

Autorretrato

Borja Vilaseca

"El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional"

Borja Vilaseca, periodista especializado en liderazgo, valores y desarrollo organizacional, y autor de los libros *Encantado de conocerme*, *El principito se pone la corbata* y, su recién estrenado, *El sinsentido común*



No os creáis nada de lo que leáis en esta entrevista. Como bien sabéis, la sociedad ya nos ha vendido muchas creencias acerca de quiénes hemos de ser, cómo hemos de comportarnos y de qué manera hemos de entender y relacionarnos con la vida. El resultado de este proceso de condicionamiento, al que hoy por hoy se le sigue llamando “educación”, es el sinsentido común en el que vivimos en la actualidad.

¿Podrías definirnos brevemente qué es el “sinsentido común” de la sociedad?

En mi opinión, el sinsentido común está representado por dos rasgos principales: la ignorancia y la inconsciencia. Es decir, la ignorancia de no saber quiénes somos, cómo funcionamos y qué necesitamos realmente para ser felices; y la inconsciencia de no querer saberlo, de resignarnos a llevar una vida prefabricada, de segunda mano. Tanto es así, que la mayoría de nosotros no sabemos cómo ser felices por nosotros mismos, sin necesidad de estímulos externos. De ahí que nos hayamos conformado con sucedáneos de la felicidad, como el placer, la satisfacción, la euforia de tener cosas. Para mí, la felicidad quiere decir 0% sufrimiento; es un estado interior de conexión profunda con uno mismo. Sin embargo, dado que solemos tener tanto miedo a mirar hacia adentro y cuestionar nuestras creencias, vivimos con una noción muy equivocada de nosotros mismos, de quiénes somos y de qué es la vida, que tiene mucho que ver con el proceso de educación, que más que educación es una cadena de montaje para convertirnos en consumidores y empleados que perpetúen el sistema económico en el que nos estamos “desarrollando”.

Para ti, la moral y la ética son dos cosas

diferentes. De hecho, defines ética como “dar lo mejor de nosotros mismos frente a cada situación”, ¿cómo podemos saber qué es lo mejor para nosotros y para los demás?

En mi proceso de autoconocimiento me he dado cuenta de que la moral tiene que ver con la percepción egocéntrica, subjetiva, de la realidad. Tiene mucho que ver con este condicionamiento y con este infantilismo, en el sentido peyorativo de la palabra, predominante en la sociedad. Las cosas no son buenas ni malas. Las cosas son como son. Los juicios morales están en nuestra mente, no en la realidad. Eso sí, más allá de nuestra manera de interpretar la realidad, lo que sí es cierto es nuestra actitud y nuestras decisiones tienen consecuencias. Por otro lado está la ética y la ética no puede enseñarse, tú puedes decirle a tu hijo: “no hagas esto que está mal” pero esto es una imposición moral, le estás obligando a que se comporte de una determinada manera. De hecho, se suele premiar o castigar a los hijos para que actúen tal y como los padres han considerado que estos tienen que actuar. Sin embargo, la ética es hija de la consciencia y de la sabiduría. Se trata de una actitud que siempre te beneficia a ti pero beneficia también a los demás y al entorno. Por ejemplo, echar una bronca no es algo bueno o malo, tiene consecuencias muy nocivas y destructivas para el que la emite y potencialmente para el que la recibe.

El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional

Cuando echas una bronca, cuando te enfadas, es como si te tomaras un chupito de cianuro. La persona no echa una bronca porque sea mala persona, sino más bien porque es ignorante. Es decir, porque ignora las consecuencias que tiene echar una bronca sobre su propio organismo. Esta persona dejará de echar broncas cuando se conozca a sí misma, sepa liderar sus pensamientos, sepa cómo gestionar el error de otras personas de forma más madura y eficiente y la ética nacerá como consecuencia de esa sabiduría, dejará de echar bronca no por ser bueno ni malo sino porque comprenderá que se trata de una conducta muy ineficiente, que le hace daño a sí mismo y potencialmente fomenta una relación nociva con otras personas. Es a través de esta sabiduría que dejará de echar broncas a los demás. Así, no se trata de promover una educación basada en la moral, sino en cultivar el autoconocimiento y la sabiduría, de manera que la ética surja de forma natural como resultado.

