



PROBLEMAS QUE SON Oportunidades

Al asumir las riendas de nuestra salud emocional, empezamos a desarrollar una mirada más sabia. Extraer el aprendizaje oculto de la adversidad forma parte de nuestro día a día. Por *Borja Vilaseca*. Ilustración de *Alberto Vázquez*.

Para saber si seguimos anclados en el victimismo o, por el contrario, estamos entrenando el músculo de la responsabilidad, basta con verificar cómo estamos mirando e interpretando nuestras circunstancias: como “problemas” o como “oportunidades”. El hecho de que percibamos la realidad de una manera u otra es determinante para comprender por qué nuestras vidas son como son, y por qué a nivel emocional estamos obteniendo unos determinados resultados.

Frente a esta dicotomía, es interesante señalar que un problema es cualquier cosa, situación o persona que provoca que nos perturbemos a nosotros mismos. Empecemos con un caso sencill

lo y cotidiano: imaginemos que tenemos un amigo muy impuntual, que suele llegar 15 minutos tarde cada vez que quedamos con él. Como cualquier otra acción, la impuntualidad no es buena ni mala; eso sí, tiene consecuencias. De

ahí que estos juicios morales dependan de nuestra forma de verla e interpretarla. En función de qué opinión tengamos acerca de la impuntualidad –y de cómo esta nos haga sentir– puede que consideremos este hecho como un problema.

Curiosamente, hay quienes ven esta situación con otros ojos y no se molestan ni se enfadan cuando esta persona se retrasa nuevamente. Aceptan y respetan la conducta de su amigo. El verdadero problema jamás se encuentra en nuestras circunstancias, sino en nuestra mente. La raíz de nuestras perturbaciones reside en nuestros pensamientos. Y estos, en nuestras creencias limitadoras y erróneas de cómo *deberían ser* las cosas.

LA VIDA COMO APRENDIZAJE
“Aquello que no eres capaz de aceptar es la única causa de tu sufrimiento”
 (Gerardo Schmedding)

Cada vez que nos topemos con un problema, podemos empezar a verlo como lo que en realidad es: una oportunidad de aprendizaje. Lo cierto es que este enfoque más constructivo nos permite cuestionar las limitaciones internas que nos llevan a interpretar lo que sucede de forma subjetiva y egocéntrica. Así, la próxima vez que nuestro amigo llegue tarde a su cita –por seguir con este ejemplo– podemos recordarnos que no es su acción, sino nuestra propia manera de interpretarla, la causa de nuestro malestar.

Así es como tarde o temprano verificamos que en realidad no hay problemas. Sin embargo, lo que sí existen son los

¿Quiénes son nuestros maestros?

Si decidimos ver la vida como un continuo proceso de aprendizaje, empezamos, casi sin darnos cuenta, a mirar e interpretar a las personas que nos rodean de una manera más sabia y constructiva. Ya no juzgamos ni criticamos lo que nos molesta de los demás, sino que tratamos de comprender qué tiene que ver con nosotros. Un “maestro” es “cualquier persona cuya presencia, actitud y comportamiento provocan que nos perturbemos a nosotros mismos”. En vez de adoptar la postura victimista de tratar de cambiar a los demás, verlos como maestros es una invitación para cambiarnos a nosotros mismos, un aprendizaje.

procesos. Es decir, que todo lo que forma parte de la vida –incluyéndonos a nosotros mismos– está en su propio proceso de desarrollo y evolución. El *problema* simplemente lo creamos en nuestra mente cuando luchamos y entramos en conflicto con personas y situaciones con las que no estamos de acuerdo. En este sentido, el hecho de que nos perturbe que nuestro amigo sea impuntual es *nuestro* problema.

Además, esta revelación nos hará comprender que no se trata de cambiar lo externo (el hecho), sino de modificar lo interno. Es decir, nuestra actitud frente al hecho. En vez de criticar duramente a nuestro amigo para que haga lo que nosotros consideramos correcto, para que haga lo que nosotros creemos que *debe hacer*, podemos simplemente aprovechar esta situación para aprender a cultivar nuestra felicidad (por medio de la responsabilidad), a preservar nuestra paz interior (por medio de la aceptación) y a dar lo mejor de nosotros mismos por medio del servicio. Si lo hacemos, seguramente seremos más felices y no nos haremos mala sangre por la acción del otro.

