

Luto

Extracto de un reciente trabajo en mis grupos de gracia, expresión y movimiento armónico enseñando a las personas a observar en el presente, identificar cómo se mueven en la vida, y entender como los demás se posicionan frente a la actitud que muestran. Cuesta aceptar que somos hacedores del rechazo que soportamos, pero por esto se empieza. Los demás son un espejo, y la armonía en nuestras actuaciones es el principio de la armonía con el medio que nos rodea.

Edmund Husserl escribe en su *Lógica formal y Lógica trascendental*: "El pensamiento siempre se hace en el lenguaje y está totalmente ligado a la palabra. Pensar, de forma distinta a otras modalidades de la conciencia, es siempre lingüístico, siempre un uso del lenguaje". Así que si no tenemos palabras, si no tenemos lecturas en nuestra memoria que enriquezcan nuestro lenguaje, nuestro pensamiento será muy pobre.

Destaco de este comentario, "otras modalidades de la conciencia" porque existen más allá de los pensamientos.

Pero al final todo lo que sentimos busca ser pensado y muchas veces dicho, comunicado y el pensamiento es pobre frente a la totalidad de la conciencia.

Eso lo sufrimos de manera especial los profesionales de la salud o de la terapia. Pues la mayoría de las personas tienen dificultades para expresarnos sus síntomas, sus emociones o la falta de ellas. Sufren y encuentran determinado alivio cuando se les comprende y mucho más cuando se ponen palabras para acompañar su frustración.

Las personas hablan de mente, para referirse a la retahíla de pensamientos que escucha a diario y que han sustituido la esencia de ser, por esa cosa que podríamos llamar mi pensar y que para la mayoría es sinónimo de mi personalidad, no es desde luego la totalidad de la persona que soy.

"Buscar la conciencia en el cerebro es como mirar a la radio en busca del locutor." - **Nasseim Haremein.**

Y es que la mente es mucho más que un solo cerebro que repite pensamientos todo el día, revueltos de la misma manera.

En la vida diaria muchas situaciones no son como querríamos, aunque no todas ellas son de orden mayor. Pero las frustraciones nos obligan a volver la mirada hacia nosotros mismos y nuestros actos.

Llamaré luto a la pérdida en aquellas situaciones donde nos hemos implicado y pusimos mucha energía identificándonos con ella y llenándola de infinitas visiones ensoñadoras sobre nosotros mismos, pongamos por ejemplo un enamoramiento, el apego a un ser querido, la lucha por la vida en forma de estudios o lo que sea, y de repente tal situación se nos presenta imposible. Si no fuese por esa imposibilidad el hombre no se acercaría a sí mismo. O lo que es lo mismo, nos fijamos en situaciones externas buscando una respuesta que nos complete, la situación deviene no realizable y eso hace que la mirada inevitablemente vaya hacia dentro. Siempre habrá un mínimo de aceptación aunque no queramos.

Lo contrario de aceptar la situación es la negación. ¿Cómo negamos?, pues de alguna manera la mente ordinaria no entiende y no quiere entender lo que ha pasado, y se pone en resistencia activa o pasiva. Casi siempre desde ese lugar del pensamiento uno recurre a refugios conocidos.

Si nos resistimos activamente, procuramos negar lo que la situación podría traer de entendimiento para nosotros, y si lo hacemos negativamente, entramos en desórdenes de tratar de sacar cero provecho de ese aprendizaje y simplemente caemos en resignación depresiva.

La naturaleza de las personas está prediseñada ya por muchos de esos desórdenes en la evitación de la comprensión. Por ejemplo, hay personas que inevitablemente dirán que todo lo malo les pasa a ellas, o que no pueden tener felicidad, etc... ¡Pero esto puede cambiarse! .Y lo primero para que este cambio se produzca es aceptar nuestra propia naturaleza.

Cuando hablo de aceptación las personas se revelan, siempre piensan que es igual a sumisión. Yo suelo decir que la aceptación es un hecho activo. Requiere tiempo comprender que esa situación ya no se dará como hemos pensando porque los hecho lo hicieron imposible y uno tiene que darle tiempo a la conciencia de los acontecimientos, no para cambiar la situación, sino para observar los presupuestos que habíamos forjado sobre ella, o al menos valorar la propia conducta hasta donde se pueda. Es decir, hay que observar la identificación a la que habíamos expuesto nuestra experiencia vital en ese sentido.

Carl Jung, decía:” Lo que niegas te somete y lo que aceptes te transformará”. Pero yo creo que donde se quedan cortos Jung y Freud y algunos otros, es que sus terapias se basaban sobre todo en el pensamiento, y el pensamiento es solo una pequeña parte de nuestra naturaleza. Por eso Freud daba tanta importancia al inconsciente. Incluso los símbolos están pre-pensados muchas veces. Las terapias simbólicas tienen consistencia cuando nos acercamos al símbolo desde el movimiento que éste produce, no solo en nuestro pensamiento, sino en el comportamiento de nuestra energía frente al mismo.

