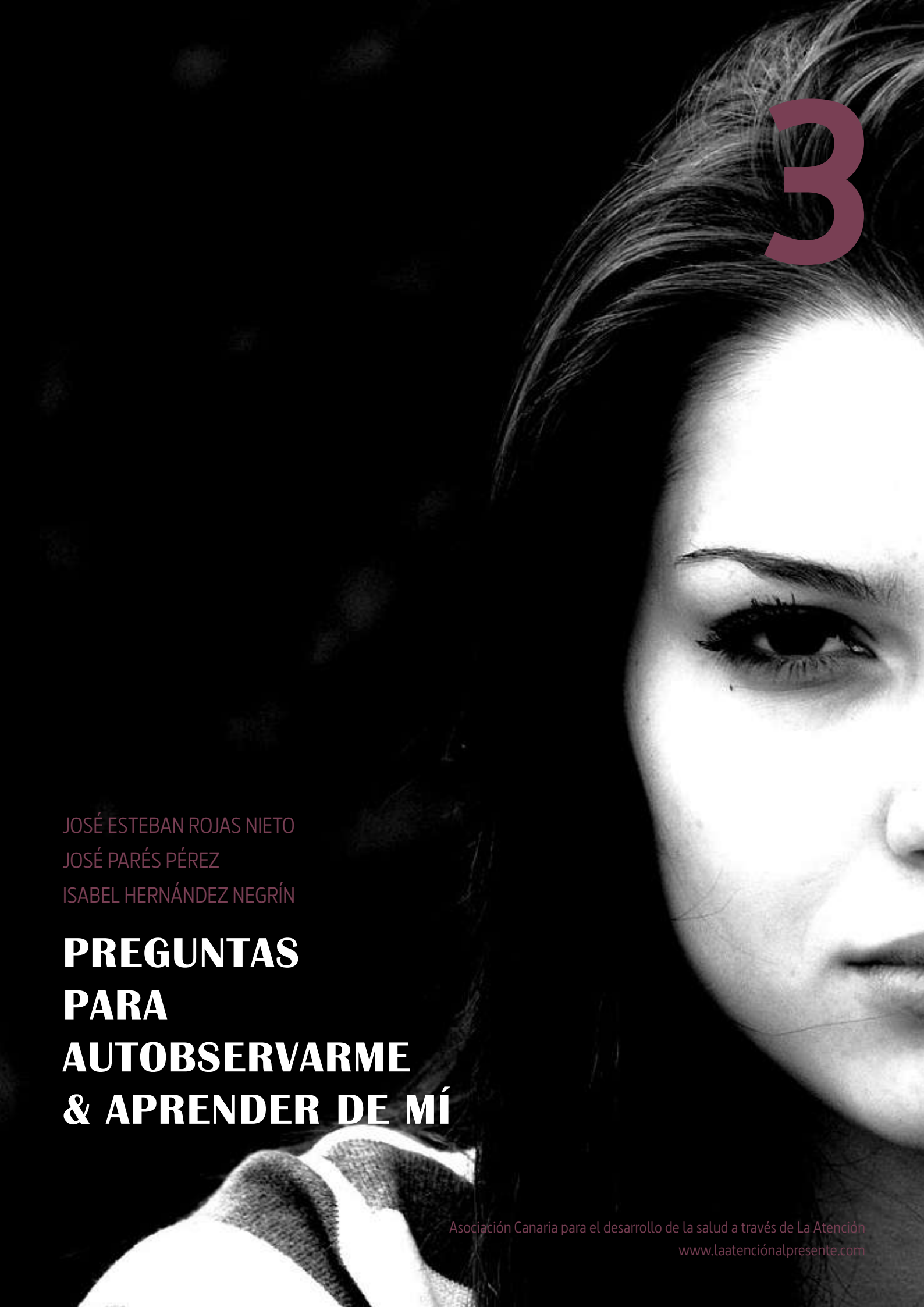




3

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

JOSÉ PARÉS PÉREZ

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ

Asociación Canaria para el desarrollo de la salud a través de La Atención
www.laatenciónalpresente.com

Título original

Preguntas para Autoobservarme y aprender de mí - 3

Registro de la Propiedad Intelectual del Gobierno de Canarias, España

Número de asiento registral en trámite

Primera distribución Enero de 2016

Autores

José Esteban Rojas Nieto, José Parés Pérez, Isabel Hernández Negrín

Colaboradores

Ph.D Jaime Rojas Hernández, Ph.D Domingo J. Quintana

Composición

Ángela María Botiel Reyes

Ilustraciones

Isabel Hernández Negrín

Diseño editorial & Maquetación

Gina Neira Romero

Videos Asociados

Enrique Oropesa y Diego Real



Consideramos a los conocimientos “ propios “ contenidos en este libro, propiedad de la humanidad, encontrándose acogidos a la licencia Creative Commons, por lo que usted es libre de:

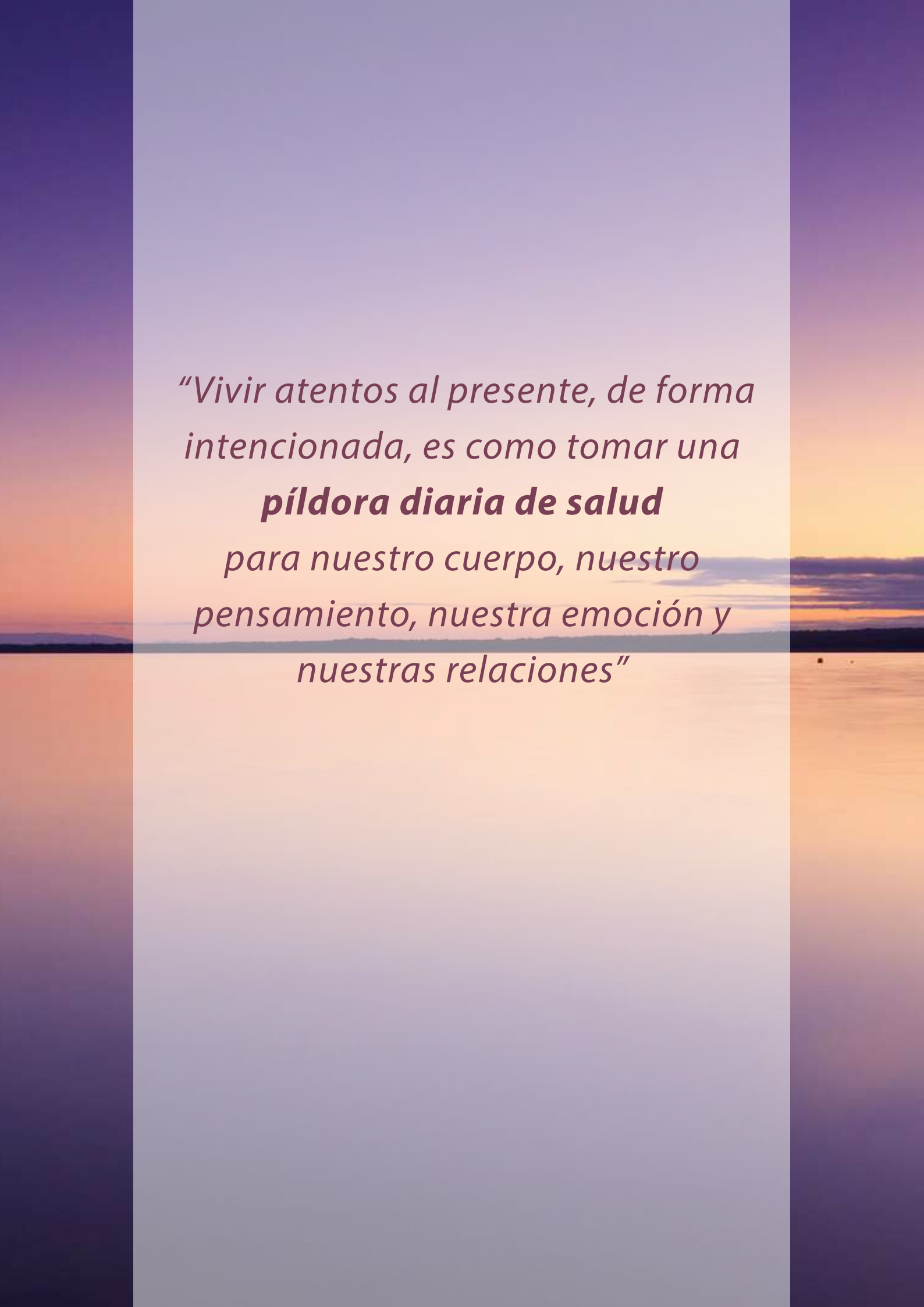
Copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra.