Si la muerte de un ser querido, el que te deje tu pareja o que te echen del trabajo son “procesos” (entendidos como algo que tiene principio y solución), ¿qué es entonces un problema?

En la realidad, en nuestras circunstancias, en nuestras vidas, no existen los problemas. Los problemas existen en nuestra mente y en nuestra manera de mirar la realidad. Por ejemplo, se muere una persona, eso no es un problema, eso es un proceso: esa persona vivía, ha dejado de vivir, eso es un proceso, los procesos tienen un inicio y un fin. Otra cosa es que a mí como ser humano no me gusta que se haya muerto esa persona, me gustaría que siga viviendo y es totalmente legítimo, ¿entonces qué pasa? Cómo yo no sé lidiar con eso, como yo no sé gestionar emocionalmente eso porque nadie me ha educado para ello, yo convierto ese proceso en un problema y al convertirlo en un problema sufro porque lucho, entro en conflicto, no lo acepto, pero eso no cambia el proceso, a la vida le da igual que tú estés o no de acuerdo, las cosas pasan. El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional.

En la vida lo que hay son procesos, y todo el mundo está en su propio proceso, entonces la idea es comprender la naturaleza del proceso, convivir con él, ¿cómo? Aceptándolo. Aceptarlo no quiere decir estar de acuerdo con lo que pasa es, simple-

mente, no luchar. En este sentido, un problema es cualquier situación que provoca que nos perturbemos a nosotros mismos. La raíz de nuestro sufrimiento no tiene nada que ver con lo que nos pasa sino con lo que hacemos con lo que nos pasa.

La raíz de nuestro sufrimiento no tiene nada que ver con lo que nos pasa sino con lo que hacemos con lo que nos pasa

Si tú conviertes el proceso en un problema no aprendes nada y ese es el gran drama de la vida, no aprender de lo que nos pasa, no poder dar las gracias al aprendizaje derivado del proceso. Principalmente porque aquello que no somos capaces de comprender y aceptar es la única causa de nuestro sufrimiento. Cuanto mayor es nuestro aprendizaje, mayor es nuestra comprensión y así es como poco a poco, a través de un proceso, dejamos de perturbarnos a nosotros mismos al interactuar con las situaciones que nos toca hacer frente.

Nos hablas del miedo, el autoengaño, la narcotización, la resignación, la arrogancia, el cinismo y la pereza como los 7 pecados prefabricados que garantizan la parálisis psicológica de la sociedad ¿Cómo podemos combatirlos? Creo mucho en la inteligencia, en el potencial, en la capacidad de que cada ser humano, por medio de un proceso, sea su propia fuente de bienestar, que encuentre dentro de sí mismo la manera de lidiar con sus circunstancias de una manera más sabia y eficiente.

Puedes tener un montón de referentes pero llega un momento en el que tú tienes que ser tu propio referente, seguirte a ti mismo.

Puedes tener un montón de referentes pero llega un momento en el que tú tienes que ser tu propio referente, seguirte a ti mismo

Dicho esto sí que es verdad que se han descubierto una serie de mecanismos de defensa que fomentan esta parálisis individual que es la raíz de la parálisis colectiva. Es la fábula del perro que está sentado sobre un clavo y le duele mucho, se victimiza y le dicen: “oye, ¿por qué no te levantas?”. Y el perro contesta, resignado: “Porque no me duele tanto como para hacer el esfuerzo de levantarme”. Lo que está claro es que en la mayoría de los casos la gente no empieza un proceso de autoconocimiento hasta que su nivel de malestar, de sinsentido, de vacío, es superior a su miedo al cambio. Como consecuencia del miedo aparecen un sinfín de excusas y autoengaños que nos damos a nosotros mismos y también mecanismos como la narcotización, la arrogancia, el cinismo, la pereza... En el fondo, todo esto pone de manifiesto nuestro profundo terror a cuestionar las creencias con las que hemos creado el personaje tras el que nos protegemos de los demás y de la realidad. Lo cierto es que la mayoría de nosotros vive detrás de una máscara; eso sí, se trata de un comportamiento inconsciente. No en vano, la gran mayoría ignora que su personalidad no es su verdadera esencia, por eso hay tanto vacío existencial, tanto sufrimiento.