Suelo decir que las disciplinas para salir de nuestra cárcel tienen resultados sorprendentes cuando dejamos de dar vueltas a los pensamientos y nos fijamos en nuestra actitud física. Los pensamientos no tienen tanta importancia cuando se miden ante la actitud. Si tienes una actitud de brazos caídos, los pensamientos serán inevitablemente de derrota, así que es siempre más recomendable aprender a observar las propias actitudes frente a los múltiples acontecimientos de la vida, lo cual no puede suceder si no hay meditación, pero no solo eso es necesario.

La meditación nos traerá mayor recuerdo para observarnos, pero hay algo que nos ayuda de manera definitiva que es aprender a cambiar nuestras actitudes ya diseñadas frente a situaciones, que nos llevan al mismo lugar de pesadilla, y además no esperar resultado de ello. Lo habrá sin duda, pero si lo esperas estarás tratando de cumplir tus propósitos de otra manera, sin observar lo que hay detrás de un propósito, es decir tratarás de hacer trampas al aprendizaje.

Gurdieff decía, “Todo aquel que tiene un propósito genera violencia”. Así es, tratando de afrontar con los demás las cosas desde nuestro ángulo de visión, y en muchos casos violentando a todos cuando no lo ven como nosotros querríamos.

Lo primero es cambiar la actitud una vez tras otra sin esperar resultado. Así que uno la cambia simplemente para salir de otra manera a la calle, o la cambia al entrar en su trabajo., para entrar de distinta manera en él. Darse cuenta al principio de la propia actitud es difícil, y es aquí donde actúan las terapias, señalándonos cuál es nuestra actitud y ayudándonos a observarla, también poniendo la disciplina en ver que es lo que despertamos en los demás desde donde les tratamos.

Y después de observar durante tiempo nuestras actitudes, repito sin pedir nada a cambio, poniendo de nuestra parte esa disciplina de cuidar de nosotros mismos y lo que provocamos en otros, es cuando crecen los momentos de despertar.

¿Qué es lo que hace que te des cuenta?, pues justamente esa disciplina constante de ponerse a disposición del aprendizaje.

Luego llegará el proceso de aceptación. Para poder aceptar algo, necesariamente tenemos que acudir a nuestro supra consciente, que permite darse cuenta de una realidad más amplia para uno mismo en cada situación.

Hay dos maneras de rendirse cuando el luto acontece.

Una tiene que ver con ir rindiendo nuestros apegos tratando de comprender la nueva situación, y eso es un hecho activo, rico en aprendizajes nuevos sobre las posibilidades de uno mismo. Si tenemos ayuda para ampliar nuestros horizontes, los cambios vienen rápidos.

Otra, que tienen que ver con sustituir el dolor nuevo ante la pérdida, por un dolor conocido que nos resulta soportable, porque en él nos sumergimos en situaciones de conductas que ya han pasado las barreras y por repetidos ya nos parece que no duelen, como cuando decimos de esta situación yo soy la víctima y no podía ser de otra manera.

Se trata de particularizar la situación en ambos casos, en uno de ellos me vivo como sujeto particular abierto a cambios de actitud, en la otra, me vivo como sujeto particular sufridor de una nube negra con la que me aparto del aprendizaje.

En una de ellas estoy abierta a intentar nuevas creencias, y en la otra simplemente saco toda la artillería de creencias limitantes que están impresas en mi naturaleza.

Resulta difícil salir de esa situación ya cristalizada sin ayuda. Muchas personas están instaladas en un determinado tipo de dolor permanente y ese dolor en el fondo es una zona de confort, les permite quejarse, obtener atención, (creen ellas), buscar el asentimiento de los demás, y otros hábitos conocidos de usurpar energía.

El fallo ahora, es que se ha puesto de moda decir que los cambios en la mente cambian la realidad, pero entendiendo la mente como el pensamiento. Si los cambios en la mente cambian la realidad, pero la naturaleza también es mente, y los afectos, y la manera de obtener la atención, y el alimento de las impresiones. Quedarse solo con el cambio de pensamientos buscando la positividad nos llevará a una determinada frustración. Porque cuando huyes hacia el lado positivo de las cosas sin contemplar el otro lado, estás fortaleciendo aquello de lo que huyes y lo conviertes en una sombra a la que temerás.

¿Qué es mente? Si la entendemos en sentido amplio estaría de acuerdo, el cambio puede traer realidades nuevas y nueva comprensión, pero si pensamos que cambiando solo los pensamientos y sustituyéndolos por otros más positivos obtendremos la paz, estamos en un error. Solo nos ponemos a la espera de situaciones peores que traerán como resultado que las pretendidas creencias salten por los aires.