Si partimos de la premisa de que tiene derecho a llegar tarde –lo cual no quiere decir que nos guste que lo haga, que este de acuerdo ni que lo apoyemos–, lo más eficaz es tomar una actitud respetuosa. Y sin necesidad de perturbarnos, hacer uso de la imaginación y la creatividad para cosechar otro tipo de resultados a nivel emocional. En primer lugar, somos libres para decidir no volver a quedar con él, del mismo modo que él es libre para seguir llegando tarde. En el caso de que optemos por mantener el vínculo, podemos quedar con él 15 minutos antes de lo previsto, de manera que a pesar de retrasarse llegue a la hora. Él seguirá actuando como siempre, y nosotros habremos resuelto un problema que nos afectaba.

FLUIR CON LA VIDA

“Si un problema tiene solución, ¿para qué perturbarse? Y si no la tiene, ¿para qué perturbarse?”

(proverbio chino)

En una aldea vivía un granjero muy sabio que compartía una pequeña casa con su

fiero y salvaje. Cuando los vecinos se enteraron de lo que había sucedido, no tardaron demasiado en volver a la casa del granjero. Sonrientes y contentos, le comentaron: “¡Qué buena suerte habéis tenido. No solo habéis recuperado a vuestro caballo, sino que ahora, además, poseéis uno nuevo!”. Y el hombre, tranquilo y sereno, les contestó: “Buena suerte, mala suerte, ¿quién sabe?”.

Solo veinticuatro horas más tarde, padre e hijo salieron a cabalgar juntos. De pronto, el caballo de aspecto fiero y salvaje empezó a dar saltos, provocando que el chaval se cayera al suelo. Y lo hizo de tal manera que se rompió las dos piernas. Al enterarse del incidente, la gente del pueblo fue corriendo a visitar al granjero. Y una vez en su casa, de nuevo con el rostro triste y apenado, le dijeron: “¡Qué mala suerte habéis tenido. El nuevo caballo está gafado y maldito. Pobrecillo tu hijo, que no va a poder caminar durante unos cuantos meses!”. Y el hombre, sin perder la compostura, volvió a responderles: “Mala suerte, buena suerte, ¿quién sabe?”.

Tres semanas después, el país entró en guerra. Y todos los jóvenes de la aldea fueron obligados a alistarse. Todos, salvo el hijo del granjero, que al haberse roto las dos piernas debía permanecer reposando en cama. Por este motivo, los habitantes del pueblo acudieron en masa a casa del granjero. Y una vez más le dijeron: “¡Qué buena suerte habéis tenido. Si no se os hubiera escapado vuestro caballo, no habríais encontrado al otro caballo salvaje. Y si no fuera por este, tu hijo ahora no estaría herido. Es increíble lo afortunados que sois. Al haberse roto las dos piernas, tu muchacho se ha librado de ir a la guerra!”. Y el hombre, completamente tranquilo y sereno, les contestó: “Buena suerte, mala suerte, ¿quién sabe?”.



hijo. Un buen día, al ir al establo a dar de comer al único caballo que tenían, el chico descubrió que se había escapado. La noticia corrió por todo el pueblo. Tanto es así, que los habitantes enseguida acudieron a ver al granjero. Y con el rostro triste y apenado, le dijeron: “¡Qué mala suerte habéis tenido, para un caballo que poseáis y se os ha marchado!”. Y el hombre, sin perder la compostura, simplemente respondió: “Mala suerte, buena suerte, ¿quién sabe?”.

Unos días después, el hijo del granjero se quedó sorprendido al ver a dos caballos pastando enfrente de la puerta del establo. Por lo visto, el animal había regresado en compañía de otro, de aspecto



PARA VER LAS OPORTUNIDADES

1. LIBRO

– ‘El mundo sobre ruedas’, de Albert Casals (Martínez Roca Ediciones). Este libro autobiográfico narra las experiencias del autor, un joven paralítico de 18 años que viaja solo y sin dinero por todo el mundo. En sus páginas se muestra de forma contundente cómo nuestra manera de mirar y de afrontar lo que nos sucede es lo que determina nuestro bienestar o nuestro malestar.

