión, etc.

A esta esencia también se le llama “yo verdadero”, pues es el ser a través del que vivimos y conectamos con la realidad objetiva, denominada “lo que es”. Podemos verificar que actuamos desde nuestra esencia cuando estamos muy relajados, tranquilos y serenos; cuando nos abrazan sentimientos positivos hacia nosotros mismos y hacia los demás o cuando sentimos que todo está bien y que no nos falta de nada, experimentando una profunda alegría y gratitud por estar vivos. Al ir más allá de nuestro egocentrismo, nos damos cuenta de que todo lo que existe forma parte de la realidad –incluyéndonos, por supuesto–, con lo que empezamos a tratar a los demás como parte de nosotros mismos.

Lo falso –o desnaturalizado–, por otra parte, es todo lo que tiene que ver con el sufrimiento y la enfermedad, que se originan al vivir bajo la ilusión creada por nuestra ignorancia. A pesar de que la esencia es lo que somos en profundidad, debido a nuestro

complejo proceso de evolución queda sepultada durante nuestra infancia por nuestra personalidad, un escudo protector o mecanismo de supervivencia que arrastra consigo una serie de patrones de conducta inconscientes. Esta autoprotección tiene una finalidad evolutiva concreta: al no contar con un cerebro desarrollado, nos ayuda a sobrevivir emocionalmente al abismo que por entonces supone nuestra existencia. En última instancia, la personalidad –más conocida como “ego”– termina por convertirse en el conjunto de creencias sobre lo que pensamos que somos sin serlo.

Así, por mucho que nos podamos sentir identificados con él, no somos nuestro ego. Más que nada porque no es real. Bajo su embrujo, interactuamos con el mundo como si lleváramos puestas unas gafas con cristales coloreados, que limitan y condicionan todo lo que vemos. Y no sólo eso: con el tiempo, esta percepción subjetiva de la realidad limita nuestra experiencia vital, creándonos un sinfín de engaños mentales que imposibilitan que vivamos en paz y armonía con nosotros mismos y con los demás.

Por eso, en el momento en que ya podemos ser conscientes de nosotros mismos –que depende del grado de evolución de cada ser humano–, ya no es necesario que sigamos viviendo identificados con el ego. Entonces es cuando puede comenzar el proceso de desidentificación, que se hace efectivo a través del autoconocimiento y el desarrollo personal.

Malvivimos bajo la tiranía del ego cuando pensamos en nosotros mismos primero, sin importarnos las consecuencias que tienen nuestros actos sobre los demás; cuando nunca tenemos suficiente con lo que nos ofrece la vida, actuando y trabajando movidos por recompensas o reconocimientos externos; cuando sufrimos, nos deprimimos o nos peleamos con otras personas. Cuando experimentamos alguno de estos sentimientos, podemos estar completamente seguros de que seguimos protegiéndonos tras la máscara de nuestra personalidad o ego, que nos hace creer que estamos separados de todo lo demás.

Lo cierto es que este egoísmo y egocentrismo es el que nos genera conflicto y tristeza crónicas, así como la sensación de que la vida no tiene ningún sentido. Nuestro ego se encuentra detrás de todas las causas que nos hacen sufrir. Por eso, al estar identificados con este mecanismo de protección y supervivencia que ya no necesitamos, es cuestión

de tiempo de que hagamos lo que hagamos terminemos *fracasando*. Porque tan pronto como alcanzamos una meta nos provoca una profunda sensación de vacío en nuestro interior, que nos obliga a fijar inmediatamente otro objetivo. Nuestro ego nunca tiene suficiente con lo que conseguimos; siempre quiere más. La insatisfacción crónica es la principal consecuencia de vivir identificados con este “falso yo”. Así, hemos de renunciar a nuestro ego porque éste no renuncia a nada.

Eso sí, desidentificarse del ego no quiere decir librarse de él, sino integrarlo conscientemente en nuestro propio ser. De lo que se trata es de conocer y comprender qué es lo que nos mueve a ser lo que somos para llegar a aceptarnos y, por ende, empezar a recorrer el camino hacia la integración. De ahí surge un amor y una conciencia que nos permiten vivir en armonía con nosotros mismos, con los demás y con la realidad de la que todos formamos parte.