Bajo las condiciones siguientes:

Reconocimiento - Debe reconocer los créditos de la obra.

No comercial - No puede utilizar esta obra para fines comerciales.





*“Vivir atentos al presente, de forma
intencionada, es como tomar una
píldora diaria de salud
para nuestro cuerpo, nuestro
pensamiento, nuestra emoción y
nuestras relaciones”*

ÍNDICE

¿Qué precio pago cuando tomo partido?	7 - 8
¿Soy el sirviente de mis pensamientos?	9 - 10
¿Soy presente o recuerdos?	11 - 12
¿Tengo una idea fija de mí?	13 - 14
¿Me visito con frecuencia?	15 - 16
¿Cómo puedo amar algo y a la vez exigirle que sea distinto?	17 - 18
¿Sufro por lo que vivo o por mis valoraciones sobre...?	19 - 20
¿Comprendo mis conflictos cuando los analizo o cuando...?	21 - 22
¿Vivo el presente como un medio para conquistar el futuro?	23 - 24
¿Soy responsable de mis pensamientos aunque traten sobre...?	25 - 26
¿Habitualmente escucho para comprender al otro o para...?	27 - 28
¿Por qué cuando deseo conocerme no lo logro?	29 - 30
¿Por qué compito si lo que necesito es...?	31 - 32
¿Cómo ver de forma nueva?	33 - 34
¿La creencia sobre lo que soy me impide conocerme?	35 - 36
¿Miento cuando oculto los hechos con mis creencias?	37 - 38
¿Amo la vida desde la vida que vivo?	39 - 40
¿Cómo alimento mis temores?	41 - 42

¿El amor sólo se siente?	43 - 44
¿Por qué soy indiferente cuando deseo distraerme?	45 - 46
¿Qué situaciones me producen habitualmente tensión...?	47 - 48
¿Cuál es el origen de la violencia?	49 - 50
¿Qué busco en el placer?	51 - 52
¿Mis conflictos personales contribuyen a...?	53 - 54
¿Cuál es mi actitud cuando me atiendo sin...?	55 - 56
¿Si soy el autor de mi sufrimiento, solo depende...?	57 - 58
Resistirme a lo que siento ¿es huir de mí...?	59 - 60
¿Un maestro es estudiante de sí mismo?	61 - 62
¿Vivir mis emociones sin juzgarlas me libra del conflicto de...?	63 - 64
¿Puedo amar si vivo compitiendo?	65 - 66
Cuándo nombro o valoro automáticamente algo, ¿le presto atención?	67 - 68
¿Por qué intento cosechar paz sembrando actitudes...?	69 - 70
¿La responsabilidad con mi vida implica la de los demás?	71 - 72
¿Me alejo de los demás al atender a los que sucede...?	73 - 74
¿Autoconocerme es comprender de instante en instante?	75 - 76



¿Qué precio pago al tomar partido?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Qué significa tomar partido? Ya la propia palabra “partido” da una primera idea. ¿La naturaleza está partida? ¿Los leones son mejores o peores que las gacelas? ¿Los planetas están partidos? ¿Mi sistema solar es mejor que el tuyo? ¿El universo está partido? ¿Mi galaxia sí que es bonita y no la tuya! Hay algo que esté partido o somos nosotros los que partimos cualquier cosa con nuestras ideas.

Quizás estamos tan acostumbrados a utilizar el pensamiento analítico para definir, diseccionar, clasificar y partir que luego creemos que aquello que analizamos está partido. ¡Qué gracioso! Resulta que lo que analizamos es algo entero, que nosotros partimos y luego creemos que su propia naturaleza es estar partido.

Cuando sentimos dolor en el estómago vamos a un médico del aparato digestivo que nos receta algún medicamento que debe solucionar el dolor. Pero si vamos a un psicólogo, éste nos preguntará si tenemos alguna preocupación o temor por algo. Y puede que nos indique que si aprendemos a cambiar nuestra actitud ante ciertas cosas, el estómago dejará de doler. Cuando nos vemos solo por partes, se pierde la percepción de la totalidad. Así, viéndolo todo por partes, y creyendo que las cosas están partidas realmente, no encontraremos la solución coherente a cualquier cosa sea la que tenemos entre manos: una relación, una creencia, una ideología, uno mismo, etc.

Cuando tomamos partido, queremos ver sólo una parte de la realidad, bien sea por pereza, por costumbre o conveniencia. Luego querremos forzar a la realidad a encajar en nuestra visión partida de las cosas. No suele dar un buen resultado y veremos la realidad como si fuese el monstruo de Frankenstein, a pedazos: los bue-

nos y los malos, los inmigrantes y los locales, los hombres y las mujeres, los pobres y los ricos, los rojos y los verdes...

Me parece que aparte de la tendencia de trabajar analíticamente, también está nuestra tendencia a sentirnos seguros, acompañados y aceptados a cualquier precio. Esto nos puede llevar a tomar partido por lo que nos parece más cercano a nuestras ideas y creencias, por lo que nos resulta familiar, por lo que no nos da miedo... Incluso con nosotros mismos: odio lo que no me gusta de mí y me enorgullezco de lo que me gusta. Vivimos una realidad partida. Alguien que no ha tenido una experiencia traumática o una fija creencia sobre algo no siente la necesidad de tomar partido y opinar rápidamente apartando de sí lo que le produce inseguridad.

Me parece que lo partimos todo según nuestros temores, o sea, nuestros condicionamientos, que no son algo que hemos elegido o sobre lo que hemos reflexionado y meditado con fundamento. Actuamos partiéndolo todo de forma refleja, reactiva, inconscientes de que ni nosotros ni lo otro está partido.

Así, pagamos el precio de ver y vivir de forma parcial y sesgada todo lo que se nos presenta, incluso a nosotros mismos. Vivimos con temor, buscando seguridad y eso nos aleja de percibir globalmente la totalidad de cualquier cosa. Al tomar partido estamos obligados a defender la parte en la que nos posicionamos y ese es el origen de muchos conflictos. El temor.

Medita sobre las cosas por las que tomas partido, no solo un partido político, sino personas, situaciones, conductas, creencias, etc. y observa de donde sale tu impulso de tomar partido.

¿Soy el sirviente de mis pensamientos?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¡Sí, señor! ¡A sus órdenes, señor!

Qué poder tienen nuestros pensamientos, sobre todo los automáticos, para que les hagamos tanto caso. Muchas veces querríamos hacer algo, pero aparece un pensamiento que nos dice "no, no, no, ¿qué van a pensar de ti?" o algo por el estilo.

Pero ¿quién o qué envía esos pensamientos? ¿No se estarán pasando de rosca? Porque mira que nos impiden hacer cosas o sentirnos bien. Tengo ganas de ir a la playa, pero vendrán mis hijos (que ya tienen 17 y 20 años) y no estará la comida hecha. Y me quedo. ¿Qué me retuvo? Quizás la costumbre, o el temorcillo de que se diga que no cumplo con lo que me toca y me dedico a vivir la vida. El qué dirán, y, claro yo tengo una imagen de mí como madre amantísima y ocupada de mis hijos. Para evitar, encima, sentirme culpable, me quedo en casa. Es solo un ejemplo de lo mucho que influye ese tipo de pensamiento, imágenes de mí (en este caso), en mi conducta.