¿Y cuál es el camino para combatir estos 7 pecados prefabricados, para alcanzar el cambio?

En primer lugar, comentar que hay tantos caminos para com-

prender la verdad que nos libera de este encarcelamiento psicológico como seres humanos hay en este mundo. Lo que todos estos caminos tienen en común es el autoconocimiento. Lo que sucede es que hoy en día la industria de la autoayuda está cobrando mucho protagonismo, se está poniendo de moda y están apareciendo coaches y gurús por todas partes. De hecho, cada vez más personas saben lo que es un coach pero muy pocos saben exactamente para qué sirve. En mi opinión, considero que falta que entre todos hagamos una sana autocrítica de este sector emergente para que no se prostituya del todo. Por eso es imprescindible preservar el escepticismo y el pensamiento crítico. No hemos de creernos nada de lo que nos digan, ni idealizar a nadie ni a nada. No creo ni en los dogmas ni en los gurús. La sabiduría está dentro de nosotros mismos. Lo que sí puede facilitarnos este proceso de aprendizaje es encontrar seres humanos que hayan recorrido parte de este camino y que humildemente nos acompañen un rato, haciéndonos de espejo para que podamos ver reflejada la mejor versión de nosotros mismos. En esencia, de lo que se trata es de experimentar el aforismo “conócete a ti mismo”. Principalmente porque conocerse a uno mismo es una experiencia en sí misma transformadora. No importa si lo haces a través del Coaching, del Eneagrama, de la PNL, etc... Lo que importa es que sintamos que estás herramientas, así como las personas que las comparten con nosotros, estén a nuestro servicio, verificando que este proceso de aprendizaje nos permite ir obteniendo resultados de satisfacción en las diferentes dimensiones de nuestra vida.

Para los que aún no hayan tenido tiempo de leerse tu libro, ¿podrías explicarnos un poco en qué consiste el nuevo paradigma?

La estructura narrativa de este libro representa las tres grandes etapas evolutivas que componen, potencialmente, nuestra experiencia como ser humano. Así, la primera parte del libro se centra en la “orientación al propio interés”. Básicamente es una descripción de los pilares que constituyen el denominado “viejo paradigma”. Es decir, la forma de pensar y de comportarnos con la que hemos sido condicionados por la sociedad, y que actualmente se encuentra en decadencia. Sobre todo porque genera resultados de insatisfacción, tanto en la dimensión personal (vacío y falta de sentido), en la relacional (lucha y conflicto con los demás) como en la profesional (monotonía, estrés e incluso sensación de esclavitud). Lo cierto es que hemos sido adoctrinados para vivir de acuerdo a unas determinadas creencias, valores, aspiraciones, prioridades, necesidades y motivaciones puramente materialistas. De ahí que la segunda parte del libro –la “orientación a la transformación”– sea una invitación a que nos comprometamos con nuestro propio autoconocimiento. En esencia, se explican las claves que posibilitan un cambio de paradigma. Esto es, un cambio profundo en tu forma de comprendernos y de relacionarnos contigo mismo y con los demás. Por último, la tercera parte se centra en la “orientación al bien común”. Y ésta vendría a ser una exposición, a grandes rasgos, de los cimientos que constituyen el llamado “nuevo paradigma”. Es decir, una nueva manera de pensar y de comportarnos más eficiente y sostenible. Principalmente porque genera resultados de satisfacción, tanto en la dimensión personal (plenitud y sentido), en la relacional (fluidez y armonía con los demás) como en la profesional (creatividad, entusiasmo y autorrealización). La finalidad de explicar este proceso evolutivo es que aumente nuestra comprensión sobre las causas y consecuencias que tiene orientar nuestra existencia a saciar únicamente nuestro propio interés. Y que comprobemos por nosotros mismos los beneficios de dedicar nuestra vida a la transformación y, en consecuencia, al bien común. Cabe decir que el mayor obstáculo para evolucionar como seres humanos y progresar como sociedad es apegarlos a nuestro actual sistema de creencias...

¿Y que es entonces la ley de Wurphy?