La esencia y el ego son como la oscuridad y la luz que conviven en una misma habitación. El interruptor que enciende y apaga cada uno de estos dos estados es nuestra conciencia. Cuanto más conscientes somos de nosotros mismos, más luz hay en nuestra vida. Y cuanto más luz, más paz interior y más capacidad de comprender y aceptar los acontecimientos externos, que escapan de nuestro control.

Por el contrario, cuanto más inconscientes somos de nosotros mismos, más oscuridad hay en nuestra vida. Y cuanto más oscuridad, más sufrimiento y menos capacidad de comprender y aceptar los acontecimientos externos, que en ese estado creemos poder adecuar a nuestros deseos egocéntricos y egoístas. Los únicos que podemos encender o apagar este interruptor somos nosotros mismos. Al principio nos costará creer que existe; más adelante tendremos dificultad para encontrarlo. Pero si persistimos en el trabajo con nuestra mente y nuestra conciencia, finalmente comprenderemos cómo conseguirlo.

5. Eneagrama

Entre otras herramientas de autoconocimiento que facilitan la observación y trascendencia del ego, destaca el Eneagrama. En líneas generales, describe nueve tendencias o formas de pensar, sentir y actuar, conectadas a su vez con nueve métodos de desarrollo personal. Es como un manual de instrucciones –muy eficaz para cualquier

proceso de *coaching*– que detalla las causas y consecuencias de la personalidad que todos hemos ido desarrollando desde la infancia.

A través del Eneagrama podemos comprender por qué siempre reaccionamos de la misma manera frente a determinados estímulos externos. Así, esta herramienta nos muestra cómo nuestro tipo de personalidad o ego nos hace observar la realidad bajo un prisma condicionado y subjetivo, lo que coloquialmente se denomina “egocentrismo”. Cuanto mayor es nuestro ego, menor es nuestra capacidad de aceptar lo que no depende de nosotros y mayor es nuestro sufrimiento. De ahí la importancia de trabajar sobre nosotros mismos para observarnos y poco a poco liberarnos de nuestras reacciones impulsivas y automáticas, que suelen herirnos a nosotros mismos y a quienes nos rodean.

Muchas veces, el desconocimiento provoca que se defina al Eneagrama como un medio de encasillar y etiquetar a las personas. Pero esta herramienta de autoconocimiento muestra la caja en la que cada uno de nosotros se ha ido encerrando a lo largo de la vida y los pasos a seguir para que podamos salir de ella. Es entonces cuando verdaderamente comenzamos a ir más allá de las etiquetas impuestas por nuestro condicionamiento socio-comercial, lo que en un plano más profundo nos permite vivir en libertad.

6. Realidad e interpretación de la realidad

No vemos el mundo como es, sino como somos nosotros. No vemos a los demás como son, sino como somos nosotros. Las etiquetas que ponemos sobre el mundo y sobre los demás siempre dependen de nosotros, los observadores. Debido al modelo mental que hemos ido desarrollando desde nuestra infancia, todos los seres humanos filtramos la realidad a través de nuestra percepción subjetiva. Por tanto, en última instancia lo que vemos es una consecuencia de lo que pensamos y creemos, es decir, del condicionamiento acumulado por nuestro ego.

Ya lo afirmó el escritor Aldous Huxley (1894 – 1963), para quien “la experiencia no es lo que nos pasa, sino la interpretación de lo que nos pasa”. Así, si la realidad es lo que sucede en cada instante –“lo que es” aquí y ahora–, para nosotros es lo que interpretamos sobre “eso” que está sucediendo. De ahí que ante un mismo hecho siempre se den tantas versiones como personas lo hayan observado. El conflicto aparece

cuando uno de estos observadores –al estar muy identificado con su ego– cree que su interpretación subjetiva de la realidad es la verdad objetiva, con lo que comienza a luchar para imponerla sobre los demás.