Lo que tememos mueve el pensamiento cuando no nos damos cuenta de este hecho. Los temores y sus voces, los pensamientos, mandan en mi vida. ¡Sí señor! ¡A sus órdenes, señor! Sucede tan rápido, que no somos conscientes de que sucede.

Así que, parece que en realidad soy el sirviente de mis temores. Temo no ser aceptado o exponerme a la burla o la crítica o apartarme de la imagen que he asumido de mí y obedezco sus mandatos. Lo mejor es que además, luego, justifico mi conducta con algún otro argumento, nada que ver con mis temores, claro. A nadie le gusta pensar, y menos aún, decir públicamente que le dominan sus temores, así que lo justificamos: "Es que si no les hago la comida a los chicos, van a perder tiempo haciéndola ellos y no van a poder estudiar la tarea del colegio" y me quedo más contenta. Parece que ha sido una decisión reflexionada y fundamentada con todas las de la ley. Hasta yo misma me lo creo.

Solemos ver estos malabares cuando los hace otro, pero lo interesante es darse cuenta del momento en que lo hacemos nosotros. Casi todas, por no decir todas, nuestras decisiones están mediadas por nuestros temores y condicionamientos. ¿No lo creen?

Obsérvenlos por un tiempo, aunque solo sea un día. Sólo con darte cuenta te sentirás más ligero, si no te críticas por sentir lo que sientes. Ríete y libérate de la influencia de ellos... y vete a la playa!





¿Soy presente o recuerdos?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN
Las Palmas de Gran Canaria, España

A ti ¿Qué te parece?

Yo me reconozco más recuerdos que presente. Supongo que cualquiera que se observe un poquito podrá llegar a la misma conclusión.

Con la evolución del cerebro se formó el cerebro emocional o límbico y con él la memoria a largo plazo (recuerdos) y las emociones. Éste permite que grabemos gran parte de nuestras vivencias, cosa que permite también aprender. Además, los episodios se graban con sus emociones asociadas. Así, recordamos lo que nos causó gusto, placer y tendemos a repetirlo. Por el contrario, si fue desagradable tratamos de evitarlo. Estas memorias no son fotos fijas en alguna parte del cerebro, sino que crean una especie de alertas y mandan alarmas cuando una situación que vivimos la asociamos a algo desagradable que tenemos etiquetado como peligroso, amenazante o que simplemente me hizo sentir algo mal. Cuando aparece en el escenario algo que nuestro cerebro clasifica como tal, empieza a lanzar también imágenes, pensamientos, impulsos motores que me llevan a alejarme, a luchar o huir de ello. Además, ten en cuenta que los recuerdos no tienen nada de objetivos, se guardan las emociones y también las interpretaciones que hicimos. Encima, cada vez que traemos un recuerdo, lo cambiamos un poquito, sí, ya no se guarda igual. Puede guardarse con más resentimientos cada vez o puede guardarse con mayor comprensión y descargado de malestar. Bueno ¿no?

Pero todo esto es automático. No nos damos ni cuenta. Ésta es una razón por la que “somos más recuerdo” que presente. Actuamos frente a estímulos presentes, pero tirando de archivo del pasado, de nuestras películas viejas, para orientar nuestra acción.

Este proceso se repite ante cualquier estímulo, con lo que se refuerza ese circuito. Sobre ese caminito no crece

la hierba de lo trillado que está. Y ya que es tan sencillo seguir la huella de ese caminito, es el que tomamos siempre y más difícil nos resulta salir de él o incluso darnos cuenta de que existe. Para salir del caminito trillado de nuestros recuerdos, primero hay que sentir la necesidad de salir. Normalmente esto sucede cuando ya estamos cansados de sufrir por ello o por un shock que nos sirve de llamada de atención. Atención. He aquí la palabra mágica, porque luego hay que prestar atención a nuestras conductas basadas en el pasado.

En el momento en el que comenzamos a atender a lo que sucede dentro de nosotros, a ese mecanismo recurrente, sin criticarnos, sino más bien contentos de querer y poder ver nuestros automatismos, ganamos otra perspectiva. Sin querer cambiarlos, solo vamos a contemplarlos sin pensar en ellos. Sin querer explicarnoslos. Suficiente. En el momento en el que aparecen, tú estás ahí observando cómo te sale del archivo el tipo de conducta de siempre, pero ya no será igual, porque ahora los ves con ojos de asombro y alegría. Entonces podrás elegir, porque estás presente en el instante que vives y ves lo que hay, podrás elegir hacer las cosas de una manera no condicionada por el pasado. Empezarás a ser presente. Disfruta de tu descubrimiento, porque en nuestro cerebro también existe la facultad de observar, sin pensarlo todo, sin criticarlo todo, sin opinar de todo.

Recuerda alguna vez que algo hermoso te dejó “sin habla”, una música, un paisaje, un niño, y te dabas cuenta de lo hermoso que era y de cómo te sentías, sin decir nada, sin pensar nada. Aunque aquello puede haber sucedido de forma fortuita, tú puedes hacerlo cotidiano si te quedas “sin palabras” ante lo que haya, incluído tú mismo. Puedes ser más presente que pasado.

¿Tengo una idea fija de mí?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Recuerdo que cuando era adolescente a muchos nos gustaba hacer test de personalidad, de esos que nos dan una idea de cómo somos. ¿Ustedes hicieron algo así?

En una etapa de la vida donde aún se está tierno, pero con ganas de ser de alguna manera reconocible, buscamos una idea de cómo somos. A través de nuestra relación con otros nos fuimos haciendo una idea de nosotros mismos. En el colegio nos premiaban o castigaban, los padres tenían ciertas expectativas sobre nosotros y nos amoldábamos o nos rebelábamos frente a ellas, las modas también nos fueron dando pistas, las amistades que nos decían que eras inteligente o sincero o comprensivo o interesado o arrogante o sensible o torpe o guapa....

Con eso nos fuimos haciendo una idea de lo que nosotros éramos.

Normalmente ya nos conformamos con eso. Ya tenemos un molde a través del cual nos presentamos en sociedad. Me viene ahora la idea de que cuando hacemos un pastel tenemos la masa que hemos preparado y un molde. Elegimos uno y con la misma masa podríamos haber hecho un pastel redondo, cuadrado, o en forma de corazón. Cualquier cosa. Y luego lo adornamos con merengue o chocolate. Ya tenemos una forma reconocible. Cuando somos adultos ya hemos asumido que somos de una cierta manera, que tenemos ciertas capacidades,

ciertas cualidades positivas y negativas. Nos hemos metido en un molde, ya sea cómodo o incómodo, y nos reconocemos en él. Ese soy yo. Y eso es muy cómodo. Nos da seguridad, aunque el molde no haya sido de la talla mejor para nosotros, pero es el nuestro.

Y desde ese molde nos relacionamos con el mundo y con nosotros mismos. Ya sé que mi molde es cuadrado y no me gustan los del molde redondo.

Quizás podríamos cuestionarnos la validez de ese molde que creemos que somos: responsable, buen padre, madre abnegada, mujer independiente, esposa sumisa, trabajador infatigable, bohemia, artista, buscador espiritual, agudo intelectual, bueno para las fiestas, cualquier cosa.

Quizás podríamos cuestionarnos si ese molde nos limita y es producto de convenciones. La idea fija de nosotros es algo raro, algo contra natura. La naturaleza es todo cambiante y nosotros nos creemos que somos algo fijo, para siempre, solo porque nos da algo de seguridad.

Las ideas no son los hechos. Las ideas sobre nosotros mismos no son lo que somos. ¿Sabemos cuál es la idea o imagen que tenemos de nosotros mismos? Sería bueno prestar atención a esto y descubrir de donde sale y a qué nos condiciona. Es sólo una invitación, pero quizás valga la pena.