2. DOCUMENTAL

– ‘Redescubrir la vida’, de Anthony de Mello. En esta conferencia póstuma, este sabio hindú explica de forma amena y sencilla cómo entrenar el discernimiento y la comprensión para dejar de hacer interpretaciones egocéntricas de la realidad. Puede verse de forma gratuita y con subtítulos en castellano en la web http://www.taringa.net/posts/videos/7973740/Redescubrir-la-vida_-Anthony-de-Mello.html.

3. MÚSICA

Cualquier disco del grupo islandés Sigur Rós. Sus canciones instrumentales son una invitación para detenernos unos instantes, relajarnos y aprender a relativizar las cosas que nos pasan, adquiriendo una nueva perspectiva más sabia y comprensiva.

> LOS PROCESOS VITALES

“La vida nos manda regalos envueltos en problemas”

(Juan Carlos de Pedro)

Cada vez más seres humanos estamos descubriendo que lo mejor que podemos hacer por la sociedad es estar en paz con nosotros mismos. Porque cuando cultivamos la serenidad en nuestro interior desarrollamos la ecuanimidad, una cualidad muy útil para dejar de sufrir, luchar y entrar en conflicto con los demás y nuestras circunstancias. En esencia, la ecuanimidad consiste en ver la realidad como es, y no como nos gustaría que fuese. Así es como poco a poco dejamos de etiquetar las cosas como blancas o negras, y empezamos a mirarlas con más objetividad y neutralidad, percibiendo la infinidad de matices grises que existen entre uno y otro extremo.

En este sentido, que nuestro amigo sea impuntual no es un *problema*. Es solo un *proceso*. Que nos despidan del trabajo tampoco es un *problema*. Es un *proceso*. Y lo mismo ocurre cuando nos deja nuestro compañero sentimental. También es un *proceso*. Ni siquiera el hecho de que muera un ser querido es un *problema*. Por más que nos victimicemos y suframos al afrontar este tipo de situa-

ciones, ninguna de ellas es un *problema*. Todas son *procesos*. Y estos no tienen *solución*, solo un *comienzo* y un *final*.

¿Qué sabemos acerca de las cosas que nos pasan? Lo que hoy determinamos que es *malo*, mañana puede convertirse en algo *bueno*. Y viceversa: lo que hoy valoramos como *bueno*, mañana puede derivar en algo *malo*. Quizá nuestro amigo ha de llegar tarde muchas veces para comprobar por sí mismo que esta conducta acarrea consecuencias perjudiciales en su red de relaciones. Y en base a esta comprensión decidir disciplinarse, entrenando así el respeto para con los demás. Quizá hemos de pasar por la experiencia del paro para reflexionar acerca del rumbo que había tomado nuestra vida laboral. Quizá hemos de vivir una ruptura sentimental para verificar que somos excesivamente dependientes. Y por consiguiente, aprender a amarnos más a nosotros mismos para ser más independientes emocionalmente.

Por más doloroso que resulte, la muerte de un ser querido nos hace despertar, llevándonos a valorar más la vida y todo lo que en ella acontece. Hasta que no nos sucede alguna experiencia verdaderamente adversa y desfavorable, en general no abandonamos nuestra zona de comodidad. Esta es la esencia de la resiliencia, la capacidad de aprovechar circunstancias adversas para madurar.

De ahí que haya seres humanos que –al haberse responsabilizado en descubrir el aprendizaje oculto e inherente a cualquier experiencia– miren hacia atrás y solo tengan palabras y sentimientos de agradecimiento. Porque, quién sabe, quizá han sido precisamente estas situaciones complicadas y desfavorables las que nos han llevado a adentrarnos en un proceso existencial que nos ha permitido convertirnos en quienes estábamos destinados a ser. ●

“Problema es todo aquello que hace que nos perturbemos a nosotros mismos porque no lo aceptamos como tal y en ese momento”