Sin embargo, esto sólo sucede cuando somos víctimas de nuestra inconsciencia, desconociendo por completo que todo lo que pensamos y creemos es fruto de nuestro modelo mental condicionado y subjetivo. Y esta inconsciencia es precisamente la que nos hace creer que podemos cambiar la realidad externa para adecuarla a nuestros deseos y necesidades egocéntricos. En palabras de Schmedling, “lo único que sí podemos cambiar es la interpretación que hacemos de los acontecimientos en sí, conociendo y comprendiendo cómo funciona nuestra mente”. Así, “si nuestra interpretación del hecho nos reporta sufrimiento es que actuamos desde la ignorancia; si nos deja paz interior o nos trae armonía y satisfacción no cabe duda de que actuamos desde la sabiduría”.

Al sopesarlo detenidamente, nos damos cuenta de que nuestra experiencia interior viene determinada por la etiquetas que vamos poniendo sobre todo aquello que nos va sucediendo: bueno / malo; bonito / feo; verdad / mentira; correcto / incorrecto; agradable / desagradable; aceptable / inaceptable, etc... Pero más allá de estas etiquetas opuestas, que son totalmente subjetivas, la realidad es neutra: todo lo que sucede forma parte de un orden natural superior demasiado vasto para nuestro entendimiento. Eso sí, como ya sabemos que es totalmente necesario para nuestro aprendizaje, el proceso superficial de etiquetaje se convierte en algo limitante e inútil.

En este sentido, hemos de diferenciar lo que sucede en el mundo con lo que a nosotros nos sucede en el lugar donde estamos presentes. Debido a las nuevas tecnologías, recibimos constantemente información sobre lo que ocurre en diferentes partes del planeta. Sin embargo, volvemos a lo mismo. Las realidades que aparecen en los informativos no son objetivas, sino que están filtradas a través del ojo subjetivo de los periodistas. Hoy por hoy, dada la necesidad de sensacionalismo –alineado con el carácter violento y negativo del ego humano– la inmensa mayoría de noticias *informativas* van encaminadas a saciar nuestros más bajos instintos.

Pero lo que nos venden como “realidad” no sólo responde a una interpretación interesada y subjetiva, sino que también es parcial, pues no nos enseñan lo que podríamos etiquetar como “bello, alegre y positivo” de nuestro mundo. Y dada la facilidad con la que se contamina nuestra mente, las imágenes que aparecen en nuestro televisor se almacenan en algún oscuro rincón de nuestro inconsciente, influyendo así en nuestra manera de pensar y de percibir la realidad.

Por eso, para aquellos que nos hemos comprometido con nuestro autoconocimiento y desarrollo personal, lo importante es centrarnos en nuestra realidad, es decir, en lo que sucede donde podemos actuar en el momento presente. Aunque muchos suelen decir que esto es evadirse de lo que suelen llamar “la realidad”, lo paradójico es que si nos dejamos engañar por nuestra mente, preocupándonos por personas, cosas o situaciones que no forman parte de nuestro “aquí y ahora”, entonces sí que estaremos evadiéndonos de verdad, centrándonos en algo externo que no depende de nosotros para evitar enfrentarnos a nuestra propia transformación interior. Como afirmó el filósofo Epícteto (55 – 135): “Concededme la serenidad para aceptar aquello que no puedo cambiar [realidad externa], el valor para cambiar lo que sí puedo [realidad interna] y la sabiduría para establecer la diferencia”.

7. Estructura mental y personalidad

Llegados a este punto, concluimos que la mente es lo único que nos separa de vivir conectados a la realidad, impidiéndonos fluir en armonía con lo que sucede en cada momento. Como hemos visto, si hoy por hoy seguimos sufriendo, experimentando angustia, tristeza, soledad, ansiedad, vacío, etc..., es que nuestra mente sigue contaminada y enferma. Para lograr sanarla –de manera que podamos manejarla adecuadamente– lo principal es ser conscientes de la estructura mental que hemos desarrollado desde la infancia.