Se trata de una teoría popular cargada de victimismo, pesimismo y resignación, cuya finalidad es explicar los infortunios que forman parte de nuestro día a día. En esencia, establece que “si algo puede salir mal, saldrá mal”. Y esta afirmación se aplica tanto a situaciones banales como a cuestiones más trascendentes. Así, por medio de la ley de Murphy tendemos a enfatizar aquellos hechos que nos perjudican o que directamente no nos benefician. Y esta es la razón por la que cada vez que una rebanada de pan untada con mantequilla se nos cae al suelo, la mayoría de nosotros tendemos a recordar más vívidamente las veces en que cae con el lado de la mantequilla hacia el suelo. Es decir, que solemos quejarnos cuando esto ocurre, pero no solemos acordarnos cada vez que cae del lado opuesto. O incluso de cuando ni siquiera se nos cae. Cabe señalar que esta percepción egocéntrica está en decadencia. Inspirados por la visión que promueve el nuevo paradigma, cada vez más seres humanos estamos empezando a regirnos por los principios que establece la denominada “ley de Wurphy”. Y ésta se basa en una simple premisa: “Aprender a vivir el misterio de la vida con asombro”. Y en base a esta toma de consciencia ya no damos nada por sentado. Es entonces cuando reconectamos con la alegría que nos produce sentir que estamos vivos y que formamos parte de la vida. Al percibir la realidad desde la óptica de la ley de Wurphy, entramos en un círculo virtuoso que nos lleva a potenciar el positivismo y el optimismo, encontrando cada día cientos de detalles cotidianos por los que sentirnos profundamente agradecidos. Así, la mayoría de nosotros dormimos sobre una cama y bajo un techo. A veces acompañados. Siempre calentitos. Tenemos acceso a agua potable. Y a ciertos lujos con los que mantener nuestra higiene. Encendemos el grifo y sale agua caliente a propulsión. Comemos cada día un mínimo de tres veces. Tenemos nevera. Y despensa. Etcétera, etcétera... Según la ley de Wurphy, nuestra capacidad de apreciar y valorar lo que sí forma parte de nuestra vida es infinita, tan ilimitada como lo es nuestra imaginación.

Nuestra capacidad de apreciar y valorar lo que sí forma parte de nuestra vida es infinita, tan ilimitada como lo es nuestra imaginación

El reto es acordarnos cada vez que la tostada cae con el lado de la mantequilla hacia arriba. Y hacerlo también cuando no se nos cae de la mano. E incluso apreciar y valorar el hecho de podernos comer una tostada siempre que queramos. Sin duda alguna, cultivar esta actitud –que sólo depende de nosotros– puede volvernos inmensamente ricos y prósperos.

¿Tú confías en que este cambio de paradigma, del cual dices es poco representativo actualmente en la sociedad, se haga efectivo?

Cuando me pongo a pensar en cómo es la sociedad, cómo funcionan la mayoría de personas y cómo es lo que estamos creando entre todos, personalmente ahí mi optimismo, mi energía y mi entusiasmo pierden fuerza, ¿por qué? Porque el cambio de lo externo forma parte del denominado “círculo de preocupación”: es decir, todo aquello que no depende de mí cambiar, pues son procesos externos cuyo cambio y transformación dependen de muchos otros factores que escapan a mi influencia personal. Yo lo que hago es centrarme en aquello que sí que depende de mí: pongo mi mente, mi corazón, mi energía y mi entusiasmo en mi círculo de influencia: en aquello que sí depende de mí hacer y cambiar. En este sentido, he creado un master en Desarrollo Personal y Liderazgo de la UB; he

montado la consultora Koerentia, especializada en aprendizaje organizacional; he creado la fundación La Akademia, desde donde promovemos gratuitamente el autoconocimiento y la responsabilidad personal entre los jóvenes; escribo artículos y libros que invitan a cuestionar nuestra manera de pensar... La pregunta que lanzo desde aquí a cualquier ciudadano indignado con la sociedad y el sistema del que todos participamos es ¿Qué puedo hacer yo para cambiar aquello de lo que me quejo? Principalmente porque la sociedad, el sistema, las empresas, los políticos, etc son un fiel reflejo de cómo pensamos y nos comportamos la mayoría de nosotros. Tanto es así, que la verdadera revolución del siglo XXI es, en mi opinión, reflexionar y cambiar nuestra manera de ganar y de gastar dinero, y no ir a la plaza del ayuntamiento a quejarse con un megáfono y una pancarta. Atreviéndonos a ser el cambio que queremos ver en el mundo, nos inspiraremos unos a otros a seguir creciendo y evolucionando interiormente, lo que a su debido tiempo irá moldeando nuestra realidad exterior. Se trata de una ley eterna e inmutable: el cambio del sistema es el resultado del cambio de mentalidad de la mayoría de personas que formamos parte del sistema.