¿Me visito con frecuencia?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Ven adentro de ti

Trae tu atención hasta aquí, adentro de ti. Ponte toda la atención que puedas ... ¿Qué hay dentro de ti? ... entrecierra los ojos para disminuir algunas sensaciones y poder concentrarte más fácilmente ... ¿silencio, algunos ruidos? ... ¿de qué te percatas dentro de ti? ... ¿sientes algún dolor o tensión en tu cuerpo? ... ¿dónde? ... persiste en sentirte ... recórrete sin nombrar por donde vas y en el orden que quieras ... obsérvate ... acomódate si estás incómodo(a) pero observa cuales partes de tu cuerpo cambiaron de posición ... relájate y sigue sintiéndote de la misma manera mientras te sea posible ... estás contigo ... estás en condiciones de saber mucho sobre ti si te pones esta clase de atención aunque sea por pocos minutos.

Descansa algo pues lo vamos a hacer de nuevo sin tener que leer este texto al mismo tiempo. Hazlo ahora, por favor. Luego seguirás leyendo.

...

Bien. ¿Qué pasó? ¿Te diste cuenta de algo que no esperabas que apareciera?

A lo mejor ya habías experimentado estas visitas a tu interior. Pero si no es el caso, déjame contarte que esta práctica de atender al presente que vives, es la forma de observarte para encontrar en su origen los pensamientos, recuerdos, sensaciones o emociones que podrían no gustarte. Si no te visitas, puede sucederte perfectamente que andes molesto(a) sin saber exactamente porqué. Y si lo sabes, no te diste ninguna oportunidad de evitar ese desagradable estado de ánimo.

Si vas dentro de ti con la intención de sentirte y observar qué es lo que aparece por ahí, no sólo sabrás qué es exactamente lo que te molesta y porqué, sino que te darás cuenta de la futilidad de que esas cosas te molesten pues aprenderás que tu sosiego y tu alegría son brutalmente más importantes para ti que los desagradables estados de ánimo que sueles generarte cuando te ausentas de ti mismo.

Visítate con frecuencia como visitas a quien más amas.





¿Cómo puedo amar algo y a la vez exigirle que sea distinto?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN
Las Palmas de Gran Canaria, España

El amor, ese desconocido

Siempre hemos oído hablar del amor: en la iglesia, en canciones de desamor, en películas, en libros de contenido sentimental, en la propia vida uno ha dicho que ama a alguien o algo, etc.

¿Es eso amor? Reclamar amor al otro ¿es amar? Pretender hacer a otro rehén mío porque digo que lo amo ¿es amor? Cuando un niño hace algo nos molesta y le decimos que si hace eso no le queremos ¿es eso amor? Parece que confundimos el amor con el apego y el deseo de seguridad. Nada más lejos del amor. Lo que solemos conocer es el amor condicional que es más bien una especie de chantaje emocional: Si me eres fiel, te amo. Si te portas bien, te amo. Si me tratas bien, te amo. Si me dejas, ya no te amo. Si confrontas conmigo, tampoco te amo. Si me sacas de mi comodidad y seguridad, ya no te amo.

Nos equivocamos de palabra.

Amar no depende de lo que hagan los otros. Amar solo se produce cuando no albergo temores o cuando, aun teniéndolos, no actúo en función de ellos. Cuando el temor a perder no es lo que orienta mi vida. Alguno dirá que esto es difícil. Nadie ha dicho que sea fácil, pero es bueno darse cuenta de que, con frecuencia, estamos equivocados. Nos engañamos describiendo equivocadamente lo que sentimos. Sin embargo, en cuanto comenzamos a darnos cuenta del error, comenzamos a liberarnos de la equivocación. El amor condicional sólo crea violencia interna y, en consecuencia, conflicto entre las personas. ¿Cómo iba eso a ser amor?

Pero podemos acercarnos a ese estado cuando, tras observarnos, elegimos intencionadamente dejar que nuestros hijos hagan y piensen cómo quieran; dejar que nuestra pareja sea una persona independiente y libre; que nuestros amigos se acuerden más o menos de mí; que mis compañeros de trabajo o estudios sean cómo son; que la sociedad sea como puede ser. Mis temores promueven todo eso que exijo a los otros y al mundo en general para que yo los considere queribles, amables. Cuando hay temor, hay conflicto y en ese terreno no puede existir amor. Está tapado por nuestras exigencias y lamentos. Parece que si no “agarramos”, estamos perdiendo. No nos damos cuenta de que cuando “soltamos”, ganamos.

¿Cómo puedo amar algo y a la vez exigirle que sea distinto? Entonces, no lo amo. No lo amo cómo es.

Amar es estar abierto a lo que es, a lo que hay, sin exigencias personales egoístas. Las cosas, las personas, las situaciones, yo misma, soy como puedo ser en este momento. ¿Por qué debo ser para ti de otra manera, si en este momento no puedo?

Invito a aquel que quiera, a experimentar, a observar sus exigencias y lamentos, a observar si ama o si sólo desea atrapar y controlar para su seguridad y comodidad. Y a que suelte esa actitud y deje que las cosas sean como pueden ser en este momento. A acompañar sin exigencias. No te lo niegues por temor!

¿Sufro por lo que vivo o por mis valoraciones sobre lo que vivo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Prepárate para no ser exitoso

Prepárate para cuando no tengas éxito en lo que emprendas. Si tienes éxito y era eso lo buscabas, ya estás preparado para las pruebas que te pone la vida en tal caso. Es probable que reacciones bien y no te pongas soberbio y despreciativo con los que hicieron parte de lo que te llevó al éxito. En realidad, la prueba más fuerte es aquella que te pondrá la vida cuando no tengas éxito. Mientras más fuerzas, recursos y tiempo hayas gastado en lo emprendido más fácil te será resistirte a lo que pienses y, como consecuencia de ello, a lo sientas ante tu no-éxito. Por condicionamiento nos resistimos siempre a lo que no nos gusta de nosotros mismos. Nos enjuiciamos permanentemente por haber fracasado en algo porque tendemos a pensar que es nuestra responsabilidad ese fracaso.

El hecho es que jugaste un juego y perdiste. De las opciones que prueba el Universo para llegar a ser lo que

es, la inmensa mayoría fracasan por tratarse todo sólo de ondas de probabilidades. Y lo seguirán haciendo. No puedes predecir el futuro. No te dejes arrastrar hacia el conflicto por los pensamientos que pueden sobrepasarte en estas circunstancias ya que generan emociones negativas que pueden dañar seriamente tu salud. No tiene sentido que salgas herido de una batalla que nunca fue tal. Tenías buenas intenciones. Y sólo no ganaste. Pero no tienes porqué perder.

Si tienes interés por ti, no te dejes arrastrar por los pensamientos que tienden a culparte de lo que pasó. Los pensamientos no son el hecho, lo han deformado. Observa en tu interior lo que sientes sobre el hecho y no lo que piensas de él. Tu fidelidad al hecho es la vía hacia tu liberación del problema que se pudo generar.





¿Comprendo mis conflictos cuando los analizo o cuando los observo sin juzgarlos y con curiosidad?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN
Las Palmas de Gran Canaria, España

Creo que no me equivoco si digo que la costumbre es analizar las cosas cuando estamos frente a un dilema, contradicción o disputa interpersonal. Por supuesto, tratamos de que prevalezca lo que nos parece correcto, desde nuestro punto de vista.

Quizás tampoco me equivoco si digo que el análisis lo hacemos frecuentemente para tratar de reafirmar la bondad de nuestra postura. No nos interesa tanto comprender a la otra parte, sino convencerla de que la cosa es como creemos nosotros.

Pero hay también conflictos internos en nosotros. Se nos hacen patentes a través de un cierto malestar, irritación o ansiedad que sentimos. Vivimos quizás tendencias contrapuestas en nuestro interior, que a veces ni siquiera las vemos muy claras.

Ante una situación así, a veces pretendemos dejarla pasar porque no tenemos claro que hacer. También podemos vivir el rechazo al malestar que sentimos.