Es decir, hemos de saber cuáles son las creencias que gobiernan inconscientemente nuestra vida; qué nos mueve a ser cómo somos; cuáles son nuestros patrones de conducta automáticos e impulsivos; de qué tenemos miedo; cuál es nuestro mayor deseo; cómo queremos que nos vean los demás; cuál es nuestra visión general y subjetiva del mundo, etc... En definitiva, hemos de comprender de qué manera nos

esclaviza nuestro modelo mental –manifestado a través de nuestra personalidad– para comenzar a ser dueños de su funcionamiento. En eso consiste vivir “despierto”.

En opinión de Schmedling, la estructura de la personalidad humana tiene tres fases: la primera se produce hasta los 12 años, “período en el que el niño acepta y cree indiscriminadamente toda la información que recibe, pues no tiene una referencia con qué compararla”. Una vez conformado su sistema de creencias, durante la pubertad –segunda fase–, “el niño revisa la grabación introducida en su mente y se encuentra con información muy confusa, lo que ocasiona la crisis de la adolescencia”. La tercera fase suele comenzar a los 18 años, “cuando, una vez revisadas sus creencias, el joven puede decidir voluntariamente qué le gusta, qué le sirve o qué le conviene mantener de su forma de ser, insertando o desechando información”. Entonces es cuando “adquiere una enorme importancia verificar los resultados que está obteniendo en su vida para confirmar la veracidad o falsedad de las creencias que le han sido impuestas”.

Lo curioso es que algunas personas no vuelven a cambiar la información interiorizada a los 18 años. Más que nada porque “las codificaciones se van consolidando en nuestra mente en la medida que pensamos en ellas”, apunta Schmedling. Al repetirnos una y otra vez –de forma consciente e inconsciente– determinados mensajes aceptados en nuestra infancia sobre lo que hemos de ser, hacer y poseer para ser aceptados como individuos “normales” por nuestra sociedad, finalmente terminamos convirtiéndonos en “eso” que creemos ser.

Por eso tememos tanto el cambio, porque implica deshacer pilares muy profundos de nuestra psique. Y lo cierto es que normalmente nos resistimos aun sabiendo que nos están comportando malestar y sufrimiento. A eso se refiere el filósofo José Antonio Marina (1939) cuando afirma que “la realidad demuestra que ninguna situación cambia hasta que deviene insoportable”.

Obtenido este profundo conocimiento de nosotros mismos y más allá de estancarnos en el miedo, empieza el proceso de reprogramación mental, es decir, de cambiar todas las falsas creencias que hemos absorbido de forma inconsciente por pensamientos conscientes, alineados con la información de sabiduría que hemos corroborado a través de nuestra experiencia personal.

En este punto del proceso es cuando la labor del *coach* puede resultar decisiva para lograr un cambio profundo en la estructura mental y, en consecuencia, en la personalidad del individuo. Así, en la medida que vayamos desenmascarando aquellas creencias que nos comportan malestar –como que nuestra felicidad depende de algo externo, por ejemplo– podremos ir las sustituyendo por nueva información verificada, como que nuestra felicidad sólo depende de nosotros mismos.

Al cambiar nuestra manera de pensar, poco a poco vamos llevando luz a nuestro modelo mental, que hasta ahora estaba sumergido en la oscuridad. De esta manera, las estructuras rígidas de nuestra personalidad, que nos llevaban a reaccionar automáticamente ante lo que nos sucedía, lentamente se van desintegrando. Este es el proceso por el que podemos lograr la transformación interior, alcanzando la excelencia en la gestión de nosotros mismos, lo que nos devuelve la felicidad con la que nacimos.

8. Aprender a pensar

Por mucho apoyo externo que podamos recibir, en última instancia la transformación de nuestra estructura mental depende de nuestra capacidad de esfuerzo y disciplina. De lo que se trata es de que aprendamos a pensar conscientemente, de manera que lenta pero progresivamente nos deshagamos de la ignorancia que tanto sufrimiento nos ha provocado. Sólo así llega un día en que nuestras interpretaciones de lo que nos sucede están basadas en la sabiduría, esto es, en aquella información verificada por nuestra propia experiencia que llena nuestro interior de amor, paz y felicidad.