A través de las páginas de tu libro animas al lector a descubrir cuál es el propósito de su vida, su misión ¿les confesarías a los lectores de Create Magazine cuál es la tuya?

Me gustaría empezar diciendo que dentro del mundo del crecimiento personal hay muchas personas que su principal fuente de conflicto, malestar y perturbación es que no han encontrado su propósito en la vida. Paradojas del camino. El descubrir tu propósito en el camino surge como consecuencia natural de tu proceso de autoconocimiento, surge como consecuencia natural de aprender a ser feliz por ti mismo, de desarrollar tu paz interior, de cultivar el amor para contigo mismo y con los demás. En la medida en la que aprendemos a trascender a nuestro ego, reconectando con nuestra verdadera esencia, con nuestro potencial, esta transformación interna empieza a afectar a la calidad de mis pensamientos, a mi forma de ver la vida, y de forma natural uno empieza a vislumbrar el tipo de facultades, de talentos, de fortalezas que tiene y se da cuenta de cómo esto podría ponerlo al servicio de los demás en forma de vocación, de profesión útil. El obstáculo es que muchas personas están buscando desde la mente lo que quieren hacer con su vida cuando resulta que esto no es una elección racional, es un sentir, es algo vocacional, y por supuesto que puedes tomar decisiones, pero las tomas siendo coherente con eso que has descubierto que eres. Alinearte con tu verdadera vocación, con el propósito de tu existencia, no se logra a base de voluntad, sino que fluye de manera natural cuando verdaderamente te conoces a ti mismo. En mi caso personal, he descubierto que mi propósito es democratizar la sabiduría, emprendiendo proyectos que inspiren y promuevan que

las personas se comprometan consigo mismas, cultivando su propia sabiduría. Lo cierto es que toda esta información que estoy compartiendo contigo no me la inventado yo. Forma parte de la denominada "Filosofía Perenne", una sabiduría que se viene transmitiendo desde que existe la humanidad a través de una serie de sabios, filósofos, rebeldes, que cuestionaron el estatus quo de su tiempo, que fueron más allá de las creencias y del condicionamiento predominante de su época, que entraron a raíz de una crisis existencial en un proceso de autoconocimiento, conectando con esas verdades que están dentro del ser humano, y dedicando sus vidas a compartirlas con otros buscadores. Estamos hablando de Sócrates, Lao-Tsé, Jesús de Nazaret, Buda... Y más recientemente, de Jiddu Krishnamurti, Osho, Antony de Mello, Gerardo Schmedling, Antonio Blay, Raimon Panikkar, Eckhart Tolle... y tantos otros que simplemente han ido experimentando por sí mismos, poniendo palabras cada vez más accesibles para que este conocimiento pueda ser convertido en sabiduría por cada vez más seres humanos. No se me ocurre nada más maravilloso que ser y hacer lo que estoy siendo y haciendo en estos momentos. Doy gracias cada día a la vida por haberme permitido descubrir mi propio camino.



Volviendo a la reeducación hacia el agradecimiento, en la sociedad actual y, a nivel orientativo, ¿te atreverías a ponerle un % a la gente que se queja cuando el agua de la ducha sale fría y a la que agradece el hecho de que salga caliente?