Les cuento algo que me sucedió en un taller. Una persona decía que su madre estaba muy enferma y sus hermanas se tenían que ocupar de ella. Eso la tenía en

una desazón grande desde hacía tiempo. Ella no podía ayudar porque estaba viviendo en otro país y sus posibilidades económicas no le permitían viajar para estar con su madre. Ella no podía ponerle nombre a lo que sentía y que la tenía tan mal. Al resto de asistentes les parecía normal que ella se sintiera así y trataban de acompañarla diciéndole que ella hacía lo que podía. En un momento de su relato le pregunte ¿podría ser que te sientes culpable y crees que tus hermanas piensan mal de ti por no cumplir como tú crees que ellas demandan? Se quedó en silencio unos instantes y se le iluminó la cara. Sí, en lugar de sentirse peor, se sintió aliviada por comprender el origen de su malestar. Comprendió que sus hermanas comprendían su situación y que no esperaban que hiciera otra cosa y que era ella la que había generado su propio malestar.

Comprendió su conflicto porque no se puso a analizarlo con el pensamiento, sino que dejó aflorar lo que realmente sentía, sin criticarse por lo que sentía, con curiosidad por verlo de frente, sin resistirse. Y ganó la paz que da mirar sin juicios (crítica), como un testigo neutral, aquello que nos sucede.

Que bueno ¿no?

¿Vivo el presente como un medio para conquistar al futuro?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

“...Casi todo el mundo está alterado, y en la alteración el hombre pierde su atributo más esencial: la posibilidad de meditar, de recogerse dentro de sí mismo para ponerse consigo mismo de acuerdo y precisarse qué es lo que cree; lo que de verdad estima y lo que de verdad detesta. La alteración le obnubila, le ciega, le obliga a actuar mecánicamente en un frenético sonambulismo.” Ortega y Gasset, “El hombre y la gente”, 1939.

Eso decía Ortega y no seré yo quien le contradiga. La palabra “alterado” viene del latín “alter” otro, lo otro. Quiere decir que estamos volcados en lo otro o los otros, pero no hacia nosotros mismos. No quisiera que perdieran el tiempo pensando que me refiero a estar volcado en mí de forma egoísta e insensible al mundo alrededor. No. Quiero decir que al vivir alterados, movidos por el ajetreo externo, lo único que hacemos es reaccionar a los estímulos que se nos presentan, de forma automática, sin meditación, reflexión o atención alguna.

Se vive como tuviéramos que llegar rápido a alguna parte importante. Más importante que la que estoy viviendo en el instante presente, cuando lo único que existe es lo que sucede en este instante en el que escribo y en el que usted está leyendo estas líneas.

Párese un instante, en este instante, sienta su cuerpo, sienta que está leyendo, sea consciente de que lee, sienta y observe lo que lo lleva a leer esto, cómo lo está leyendo y para qué lo hace. Digo que lo sienta, no que lo piense... Hágalo, por favor. Pregúntese ¿cómo voy a vivir el resto del día? Pero no lo piense, solo deje caer la pregunta en su interior sin esperar una respuesta. No hay prisa.

En su vida ¿es el presente sólo un medio para conquistar algo que está en el futuro? ¿Cómo se siente? No lo piense.





¿Soy responsable de mis pensamientos, aunque traten sobre otros?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN
Las Palmas de Gran Canaria, España

“¡Claro que son míos – se podría decir – pero porque esa persona es así como te digo!”

Eso sería una respuesta bastante corriente a la pregunta. Habitualmente creemos que lo que pensamos es reflejo directo de lo que vemos, de lo que sucede alrededor. Es decir, que las cosas son como yo pienso que son. Pienso que alguien es antipático, que un alumno es irrespetuoso, que el jefe me mira raro, que mi madre es una egoísta, etc. Pensamos, enjuiciamos... interpretamos.

En este caso que tratamos, ser responsable no debemos entenderlo como ser culpable. No. Responsable en el sentido de ser el agente de algo por lo que se responde. De acuerdo con este significado nos preguntamos si respondemos de nuestros pensamientos como agentes de ellos.

Sabemos que ante una misma situación, dos personas pueden pensar diferente y emitir juicios y opiniones diferentes. ¿Por qué puede ser esto? Posiblemente algo tiene que ver la educación que nos dieron, la cultura en la que nacimos, los valores imperantes en la sociedad de nuestra época, las creencias que absorbimos, las experiencias y memorias que guardamos, los temores que tenemos... Y a través de todo eso elaboramos nuestros pensamientos y juicios. Si hubieras nacido en Indonesia ¿crees que pensarías igual que lo haces? Si hubieras nacido con otro sexo, en otra familia, etc. ¿crees que pensarías como lo haces? Puede que no. Si no tuvieras temores sobre ciertas cosas, ¿crees que pensarías y reaccionarías como lo haces? Seguramente habría grandes variaciones en muchos casos.

Si esto es así, ¿podemos decir que mis pensamientos son el reflejo directo de una situación? Creo que no es directo. ¿Has oído decir que vemos el mundo como so-

mos y no cómo es? De eso se trata, de que a todo le ponemos nuestro condimento particular: rígido, flexible, comprensivo, severo. Según todo eso que llevamos en nuestra mochila particular. Mi relación con el mundo está filtrada, mediada por mi mochila. Por eso decimos que somos responsables de nuestros pensamientos, incluso los que creamos sobre los demás.

Muchos de nuestros pensamientos son reacciones que se disparan automáticamente ante estímulos espoleados por alguna de las joyas que llevamos en nuestra mochila. Si soy una mujer a quien le gusta ser admirada y estoy en una fiesta donde muchos me miran, estaré encantada pensando que los tengo cautivados, pero si yo, mujer, hubiese tenido alguna mala experiencia o fuese muy tímida, me sentiría fatal al advertir que me están mirando y pensaría que quiero desaparecer o que son unos groseros por mirar de esa manera a alguien que no conocen. La mochila de nuevo.

Por esto creo que podemos concluir que nuestros pensamientos tienen más que ver con uno mismo que con los demás. No son reflejo directo de la realidad, son reflejo de mi mochila y en ese sentido son responsabilidad mía. La buena noticia es que puedo darme cuenta de que eso me sucede, nos sucede a todos, y distinguir cuándo la mochila me juega una mala pasada. Otra buena noticia es que a los demás les sucede lo mismo y por eso podemos liberarnos de creer que los pensamientos y reacciones de los demás son ciertos o que tienen que ver realmente conmigo. Dejaré de molestarme, ofenderme o sentirme humillada por lo que otros piensen o digan de mí o de otros. Su mochila habla por ellos, igual que me pasa a mí. En realidad, somos responsables, pero sobre todo somos responsables de nuestra ignorancia sobre este proceso automático. ¿Lo “pensarás” dos veces antes del próximo pensamiento, juicio o interpretación?

¿Habitualmente escucho para comprender al otro o para defenderme de él?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

De la vida real 3

Muchas de nuestras actuaciones, por no decir todas, obedecen al estado de ánimo por el que estamos pasando y, muy especialmente, cuando “no estamos presentes en nuestra vida”.

Imagino que Ud. estará pensando que estoy equivocado ya que considera que está siempre presente en su vida, que no existe forma de que no esté en su vida. Pero debe considerar que normalmente huimos de lo que nos ofrece la vida porque nos resistimos o rechazamos algo de lo que la vida frecuentemente nos ofrece. Esa resistencia o rechazo nos aparta de lo que somos y nos genera tensiones, malestar, emociones negativas y muchas otras manifestaciones de nuestro desagrado ante lo que rechazamos.

Estamos tan acostumbrados a ese comportamiento que no nos damos cuenta cuando reaccionamos o actuamos bajo esas condiciones. Es nuestra forma natural de ser, a menos, claro está, que estemos poniéndonos atención y nos percatemos que estamos actuando sin pensar en los demás en una vida en que las relaciones con los demás y con todo el Universo que nos acompaña son parte de nosotros y nosotros parte de ellos.

Una de las manifestaciones: en la vida se nos presentan muchísimas oportunidades para intercambiar opiniones sobre lo que forma parte del quehacer humano. Y en tales circunstancias la muestra más significativa del respeto o amor a la contraparte y del intentar coincidir en un camino de crecimiento, es el escuchar lo que el otro opina a fin de intentar acercar posiciones probablemente antagónicas. No escuchar o actuar en defensa de mis propias convicciones muestra que claramente estoy fuera de la vida, actuando bajo la influencia de lo que rechazo porque me considero el poseedor de la verdad.