Es necesario recordar que la ciencia occidental ha demostrado que los pensamientos y las palabras negativas generan una serie de emociones negativas, que envenenan y desgastan muchísimo nuestra salud mental. De hecho, esta ponzoña se va acumulando en nuestro interior, debilitando nuestro sistema inmunológico, lo que suele derivar en somatizaciones y enfermedades físicas. De ahí que muchos *coachs* se hayan especializado en Programación Neurolingüística (PNL), que persigue el objetivo de sustituir conceptos mentales cuyo significado nos reporta emociones nocivas –como por ejemplo “problema”– por otros que conllevan un enfoque más positivo, como “oportunidad”.

Para evitar caer en las garras de la negatividad, lo primero que debemos hacer es observar nuestros pensamientos sin identificarnos con ninguno de ellos. Para lograrlo, es necesario que vayamos creando espacio entre nosotros y nuestra mente por medio de la auto-observación. Hemos de conseguir estar 100% presentes aquí y ahora, el único momento que existe en realidad. Este estado de alerta –o de conciencia– es el que nos permite dejar de reaccionar impulsivamente, con lo que evitamos envenenar nuestro corazón de emociones negativas.

Una vez familiarizados con el funcionamiento mecánico de nuestra mente –con la que ya no nos identificamos–, podemos comenzar a cambiar nuestra manera de pensar. A este proceso Schmedling lo denomina la “alquimia del pensamiento” y consiste en fomentar que este acto sea “voluntario” (porque la mayoría de los pensamientos son automáticos), “dirigido” (a puntos muy positivos, que nos permitan mejorar nuestra salud psíquica, nuestra energía vital y reestructurar así la mente de forma sabia) y “sostenido” (pues para que la reprogramación se haga efectiva se debe sustituir una y otra vez la información, un proceso que requiere paciencia y tiempo).

Así, cada vez que nos demos cuenta de que estábamos pensando de forma automática, tenemos la oportunidad de dirigir nuestro pensamiento a lo que estamos haciendo aquí y ahora, viviendo plenamente el momento. Poco a poco descubriremos que la conciencia de nosotros mismos tiene un impacto muy profundo, pues nos renueva y nos llena de energía para generar mayor valor añadido en cualquier acción que estemos desempeñando.

En otras situaciones, en las que no estemos haciendo nada, simplemente estando –como cuando contemplamos un paisaje, esperamos a alguien, hacemos cola en el supermercado, estamos atascados en medio del tráfico, etc– si vemos que nuestro pensamiento comienza a boicotearnos, dirigiéndose hacia el pasado o el futuro de forma negativa, podemos pensar en personas, cosas o situaciones agradables, que nos traigan paz, alegría y bienestar interior.

Lo importante es no olvidar que cualquier indicio de malestar o sufrimiento encuentra su origen en una falsa creencia que provoca un pensamiento nocivo. Por tanto, en caso de no poder mantener la mente centrada en el momento presente, hemos de hacernos

inmediatamente con el control, redireccionando conscientemente nuestro pensamiento hacia todo lo maravilloso que somos, hacemos, tenemos o nos ha ocurrido a lo largo de nuestra vida.

No está de más recordarnos que todo lo que nos sucede es justamente lo que necesitamos para aprender a ser felices y aprender a aceptar y amar a los demás tal como son. Comprender que la vida es un continuo proceso de aprendizaje, donde todo lo que ocurre es necesario, contribuye a transformar definitivamente nuestra estructura mental.

9. Aceptación y libertad

El objetivo final del autoconocimiento y el desarrollo personal es lograr ser libre e independiente emocionalmente, es decir, que seamos tan dueños de nuestra mente que ninguna circunstancia externa nos haga reaccionar, desbaratando nuestra paz interior. Y lo cierto es que cada vez más seres humanos estamos comprometiéndonos con nuestro “trabajo interior” para abandonar el profundo sueño en el que nos encontrábamos y despertar así a la realidad de la vida: nuestra experiencia sólo depende de las interpretaciones que hacemos de lo que nos sucede.