Sinceramente, no lo sé. Lo que sí me atrevo es a afirmar que es un milagro encontrar a una persona que mientras se está duchando se está duchando de verdad. La gran mayoría de nosotros mientras nos estamos duchando estamos pensando en la reunión que tendremos después, en lo que pasó ayer... no estamos apreciando ni valorando ese gran momento que podemos vivir cada día que es el ducharnos con agua a presión calentita. Y mucho más ahora, en pleno invierno... Hay tenemos una gran oportunidad para practicar la atención plena: estar en el lugar donde estamos, disfrutando de las pequeñas cosas que nos ofrece cada momento. La invitación es a ducharte mientras te estás duchando, caminar por la calle mientras estás caminando, conducir mientras estás conduciendo... Es algo tan obvio que muchos terminamos obviándolo, viviendo entre el pasado y el futuro, perdiéndonos constantemente los regalos que la vida reserva para quienes aprenden a vivir plenamente el momento presente.

Defines por contraposición algunos conceptos, ¿puedo pedirte que describas lo que es la felicidad, la paz interior y el amor con tus propias palabras?

Por supuesto. Para ello, comentar que mi gran referente en esta vida se llama Gerardo Schmedling, un sabio cuyo legado consistió en promover la espiritualidad desde un enfoque escéptico y científico. De hecho, él solía preguntar a sus discípulos: “¿cómo podemos saber que estamos evolucionando como seres humanos?” Pues a través de una serie de indicadores intangibles y posmaterialistas, que sirven precisamente para verificar que realmente estamos aprendiendo de los procesos que forman parte de nuestra vida, sean los que sean. El primer indicador es la felicidad, felicidad entendida como 0% sufrimiento. No hay nada en la realidad que sea la causa de nuestro sufrimiento; las cosas pasan, hay situaciones adversas, hay personas conflictivas, pero en última instancia cada uno de nosotros se perturba a sí mismo, mejor dicho, es nuestro ego, que reacciona de forma ignorante y egocéntrica y te tomas un chupito de cianuro que te destruye. Nadie nunca te ha hecho daño, sólo tú te has hecho daño a ti mismo.

Nadie nunca te ha hecho daño,
sólo tú te has hecho daño a ti
mismo

Cuando uno comprende que su sufrimiento sólo depende en última instancia de su forma de ver la realidad y los pensamientos que tiene, comprende que tú eres la única causa de tu sufrimiento y tu felicidad. Podemos concluir, de forma “científica”, que cuanto mayor es tu comprensión, cuanto mayor es tu autoconocimiento, cuanto mayor es tu sabiduría, cuanto mejor sabes gestionar emocionalmente las cosas que te pasan, menos va a ser tu nivel de sufrimiento y mayor va a ser tu grado de felicidad. El sufrimiento y la insatisfacción son el alimento de nuestro ego. Y las características principales de éste son el egocentrismo, el victimismo y la reactividad. Así, vivir desde el ego consiste en pretender que la realidad se adapte permanentemente a nuestros deseos, necesidades, aspiraciones y expectativas. Y en paralelo, reaccionar mecánicamente e impulsivamente cuando las cosas no benefician o creo que me perjudican. Al ser esclavos de nuestras reacciones emocionales, somos esclavos de nuestras circunstancias. Por eso la gente suele adoptar el rol de víctima, queriendo que cambie lo externo, que cambien los demás, que cambien los políticos,

que cambien las empresas... Y tiene todo el sentido: como yo no sé ni quiero cambiarme a mí mismo y sufro porque no sé como gestionar emocionalmente los procesos externos, quiero que cambie lo externo para dejar de sufrir... El siguiente indicador es la paz interior: cuando más paz interior tengo menos reactivo soy porque más consciente soy, más atento estoy, más vigilante, más observador: pasan las cosas, pero al estar presente, atento y consciente, soy capaz de elegir mi actitud y mi respuesta frente a las circunstancias. Así es como aprendo a aceptar lo que me sucede, dejando de reaccionar y, en consecuencia, de tomarme más chupitos de cianuro. Y no sólo eso. Al ser dueño de mí mismo, de mis pensamientos, de mis actos y comportamientos, empiezo a cultivar el tercer indicador: el amor. Es decir, el dar lo mejor de mí mismo frente a cualquier persona y situación, desapareciendo así la lucha y el conflicto de mi vida. Este amor hay que entenderlo como “agape” que decían los griegos, es decir, como aceptación, respeto, comprensión, empatía, compasión... Una serie de conductas y actitudes que me permiten convertirme en la mejor versión de mí mismo. Dejo de perturbarme y empiezo a contribuir con mi granito de arena a ser cómplice de los procesos evolutivos de los demás. Ahí es cuando nace la vocación de servicio.