Las exageradas identificaciones con que nos envestimos en todos los campos: políticos, religiosos, deportivos, nacionales, raciales, económicos, etc. son la demostración más clara de que vivimos ausentes de lo que realmente es la vida. Sobra decir que el mundo actual es una demostración preclara de que la especie humana vive, no sólo fuera de la vida, sino en contra de ella.



¿Por qué cuando deseo conocerme no lo logro?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Podríamos decir que un deseo es un impulso (automático) que me mueve a obtener algo que me producirá placer, bienestar. Normalmente, un deseo no nace de una necesidad, sino de un vacío que tratamos de rellenar con ese objeto de deseo.

Veamos. Beber agua es una necesidad y cuando bebo ésta se satisface y no pienso más en ello. La sed se satisface perfectamente con el agua. Un deseo surge cuando lo que me impulsa no es una necesidad, sino alguna suerte de ansiedad cuyo origen no alcanzo a comprender. Cuando no sé de donde sale esa ansiedad, muchas veces no sé con qué satisfacer ese impulso y frecuentemente nos equivocamos. Como no lo satisfacemos realmente, ese deseo continúa generando tensión. Es un círculo vicioso.

Nos puede suceder que no estamos acostumbrados a estar solos, nos causa malestar, y como no hemos caído en cuenta de ello, nos vamos a la primera tienda y compramos cosas. El acto de adquirir algo “valioso” parece que nos deja satisfechos. Sin embargo, la ansiedad aparecerá en cuanto lleguemos a casa y sintamos la soledad. Entonces llamaremos a alguna amiga o familiar para mitigar el malestar. Por la noche, por el mismo

motivo, me cuesta dormir y termino tomando algo que me ayude a conciliar el sueño rápidamente. El deseo no tiene fin, porque no satisface una necesidad, solo rellena provisionalmente ese hueco que nos produce ansiedad.

Entonces, alguien me dice que me vendría bien conocerme mejor porque eso me ayudará a entender lo que me sucede. Corro a algún sitio que me ofrezca eso... con el deseo que eliminar el malestar que siento. Busco un remedio rápido, como una píldora, que me haga saltar por encima de mi malestar. Me digo que deseo conocerme, pero lo que deseo es no sentir el malestar, por lo que puede que tampoco lo logre. Cuando lo que me mueve es un deseo, no me interesa mi presente, es decir, lo que está sucediendo en ese instante presente dentro de mí; estoy proyectando una solución en el futuro. Deseo es futuro. Conocerme es presente.

¿Dónde estás ahora? ¿Sientes el deseo de conocerte alguna vez o estas observando en este instante, como un testigo neutral, lo que está moviéndose dentro de ti? Conocerme solo es ahora, en el presente instante. No puede ser un deseo para el futuro.



¿Por qué compito si lo que necesito es comunicación y sosiego?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

De frente a la vida

La mayor parte de nuestras actividades en la vida, especialmente las de tipo creativo en cualquier campo y las que exigen el trato con otros seres vivos, requieren de nuestra atención intencionada a lo que se hace. Se escapan de estas categorías las tareas repetitivas, aunque sólo parcialmente pues también ellas requieren un cierto grado de atención.

Sin embargo, acostumbramos a vivir todas esas actividades, aunque exigentes de nuestra atención, con una motivación que nace fuera de lo que somos. Una motivación extrínseca. Si se trata de una actividad aparentemente carente de importancia, estamos generalmente motivados por nuestra imagen, compitiendo con los demás participantes en la actividad. Si la actividad tiene más importancia y nos motivan a ella nuestros ingresos y todo lo que aquello conlleva, la motivación extrínseca se ve fuertemente incrementada.

La motivación extrínseca nunca ha llenado nuestras vidas. El éxito de una vida no es lo que íntimamente queremos. La plenitud de la vida se logra solamente cuando encuentras aquello que calma tus más íntimas demandas y eso lo sabes sólo tu. La motivación intrínseca de tu vida, cuando la descubres, cambia la forma en que realizas todas tus actividades. La motivación intrínseca se descubre cuando decides poner atención a tu vida.

Poner atención a tu vida significa poner atención a lo que sientes y observarte cuando algún hecho genera tensión en tu interior. Así conocerás lo que realmente anhelas en tu vida. Lo que realmente te sirve en la vida no es competir con los demás, lo que necesitas es comunicarte con la totalidad que somos y vivir en sosiego.





¿Cómo ver de forma nueva?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN
Las Palmas de Gran Canaria, España

Ver de forma nueva... Y yo me pregunto ¿cuál es la forma vieja?

¿Cómo solemos ver lo que sucede? ¿Desde dónde vemos lo que sucede? ¿A partir de qué mecanismos internos y criterios nos relacionamos con el mundo? No vamos a hacer un estudio técnico de esto, sino que vamos a ir a la vivencia personal.

Ver de forma nueva... Y yo me pregunto ¿Cuál es la forma vieja?

Cuando nos presentan a alguien, tardamos unos pocos segundos en hacernos una idea de si nos gusta o no. Ese es un mecanismo natural rapidísimo, con carga emocional, que ayuda a incitarnos a alejarnos o a acercarnos. Es decir, si me parece terreno seguro y placentero o terreno complicado y desagradable. Además, después de la primera impresión siempre tratamos de reafirmarla. Alguien dijo con total acierto "la primera impresión no tiene una segunda oportunidad". Y así suele ser.

Por otro lado, los criterios que usamos para hacernos esa primera impresión son totalmente personales. Alguien que a ti te gusta mucho a otro le resulta insufrible o indiferente. ¿A qué viene eso? Viene dado por los filtros que ponemos para seleccionar lo que personalmente me atrae o rechazo en función de mis creencias, impulsos, tendencias de personalidad, temores personales, vivencias pasadas, etc.

Normalmente, esta forma de ver las cosas me pasa totalmente inadvertida. Creo firmemente que una persona no me gusta porque la persona tiene la cualidad de disgustar a cualquiera, porque ella es así. No pienso que yo estoy poniendo todo de mi parte para hacerme ese juicio sobre la persona. Confundimos lo que pensamos con la esencia de la cosa en sí. Si me disgusta el queso azul, puedo pensar que el queso es en sí asqueroso y no entendemos cómo hay a quien le gusta.

Esa es la forma en la que vemos el mundo, las personas, las situaciones y a nosotros mismos. De forma automática e inconsciente de los criterios de mis juicios.

Pero hay otra forma de ver, claro. Una manera más consciente de relacionarme y sería dándome cuenta (en el momento en que sucede, de que soy yo, desde mis memorias y temores, quién está haciéndose una impresión rápida, una foto fija, del otro, que no tiene que ver necesariamente con el otro. Para esto, existe también una zona de nuestro cerebro, que está nuevecita por el poco uso que le damos, y que es capaz de ver mis juicios y es capaz de suspenderlos, de ponerlos a un costado, y darme la oportunidad de ver lo que tengo delante permitiéndole que se exprese sin hacerme una idea rápida de ello.

No juzgar precipitadamente, o cuando no tiene sentido, es muy saludable. ¿Acaso no nos han llegado alguna vez comentarios de que fulanito piensa tal cosa de uno? Frecuentemente, nos sorprenderá lo que piensa de nosotros porque no nos identificamos con ello.

Así que observa abiertamente antes de enjuiciar, o bien observa de donde salen los juicios que estás haciendo y date una segunda oportunidad, la de ver con los ojos limpios de un testigo neutral. Nuestros juicios, nuestros pensamientos, no son la verdad sobre el otro, sino una visión muy sesgada que hacemos de él. Alguien dijo, también con mucho acierto, que seremos felices cuando dejemos de opinar.

Cuando lo hagas te darás cuenta de lo que es ver de forma nueva. Pruébalo, tienes miles de oportunidades en un solo día!