Eso sí, dado que no podemos vivir sin relacionarnos con los demás, hemos de convertir este aprendizaje en nuestro estilo de vida. Y aunque puede que al principio decidamos aislarnos socialmente, tarde o temprano habremos de volver al mundo, de manera que podamos ser coherentes con el aprendizaje interiorizado. Y no es fácil. Hoy por hoy nuestras relaciones son tan complejas que suelen comportar grandes dosis de insatisfacción y sufrimiento. Así, en mayor o menor medida el conflicto suele ser uno de los rasgos inherentes a la vida de cualquier persona. Conflicto con los padres, con los hermanos, con la pareja, con los amigos, con los vecinos, con el jefe, con los compañeros de trabajo e incluso con personas totalmente desconocidas, con las que de tanto en tanto chocamos al cruzarse por nuestro camino.

Debido a la hipervelocidad, el estrés y el cansancio generalizado, la gran mayoría de los desencuentros personales no son más que pequeños malentendidos o rifirrafes intelectuales, que a veces desencadenan en auténticas batallas campales. Pero todos

estos choques, por muy pequeños que sean, dejan secuelas interiores, convirtiéndonos en los perfectos candidatos para entrar de nuevo en combate. Es un círculo vicioso.

Pero tal como dice el refrán: “Dos no se pelean si uno no quiere”. Y es que en última instancia, nadie puede hacernos daño. Más allá del maltrato físico, en el que el dolor experimentado sí depende de la conducta agresiva del maltratador, el sufrimiento emocional que sentimos en nuestro interior nos lo provocamos nosotros mismos. Así, nuestro malestar no es una consecuencia de lo que nos pasa, sino de la interpretación negativa que hacemos del hecho en sí.

Si alguien nos insulta, por ejemplo, solemos reaccionar negativa e impulsivamente, sintiéndonos agredidos, dolidos o generándonos miedo por no saber cómo controlar la situación. Pero ahora ya sabemos que esto sólo sucede cuando nuestra mente se identifica con el insulto, segregando veneno en nuestro interior. Además, este tipo de reacciones inconscientes se desencadenan tan deprisa, que creemos equivocadamente que la causa de nuestro malestar procede de afuera, asumiendo el papel de víctima.

Aunque la tónica general es culpar a los demás de lo que nos pasa, en realidad tan sólo podemos ser víctimas de nosotros mismos, de la programación que condiciona negativamente nuestra mente. Así, la ignorancia de no saber cómo funciona nuestra compleja condición humana es nuestro mayor enemigo. Y es que frente a ese mismo insulto, también podemos adoptar otra actitud –en vez de reactiva, proactiva– que garantiza nuestra paz interior.

Por muy extraño que parezca, se trata de aceptar el insulto, lo que no quiere decir estar de acuerdo con lo que se ha dicho de nosotros. Aceptar implica reconocer al otro su derecho de hacer y decir lo que considere oportuno, tal y como nosotros también hacemos y decimos lo que queremos. Así, llegado el caso, al lanzar dicho insulto y no haber nadie que lo reciba, la negatividad expulsada se queda en el mismo lugar del que partió: en el interior de su emisor.

En orden a alcanzar dicha comprensión, debemos tener en cuenta de que, al igual que nosotros, todo el mundo lo hace lo mejor que puede con la información que tiene. Y que para evolucionar es necesario cometer errores que nos permitan aprender. Por eso,

cuando alguien nos insulta, infringiéndose primeramente daño a sí mismo, la mejor opción es ponerse en su piel y aceptarlo, más que nada porque está actuando bajo el embrujo de su ego, con lo que no es consciente de lo que está haciendo. Lo cierto es que las personas que potencialmente más pueden hacer sufrir son precisamente las que peor están consigo mismas.