En el libro nos hablas de la necesidad de trabajar nuestra capacidad de amar para dejar de vivir “rotos por dentro”, sin autoestima y poder ser menos influenciados y más nosotros mismos. ¿Qué crees que podemos hacer para educarnos emocionalmente?

Para mí hay un concepto clave que es la “emancipación emocional”. Basamos nuestra autoestima en la percepción que tienen los demás de nosotros. Esto es un error de base que tiene que ver con una noción equivocada de nosotros mismos. Para emanciparte de lo que piensen los demás fíjate en tus perturbaciones, en tus conflictos, en lo que crees que te hace sufrir... Frente a cualquier perturbación, deja de señalar hacia fuera y de culpar a los demás, y simplemente observa dentro de ti mismo. ¿Por qué me perturbo? ¿Qué puedo aprender de mí mismo para dejar de perturbarme? La respuesta a estas preguntas señala a la causa de la perturbación: nuestra autoestima, nuestra manera de vernos y de valorarnos. Todo aquello que queremos que los demás nos den, nos reconozcan, nos valoren es precisamente lo que no nos estamos dando, reconociendo y valorando por nosotros mismos. Emanciparse emocionalmente quiere decir aprender a ser feliz por mí mismo, sin necesitar ni depender de la aprobación, del cariño y de la estima de los demás. Esta es sin duda una de las cualidades sobre la que se asienta la verdadera madurez emocional. Hay una rase maravillosa que refleja esto: “No hay amor suficiente en este mundo para llenar el vacío de una persona que no se ama a sí misma”. Es una ilusión creer que seré feliz cuando los demás me quieran porque nunca vamos a tener suficiente de aquello que en realidad no necesitamos. Lo que sí necesitamos es conocernos, comprendernos, aceptarnos y amarnos por el ser humano que somos, con nuestras luces y sombras. Y esto que es muy fácil de decir, da para un proceso de aprendizaje. En esencia, se trata de conquistar nuestro diálogo interno: la manera en la que nos hablamos y comunicamos con nosotros mismos. Es fundamental empezar a darnos esos mensajes que me gustaría que los demás me dieran, la autoestima es como un recipiente que se va llenando gota a gota cada vez que te tratas con cariño, que te valoras, que te quieres.

La autoestima
es como un recipiente que se va llenando gota a
gota cada vez que te tratas con cariño, que te
valoras, que te quieres

¿Qué es lo primero que uno se encuentra cuando comienza el camino del autoconocimiento?

Por mi propia experiencia, lo primero con lo que te encuentras es con tu ego, con tu personalidad, con tu instinto de supervivencia emocional. Es decir, con la máscara que has construido a base de creencias, valores y aspiraciones de segunda mano, prefabricados. Y como no, con tus miedos, carencias, miserias, frustraciones, inseguridades, complejos, etc... Poco a poco vamos haciendo más consciente este falso concepto de identidad, el personaje que hemos construido desde que nacimos para adaptarnos y ser considerados miembros normales del grupo social al que pertenecemos. En segundo lugar y como consecuencia, conectamos con el dolor que hemos ido acumulando a lo largo de la vida. Es decir, con los residuos generados por los chupitos, o mejor dicho, las botellas de cianuro que nos hemos ido tomando cada vez que hemos reaccionado y entrado en conflicto con la realidad... Este dolor emocional se percibe como una sensación incómoda y desagradable en nuestro interior. Hoy en día se la conoce como "vacío existencial", que no es más que una cortina de humo que nos separa de nuestra verdadera esencia, más allá del ego o falso concepto de identidad. Lo cierto es que en Occidente cuando hablas de vacío se le da el enfoque negativo; en oriente se le da el positivo: la visión del vacío como punto de partida para empezar a reconectar con lo verdaderamente sagrado, profundo y real que hay en ti: la esencia o yo verdadero. Nacemos con una semilla, ahí dentro está todo nuestro potencial. Sin embargo, está queda sepultada por el ego, que nos protege mientras no somos capaces de vivir conscientemente. Una vez topamos con el sufrimiento que nos genera la ignorancia y la inconsciencia, iniciamos un camino de autoconocimiento, aprendizaje y transformación, por medio del que podemos convertirnos en el ser humano que hemos venido a ser: en la mejor versión de nosotros mismos, ofreciendo ese aroma, ese fruto, ese talento, ese valor al servicio de la vida de los demás. En mi caso personal, reconozco que conocer y trabajar la herramienta del Eneagrama de la personalidad marcó un importante punto de inflexión en mi vida.