¿La creencia sobre lo que soy me impide conocerme?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La sorpresa

Llevo meses practicando seriamente el vivir atento al presente y también conversando con personas que están interesadas en temas similares a los que a esto que soy le interesan. Tras la intención que movía ese accionar había escondida una búsqueda de algo. No me había percatado o dado cuenta de ello. Y aunque me hubiera dado cuenta, no tenía la claridad suficiente para entender que la búsqueda en si misma es una resistencia que ponía a aceptar lo que soy. Todo lo que realmente importa se ha ido comprendiendo poco a poco. Ignoro si la palabra comprender es una buena palabra para describir lo que va pasando día a día. Voy cayendo en cuenta día con día de asuntos que son parte de la vida y que desafían lo que tenemos almacenado como conocimientos. Y es más, estos descubrimientos desafían nuestra mente condicionada. Aparece todo como una nueva forma de ver lo que llamamos vida. Puede que el párrafo anterior no le diga mucho. Puede

suceder que espere que esto que soy le describa con más detalles lo que ha encontrado distinto a lo que creía antes de ahora. El estar consciente en este presente sugiere que eso no es necesario ni conveniente. Haría el mismo daño que han hecho los que le dicen a los demás lo que tienen que creer. Avancemos y declárese presente en lo que es cuando esté consiente que es y sienta lo que siente.

Recuerdo que miré atentamente a todo esto y no vi en esto que soy y que ilusoriamente llamaba 'yo' nada distinto a lo que vi por todas partes. Noté que todo estaba al alcance de esto generando y manteniendo la vida que soy. La enumeración sería infinita.

Reconozco que estas palabras, que son parte de todo lo que es, están también manifestando su dedicación a la vida.





¿Miento cuando oculto los hechos con mis creencias?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN
Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Cuántas veces usamos clichés para hablar de los demás? Solemos agrupar a los demás o a los acontecimientos según me despierten agrado o desagrado. Suelen agradarme o no las cosas y las personas según lo que previamente creo de ellas: los inmigrantes nos quitan el trabajo, los europeos del norte piensan mal de los del sur, no tienen trabajo porque no quieren, los jóvenes ya no sienten respeto por los mayores, los hijos no respetan a los padres, las mujeres solo quieren hombres ricos, a los hombres les interesan las mujeres solo para una cosa. Además hay cosas que creo de las que soy mucho más inconsciente, cómo sobre mí mismo y mi gente cercana.

Son clichés que convertimos en creencias y éstas orientan nuestra conducta y nuestros sentimientos. Olvidamos a las personas que hay debajo del cliché y nos relacionamos con ellas a través del cliché que hemos creado y en el que creemos totalmente.

Curiosamente, me ha pasado el hecho de conocer alemanes muy emotivos, expresivos y hospitalarios. Cuando les digo que esto me sorprende, alguno, muy acertadamente, me ha respondido que él era muy alemán y que tiene muchos amigos como él. El desencaje era porque yo los veía a través de mi cliché. Y para que mi cliché siguiera pareciéndome verdadero me dije para mí “Estos deben ser una excepción, los demás deben ser como yo pienso”.

Las creencias nos sirven para situarnos rápidamente y actuar con seguridad y rapidez, pero como puedes imaginar, son poco confiables. Hay mucho error de bulto, porque las categorías que invento en mi pensamiento, no existen en la realidad. Existen personas, como tú y yo, cada una con su historia. Por eso me engaño a mí mismo, cuando percibo con mis creencias por delante. Recuerdo ahora un cuento, que muchos conocerán.

Estaba un anciano sentado al borde de un pozo en las afueras de un pueblo. Llegó allí un joven jinete y mientras el caballo bebe, aprovecha y pregunta al anciano “Venerable anciano, dime ¿Cómo es la gente de este pueblo?” a lo que el anciano le preguntó “¿Cómo es la gente de tu pueblo?” El jinete dijo con gesto amargo “No muy buena, algo chismosos, envidiosos”, a lo que el anciano respondió: “Pues así es la gente que encontrarás aquí.” El jinete partió y más tarde llegó otro hombre a caballo y se repite la pregunta del jinete y la del anciano, a lo que el jinete contestó con una sonrisa “Buena gente, humilde, generosa, siempre prestos a ayudarte”, a lo que el anciano respondió “Pues así es la gente que encontrarás aquí.”

Según lo que crees de los demás, eso encontrarás. ¿No parece que las creencias son, al menos, poco de fiar? Dudar de nuestras creencias nos acerca a la realidad.

Recuerdo ahora un cuento, que muchos conocerán. Estaba un anciano sentado al borde de un pozo en las afueras de un pueblo. Llegó allí un joven jinete y mientras el caballo bebe, aprovecha y pregunta al anciano “Venerable anciano, dime ¿Cómo es la gente de este pueblo?” a lo que el anciano le preguntó “¿Cómo es la gente de tu pueblo?” El jinete dijo con gesto amargo “No muy buena, algo chismosos, envidiosos”, a lo que el anciano respondió: “Pues así es la gente que encontrarás aquí.” El jinete partió y más tarde llegó otro hombre a caballo y se repite la pregunta del jinete y la del anciano, a lo que el jinete contestó con una sonrisa “Buena gente, humilde, generosa, siempre prestos a ayudarte”, a lo que el anciano respondió “Pues así es la gente que encontrarás aquí.”

Según lo que crees de los demás, eso encontrarás. ¿No parece que las creencias son, al menos, poco de fiar? Dudar de nuestras creencias nos acerca a la realidad.

¿Amo la vida desde la vida que vivo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Cóncepción, Chile

Estar presente

Con frecuencia, tras un inevitable silencio en nuestros momentos juntos con mi esposa, surge la pregunta de uno al otro: ¿en qué piensas? Dependiendo del estado interior del preguntado, surge una interesante conversación o un eventual alargue del silencio.

En mi realidad, ello depende claramente de si estaba presente o ausente de mi en el momento de la pregunta. Me resulta altamente comfortable percatarme que desde hace ya un par de años, estas frecuentes preguntas generan diálogos cada vez más interesantes, independientemente de las circunstancias exteriores por las que nuestra vida esté pasando. Nuestras vidas interio-

res, sin descontar ningún estado de ánimo por su calidad o su frecuencia, se han incrementado fuertemente. La cercanía, la comprensión, la aceptación, la claridad han crecido en esta relación.

Qué lejanos veo aquellos tiempos en que, ausente de mi, dando más importancia a un éxito profesional o personal, me perdía del calor, sosiego, plenitud que logro experimentar en el presente. Buscaba sin saber qué era lo que esto que soy buscaba.

Estar presente en la vida, es lo importante de la vida.





¿Cómo alimento mis temores?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Como seres humanos tenemos una serie de necesidades que una vez satisfechas nos hacen posible tener una vida feliz, con pocos temores y socialmente integrada. Sin embargo, si por algún motivo, algunas de estas necesidades no han sido satisfechas en su momento nos quedan temores o cierto grado de inseguridad en nuestra relación con nosotros mismos, que se trasunta a nuestras relaciones con los demás.

Se dice que las necesidades básicas humanas son las de respirar, comer y beber, sexo, estar a salvo físicamente, sentirnos acogidos por la comunidad (familia, amigos, sociedad, etc.), sentirnos reconocidos (confianza, éxito, auto-reconocimiento, respeto) así como la auto-realización (necesidad de ser, de crecer internamente).

Cuando hemos vivido carencias en algunas de ellas parece que nos sentimos inseguros, temerosos sobre algún aspecto de nuestra vida. Así nacen temores bastante comunes a todos nosotros: temor a la pobreza, a la enfermedad, a no ser aceptado, falta de confianza en uno mismo, a la muerte.

Los temores nos están siempre impulsando a evitar ponernos en situaciones de riesgo, aquellas en las que nuestras carencias nos hacen sentir un aumento de la ansiedad. Podríamos evitar hablar en público, expresar y defender opiniones o criterios o bien hacer otras cosas, como acumular dinero o bienes, mostrarnos indolentes, sensibles al sentirnos insultados o faltados al respeto, y un variado etcétera.