La próxima vez que alguien nos insulte –por seguir con este ejemplo cotidiano, extrapolable a cualquier situación adversa–, seguramente reaccionaremos de forma automática e inconsciente, pero empezaremos a darnos cuenta de cómo actúa nuestro ego. Y es que más allá de contar con la información de sabiduría verificada, es necesario gozar de la suficiente energía para ponerla en práctica. Así, es básico cuidar la alimentación, beber mucho agua, respirar profundamente más a menudo, dormir ocho horas, practicar ejercicio con regularidad, trabajar el pensamiento positivo y buscar momentos para no hacer nada, simplemente relajarse.

Gracias al excedente de energía que genera llevar un estilo de vida sano y saludable, es mucho más fácil dejar de reaccionar impulsivamente y aprender a aceptar lo que no depende de nosotros. Con el paso del tiempo y al ir entrenando conscientemente, llega un momento en que la realidad externa ya no suele provocarnos malestar con tanta frecuencia y regularidad.

Así, frente a cualquier situación que nos produzca tristeza, angustia o enfado, en vez de buscar culpables fuera de nosotros mismos, podemos asumir mayor protagonismo preguntándonos: “¿Qué es lo que no estoy aceptando?” La respuesta nos ayudará a comprender que “aquello que no somos capaces de aceptar es la única causa de nuestro sufrimiento”, señala Schmedling.

Lo curioso es que muchas personas prefieren tener razón y, por tanto, entrar en conflicto para conseguir este objetivo, que preservar su armonía y paz interiores. Pero esta actitud es fruto de vivir bajo la tiranía de la ignorancia y de la inconsciencia, que a su vez nos provoca miedo, desconfianza y necesidad de protección. En definitiva, sufrimos de forma innecesaria por querer que la realidad se adapte a nuestros deseos egoístas. Así, la causa del conflicto entre dos personas se encuentra en que cada una de ellas es víctima de su percepción subjetiva de la realidad, la cual, en el momento de choque, dan por

objetiva. Por ello, es importante intentar comprender y aceptar al otro, en vez de querer egoístamente que nos comprendan y acepten a nosotros primero. Éste es uno de los objetivos del desarrollo personal, encaminado a potenciar nuestra inteligencia emocional, de manera que podamos construir relaciones mucho más conscientes y empáticas, y no tan egocéntricas.

Al ir más allá del ego se produce una expansión de la conciencia, lo que permite interactuar con la realidad externa de otra manera, mucho más sabia, objetiva y serena. Al darnos cuenta de que sólo nosotros podemos hacernos daño a través de las interpretaciones mentales que hacemos de lo que nos sucede, empezamos a tomar una nueva actitud frente a la vida. Poco a poco dejamos de reaccionar impulsiva y automáticamente, para adoptar la actitud que más nos favorezca en cada momento, es decir, que consiga preservar nuestra paz y felicidad interiores. Entonces, tener razón se convierte en un propósito tan absurdo como carente de sentido.

Toda esta filosofía psicológica es la base sobre la que se sustenta el “desarrollo espiritual”, que tiene el objetivo de ayudar a que cada ser humano se haga responsable de su propio estado interior, siendo dueño de sí mismo y no víctima de sus circunstancias externas. Así, en vez de perderse en la realidad externa, que no depende de nosotros, debemos centrarnos en nuestra realidad interna, la cual sí es posible cambiar. Al ir más allá del ego –y del condicionamiento socio-comercial que nos ha sido impuesto– comprendemos que somos la realidad que estamos observando. Al recuperar el contacto con nuestra esencia nos damos cuenta de que lo que hacemos a los demás nos lo hacemos a nosotros mismos primero.

El misterio de todo este proceso es que no es posible comprenderlo hasta que se haya experimentado y no es posible experimentarlo hasta que se haya comprendido. Frente a esta paradoja, es recomendable mantener una postura humilde basada en el reconocimiento de que todavía no se sabe, pero que se quiere aprender. Como bellamente lo expresó el poeta Amado Nervo (1870 – 1919): “El signo más evidente de que se ha comprendido la verdad es la paz interior”.