¿Qué es el eneagrama? ¿Hasta qué punto es fiable o demostrable su fiabilidad?

Eneagrama significa "nueve líneas" en griego. Se trata de una herramienta de autoconocimiento que describe nueve tipos de personalidad, nueve modelos mentales, nueve esqueletos psicológicos. Hemos nacido en una sociedad, hemos recibido un condicionamiento socio-cultural, unas creencias, unos valores, unas prioridades, unas aspiraciones, una determinada influencia política, religiosa, económica, profesional, una serie de creencias familiares, una influencia de los padres, es decir, todo un condicionamiento externo que es muy determinante para entender la parte más superficial de nosotros mismos. Pero luego lo que determina cómo somos es nuestro modelo mental. Por eso nuestros hermanos, a pesar de este mismo

condicionamiento, tienen su propia personalidad, diferente de la nuestra. Cada uno de nosotros hemos procesado y digerido todos los estímulos externos de forma subjetiva, a través de nuestro particular modelo mental. A partir de ahí, el Eneagrama describe a grandes rasgos, a modo de orientación y referencia, cómo son estos nueve modelos mentales, tanto desde la perspectiva del ego como de la esencia, es decir, de la luz y la oscuridad que cohabitan dentro de cada uno de nosotros. A mí personalmente me ha ayudado muchísimo a comprender por qué soy como soy, a hacer más conscientes mis miedos, mis carencias, mis conflictos internos y, sobretodo, a saber cómo gestionarlos para trascenderlos, entrenando así una serie de cualidades y fortalezas innatas. A día de hoy la vida me ha regalado la posibilidad de compartir esta herramienta con más de 1.500 personas, pudiendo comprobar y verificar el impacto tan constructivo que tiene sobre la vida de otros seres humanos. Sin duda alguna, es un excelente punto de partida para conocerse a uno mismo. Eso sí, sin creerse nada...

A modo de conclusión, ¿nos darías algunas claves, a nivel práctico, para convertir todas estas palabras en sabiduría?

En mi caso personal, al empezar a darme cuenta de todo esto que ahora me dedico a compartir con otros, comencé a ponerlo en práctica para con mi familia. Es decir, con mis padres y mis hermanos. En su día mis relaciones familiares estaban marcadas por el odio, la lucha, el rencor, el conflicto, el sufrimiento. Me victimizaba, reaccionando constantemente y envenenando mi corazón con cianuro a través de pensamientos egocéntricos... En cambio, tras unos cuantos años de entrenamiento y aprendizaje, y al cambiar mi manera de ver lo que me había sucedido, entrenando el músculo de la responsabilidad, puedo decir que la relación que mantengo con mis padres y hermanos es maravillosa desde todos los puntos de vista. Miro hacia atrás y solo siento agradecimiento. En este sentido, para mí lo más sagrado de este viaje es haber podido reconstruir mi relación con todos ellos, reconstruyendo la relación que mantengo conmigo mismo. Principalmente porque no me cabe la menor duda de que esto ha posibilitado que hoy en día pueda compartir mi vida junto con una mujer maravillosa... Dicho esto, si algo de lo que he comentado a lo largo de esta entrevista tiene sentido para alguien, le invito a que verifique, en primer lugar, qué resultados emocionales está obteniendo a día de hoy con su padre, con su madre, con sus hermanos, con su pareja y con sus hijos. No importa si están vivos o muertos. La relación que mantenga con ellos es un fiel reflejo de la relación que mantiene consigo mismo. Este es el inicio del viaje, del camino. Y es que lo mejor que podemos hacer por la humanidad es ser felices por nosotros mismos, compartiendo nuestra felicidad con las personas que nos cruzamos en nuestro camino. Todo lo demás vendrá por añadidura.

Coach

www.createmagazine.com

info@createmagazine.com



**Anúnciate
aquí**