

El Arte de Ser

Pilar Cores Roldán

Vivimos dentro de un sistema que nos mantiene en una asfixia importante con sus deudas, recortes, impuestos, crisis. Un sistema que cuando lo contemplo, y ante todo cuando contemplo las caras de las personas que me hablan de él, veo en sus ojos la desesperación y la angustia, por no encontrar salida posible, desde el individuo, para poner algo de orden en este gran caos. Un sistema que nos reta al fortalecimiento, como seres humanos que somos, para poder llamar a cada cosa por su nombre: robo, extorsión, avaricia, mentira, manipulación.

El desastre en que vivimos inmersos podría denominarlo el síntoma de una sociedad enferma, que participó de los múltiples mensajes falsos en los que hemos vivido sumergidos y nos hemos creído, sin apenas reflexión por nuestra parte, desde hace muchos años; el éxito social, la competitividad, la eficacia mal entendida, pues su única medida fue el rendimiento y beneficio económico (para unos pocos, claro), la compra de casas, coches, marcas y la persecución de una imagen falsa construida y potenciada por los estamentos que tienen poder y hacia los cuales no hemos tenido un posicionamiento claro, rotundo y manifiesto, de nuestra no participación, en tanta mentira basada en palabras importantes para el ser humano: bienestar, felicidad, tranquilidad, aprobación.

Como decía Erich Fromm, una sociedad fundamentada en el tener y no en el ser, desoyendo los mensajes de los grandes Maestros de la humanidad que se resumen en la “necesidad de vencer la codicia, el engaño y el odio y de conseguir amor y participación, como condición para alcanzar un grado óptimo de ser”. El sentido de la vida, según afirman todas las tradiciones es “La Gran Liberación”. Liberación del dominio de la codicia en todas sus formas y de las cadenas del engaño (Fromm, 1996).

El deterioro mundial de la situación económica, sociopolítica y ecológica, impone abandonar la manipulación y el control unilateral del mundo material, para buscar respuestas dentro de nosotros mismos. Quizás por eso, hoy día, más que nunca, existe un interés creciente en la evolución de la conciencia como alternativa a la destrucción global.

Algo igual ocurre en el individuo cuando emerge en su conciencia un síntoma o un sentimiento no aceptado. Si no lo escuchamos en su comienzo suele adquirir una gran dimensión y conlleva un enorme gasto de energía en la lucha que establecemos contra el mismo, que puede llegar a dejarnos exhaustos y no tener más remedio que acudir a una consulta psicológica con el objetivo firme de quitarlo de en medio, lo más rápido que se pueda.

Es lógico, el síntoma nos hace sufrir, nos impide vivir en el estado de bienestar del que se habla tanto hoy día, por eso queremos que desaparezca, no entendemos que esa es la manera que tenemos de expresar la desviación del sendero correcto que ha habido en el individuo, que gracias a ese síntoma podemos empezar a descubrir los mensajes que se ocultan detrás de la enfermedad, cuáles son las profundas necesidades que se manifiestan a través de ella, cuál es el oscuro mensaje con el que debemos encontrarnos, para poder ir desvelando, poco a poco, el pensamiento luminoso que encierra cada uno de ellos. Es el grito del ser humano que se ha desviado de su centro, gracias al cual podremos conocer los anhelos más profundos, potencialidades olvidadas o no descubiertas que han quedado enterradas en el fondo de lo inconsciente.

Para mí, éste puede ser el comienzo de un viaje hacia la profundidad del ser, posibilita adquirir niveles de conciencia más elevados, que nos aportan nuevas formas de contemplar la vida.

El síntoma, tal y como yo lo observo, expresa una realidad deformada del centro, de modo que sentimientos tan reprochados como la envidia, el rencor, los celos, la ansiedad, pueden estar expresando profundas necesidades internas. Al escucharlas nos conducen a ese centro, a estar centrados, al auténtico bienestar que tanto añoramos. El síntoma es solo la punta del iceberg y gracias a él podemos conocer la gran masa de hielo que se oculta tras la superficie y que es tan indispensable para que la vida siga en este planeta en el que vivimos.

Ya no me gustan los diagnósticos, nada me dicen de la persona que tengo enfrente, son una mala caricatura. Solo me parecen necesarios cuando tengo que realizar un informe o prescribir un tratamiento psicofarmacológico, si lo considero necesario, para aliviar el sufrimiento de ese ser y hacer así más fácil el camino psicoterapéutico que vamos a recorrer.