El Guita dice, “Si cada cual actúa según su naturaleza entonces para qué preocuparse”. Lo que presupone que una determinada manera de comportarse acorde con la naturaleza traerá unos resultados inevitables, o lo que es lo mismo cualquier actuación traerá unas consecuencias y a través de ellas veremos algo sobre nosotros mismos, que podemos comprender. Por tanto ponerse a favor tratando de entender que nos ha llevado a esa situación de duelo o pérdida aclara antes el conflicto ante la vida. Y ponerse a favor, es aceptar cambiar los propios hábitos

de conducta por algunos más saludables. Se requiere actitud positiva sin duda, pero también se requiere sabiduría, que en situación de ofuscación convine que nos las muestre alguien no afectado por el dolor o la sumisión.

Einstein dice: *“Los problemas no se pueden solucionar en el mismo nivel de conciencia en el que fueron creados”*.

Yo creo que el verdadero cambio tiene que ser entendido desde el principio aceptando que lo que debemos transformar es nuestra naturaleza, repito. Los demás son aliados a los que debemos escuchar para acelerar esta aceptación, pues nadie ve mejor y observa mejor nuestra naturaleza que el que está delante.

La inteligencia emocional por supuesto se puede despertar y cultivar, pero empezando por aceptar la mirada de los demás sobre nosotros mismos sin luchar contra ella.

Y eso conlleva cambios en el cuerpo, en las actitudes, en las maneras de moverse o de respirar e incluso en nuestra manera de alimentarnos, porque el mayor alimento está en las impresiones que recibimos y filtramos. Y todo ello es mente.

El otro día me preguntaban que me atraía de las personas, si los ojos, si la cara, etc... Pensándolo un momento me dije, la actitud corporal, les dije resignada que las miro muchas veces en la calle, y que demasiadas veces lo que veo son personas de hombros caídos, o personas rígidas de arrogancia. Personas que se esconden detrás de máscaras, o de sus múltiples quehaceres, de su hiperactividad social, et... Pocas personas llevan gracia, vitalidad o armonía en sus movimientos. Detrás de todo ello, en cualquiera de los casos, está la actitud ante la vida.

La conciencia sobre la propia manera de actuar

La conciencia incluye una serie de cosas. Es la forma en que percibimos nuestro mundo, nuestros pensamientos, nuestras intenciones y más.

“La conclusión fundamental de la nueva física también reconoce que el observador crea la realidad. Como observadores, estamos involucrados personalmente con la creación de nuestra propia realidad. Los físicos se ven obligados a admitir que el universo es una construcción “mental”. Físico pionero **Sir James Jeans**

Un método abreviado de entender es poder observar nuestra actitud, pero se hace muchas veces imposible si no nos la muestran desde fuera

Uno de los fracasos en algunas terapias viene de la importancia desmedida que se da al pensamiento. Yo considero que la mayoría de las atracciones que ejercemos hacia nuestra realidad tienen que ver con la actitud con la que vamos por la vida, y esa actitud es generalmente no pensada, por supuesto delimita el pensamiento, pero abarca mucho más que el pensamiento. Porque actitud es incluso la manera de absorber/negar la conciencia de los demás.

El modelo de niveles neurológicos que se utiliza en la Programación Neurolingüística (PNL) y que plantea una jerarquía en nuestros niveles mentales, o como hace la Gestalt dando patrones preconcebidos para observar las situaciones, no me gustan. Porque las explicaciones limitan la observación, o pretenden dirigirla de una determinada manera. Por citar algunas de las terapias que tienen más aceptación en este momento.

Prefiero trabajar con la pureza de un observador antes de categorizar las conductas. Cuando empezamos la observación estamos vírgenes al aprendizaje que nos llega desde otros, desde fuera, pero existe toda esa fuerza de la sorpresa. Dejarse sorprender por la propia conciencia es el inicio de un despertar y salir de la hipnosis. Porque hay una conciencia infantil en todos nosotros, o podemos llamarlo potencial no desarrollado que

permanece virgen.

Por eso confío en las terapias que te hacen preguntas que resonarán en una actitud ya adiestrada, poniéndola en jaque, que nos conduce a plantearnos las propias maneras, y eso implica observar, para empezar, la propia disposición.

Hay estudios actuales que hablan del engaño de los recuerdos, pero las formas en que decidimos recordar nos proyectan hacia el futuro de maneras diversas. Cuando toda mi naturaleza recuerda, estoy más cerca de obtener recuerdos verdaderos, cuando es mi pensamiento el que recuerda, soy yo recreando aspectos que quiero de mí, y eso mata la experiencia verdadera.

Del trabajo sobre los sueños, solo me interesa los sueños que son sentidos, y el sentir en ellos, lo que hemos hecho con ese sentir, justo es en ese instante donde podemos afrontar nuevas actitudes. Hemos tenido un sueño de angustia, la carga de la comprensión esta justo en la angustia, los símbolos son lo de menos, lo trascendente es que nos llevaron a una barrera, a un límite de aceptación.