La Psicoterapia es ese viaje desde la periferia, que se nos muestra hacia el centro, para poder descubrir en la medida de nuestras fuerzas el ser que somos. Y poco a poco, como en el Viaje del Héroe, ir conociendo nuestras múltiples formas de expresión, nuestras complejidades, ampliar nuestra forma de contemplar la vida, ampliar la mirada, para transformarla desde una posición crítica y auto juzgadora a otra profundamente compasiva hacia todo lo que denominamos defectos en nosotros mismos o en los demás.

La inseguridad, la impotencia, angustia, miedo, sensaciones de minusvalía, son sentimientos que, contemplados con amor, pueden aportarnos el oro que cada uno de ellos contiene. Son frecuentes los sentimientos de rechazo y vergüenza ante ellos. Solemos esconderlos como si se tratasen de auténticos criminales. Tenemos miedo de la mirada crítica ajena, que con frecuencia solo es un reflejo imaginario de la propia mirada, y de poder llegar a vivir el sentimiento del ridículo.

Con todos estos ocultamientos, construimos un muro entre el entorno y nosotros, empobrecemos nuestra forma de expresión, perdemos los infinitos matices que somos.

Con tanta nube negra en nuestra alma, impedimos la expresión de nuestro centro, que simbólicamente se ha representado como un sol o un brillante.

Una de las herramientas que utilizo en la consulta es el trabajo en la imaginación. El instrumento del alma que está a medio camino entre el consciente y lo inconsciente. El lugar en el que podemos revivir acontecimientos pasados o sentimientos temidos, con todo el contenido afectivo al que la palabra no llega.

El diálogo imaginario, por ejemplo, con aspectos virulentos que rezuman odio, esconden un gran dolor, con frecuencia separativo, que en mi opinión es uno de los más intensos que el ser humano tiene que atravesar en la vida. Expresión, en última instancia, del dolor bíblico de la salida del hombre del Jardín del Edén y, consecuentemente, la desconexión con lo divino. Llorar ese dolor que enmascara el odio, hasta agotar las lágrimas, encontrar el sentimiento de profunda soledad, la sensación de oscuridad que le acompaña. Y así seguimos descendiendo, si es que nos atrevemos, agotando cada uno de los sentimientos que salen a nuestro paso, hasta que el cansancio y la impotencia nos pueden. Rendidos por toda esta confrontación, es entonces cuando aparece la tranquilidad, la calma, las estrellas en esa noche oscura, y podemos contemplar, entonces, el amanecer y un ambiente psicológico puro, límpido, luminoso, de la misma forma que contemplamos la atmósfera después del estallido de una gran tormenta.

Éste es solo un ejemplo de mi labor diaria con las personas con las que me encuentro en la consulta. El otro siempre me sorprende. Puedo llegar a ver la luz que emite y la que él contempla, pues no es infrecuente que el tratamiento lleve a la apertura de consciencia. Sentimientos de integración con el mundo, conocimiento de lo eterno, formar parte del

todo, sensación de pertenencia al mundo y del mundo, contemplación de los otros como un todo. Son algunas de las expresiones que escucho. La paz que estas personas suelen irradiar es motivo de alegría para mí. Me regalan sus grandes experiencias y con ello me enriquecen.

Y como decía Maslow, “No hay otro lugar hacia el que volverse excepto hacia el interior en donde sabemos que están los auténticos valores” (Maslow, 1972).

El cuidado personal exige que tengamos el corazón más abierto de lo que lo hemos tenido, suavizando la actitud enjuiciadora que es posible hayamos mantenido durante toda nuestra etapa anterior.

Llegar a conocer la verdad tiene un efecto liberador: libera Energía y despeja la mente. Como consecuencia, independiza, ayuda a encontrar el propio equilibrio dentro de sí mismo, vivifica. Cuantos más individuos lleguen a quitarse el velo de los ojos, tantas más probabilidades habrá de que se produzcan cambios sociales (Fromm, 1996).

El arte de ser es cualquier cosa que nos haga adquirir y aumentar la capacidad de conciencia superior (Fromm, 1996).

Referencias recomendadas

Fromm, E. (1996). *Del tener al ser*. Ed. Paidós 2ª reimpresión.

Maslow, A. (1972). *El hombre autorrealizado*. Ed. Kairós.

Pilar Cores Roldán
Psiquiatra

∞