Si acaso puedes identificar alguno que te encaje, te propongo que observes lo que sientes en esas ocasiones y percibas ese sentimiento, las tensiones que afloran en tu cuerpo, lo que haces. Obsérvalo sin pensar, como lo haría un testigo neutral. Hazlo ahora.

Si lo has hecho, quizás te has dado cuenta de que a uno le cuesta permanecer en esas sensaciones porque estamos habituados a evadirlas, a evitar la ansiedad que nos provocan. No queremos estar ahí, no queremos verlas, y eso nos impide realmente conocer lo que nos sucede

y aprender de ello. Solemos justificar nuestra conducta y nuestro sentimiento con argumentos del tipo “es que las fiestas no me gustan”, “la gente que no es respetuosa me pone de mal humor, no soporto la mala educación”, “mejor un buen ataque, no pienso dar el brazo a torcer, que se creen!”, etc.

No solemos decirnos que algo nos da miedo, que preferimos evitarlo por temor. Nuestro hábito es no tirar piedras al propio tejado. Ponemos en los otros la cualidad de producirme malestar, es en ellos y no en mí donde está el problema. Repetimos de forma inconsciente este circuito. Cada cual el suyo. Así alimentamos el temor, evitando verlos y dándole alas en nuestra imaginación con todo lo malo que nos va a pasar si nos exponemos. Cuando estamos en una cueva oscura sentimos temor, imaginamos posibles amenazas, todas ellas en nuestra imaginación. Si alguien nos da una buena linterna y vemos que realmente no hay nada que temer veremos que sólo eran imaginaciones nuestras y nos tranquilizamos.

Pues eso es lo que te propongo que hagas con tus temores, que tomes la gran linterna de la observación y cuando un temor, una ansiedad, aparezca – y aparecen más de lo que crees – la mires de frente sin querer huir de esa sensación, observa lo que sientes y date cuenta de lo que es, cómo se llama lo que sientes y quédate un rato con ella, es tuya, eres tú. No la apartes para no verla, observa lo que hay en ti y que te aparta de muchas facetas de la vida, de tu vida. Después de un rato, observa lo que sientes, porque habrá cambiado. Ya no será un fantasma, sino una parte de ti que irá perdiendo fuerza cuando la miras con amabilidad y afecto. Afecto por ti. Si no lo haces, los temores engordan y siempre encontrarás justificaciones para que sigan ahí, limitando tu vida. Así que tírate a la piscina y no temas más. Esos temores viejos no se van a ir por arte de magia, pero ya sabrás qué hacer. Ahora eres tú quien tiene el mando sobre ellos y no ellos sobre ti.

¿No vale la pena intentarlo? Claro que sí, cada vez que aparecen.

¿El amor sólo se siente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Acabo de experimentar una gran claridad en lo que consideraba era mi conocimiento sobre el amor en la relación humana y me parece imposible no compartir esa nueva luz. Las palabras no deberían ser necesarias para compartir lo nuevo en lo que soy, pero como no me encuentro con muchos de los que amo, voy a hacer un esfuerzo por usar las palabras de la mejor forma que esté a mi alcance. Del amor no se habla o conceptualiza, se siente y se vive.

¿Y porqué están de más las palabras? Porque donde hay amor, el amor se siente y si no se siente no es amor. Si se requiere argumentación para convencer, intentos para demostrar, puede ser cualquier cosa pero no amor. El amor se siente en cualquier relación cuando constituye la vida y fuerza de la relación. Si necesitas demostraciones para saber si te aman, tú no amas. Si necesitas

hablar del amor, es porque no has aprendido a sentirlo y darlo.

Tus hijos sienten tu amor y no dudan de él cualquiera sea tu actitud nacida del amor. Tu verdadero amor en la familia llena toda la relación y todos los detalles que en ella se viven. Si se siente el amor en la familia, no necesitas instrucciones especiales para ser padre o madre; el amor es todo lo que necesitas. El amor no se enseña; el amor lo sientes cuando la armonía está presente y todo lo que echas en falta es la presencia del amado.

Si el amor es el lenguaje normal de tu relación familiar, es todo lo que necesitas para lograr lo que te sugiera tu amor en la formación de tus hijos. El amor es el sentimiento en la familia cuando nada se interpone entre sus miembros.



¿Por qué me soy indiferente cuando deseo distraerme?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

A veces me siento aburrido o triste o siento una cierta ansiedad. A veces sentimos cosas de ese tipo y normalmente no nos gustan. No llevamos bien el hecho de sentirnos mal. Y dirán ustedes que he descubierto la pólvora. La cosa es que como estamos programados para buscar el placer, sentirnos bien, de forma refleja hacemos como que no vemos lo que sentimos y simplemente buscamos distraernos. Distraernos de nosotros mismos, claro! Me es indiferente lo que me pase o por qué, solo quiero evitar sentirlo.

Tratar de evitar algo no hace que eso desaparezca para siempre. Si no he sabido comprender la raíz del malestar siempre estará mandándome señales para que preste atención y lo solucione.

Distraerse es solo una salida momentánea. A veces no hay otra y está bien. Pero es necesario no distraerse de lo que nos sucede. Huir de nosotros sería algo muy raro ¿no? Siempre estamos con nosotros. Así que mejor hacerle caso a esta estructura que somos, y que a veces abandonamos a su suerte esperando que las cosas se arreglen solas dentro de nosotros.

Posiblemente, queremos distraernos del malestar, porque no sabemos hacer otra cosa. En realidad nadie nos ha enseñado otra vía.

Lo primero será no huir. Estoy como estoy, aunque no soy sólo lo que siento. No hay que buscar cambiar lo que siento, sino acompañarlo, pues eso es parte de mí y no algo a eliminar. Yo no tengo partes buenas y malas, soy una única unidad y el malestar es solo una señal. Tal vez, siento un temor por algo, un dolor por una pérdida o me resisto a algo que sucede. Si es un temor mejor que lo vea y lo comprenda; si es un dolor por una pérdida, quizás solo dejarlo estar hasta que se pase, porque es algo normal en cualquier organismo con emociones; si me resisto a algo puedo observar mi actitud, y soltar esa resistencia, pues nada va a ser distinto porque yo me empeño. Esto son solo algunos ejemplos muy concretos.

Si trato de esconder la cabeza en la arena, el león me va a comer de todas formas. Mejor no distraerse y sacar la cabeza para ver lo que es preciso hacer conmigo. ¿No te parece?



¿Qué situaciones me producen habitualmente tensión, malestar o sufrimiento?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El deseo

El hombre, desde que nace, inicia una búsqueda. La manifestación de esa realidad es que deseamos permanentemente algo que creemos no tener. Los primeros ejemplos de carencias que podemos entender por su claridad en nuestro sentir: estar con nuestra madre en todo momento; que nos cambien los pañales cuando estamos incómodos. Más adelante: mostrar a mis amigos que estoy presente en los eventos propios de la edad; lograr que una amiga se fije en mí. Para finalmente: mostrar mi capacidad profesional para ocupar un cargo más alto en mi trabajo; cambiar mi auto porque el vecino tiene uno mejor que el mío.

La cultura que nos abriga muestra que todo esto significa progreso y desarrollo y lo justifica desde todo punto de vista y sonaría muy fuera de lugar que me atreviera a opinar de manera diferente. Pero todo tiene sus peores. Los límites aparecen claramente cuando nuestras exigencias se exageran. Y me voy a referir sólo al límite que impone nuestra propia salud. Estoy dejando fue-

ra de este breve comentario muchos otros temas que también muestran una bandera blanca de rendición.

Nuestra salud se deteriora seriamente cuando el deseo que experimentamos afecta nuestro estado de ánimo por la carencia que sentimos. Si deseamos algo que creemos no tener, estamos rechazando la situación en que nos encontramos en el presente. Nos parece que lo que tenemos o somos no es suficiente para nosotros, que merecemos más de aquello. Me estoy resistiendo a lo que soy y ello es fuente de malestar que puede manifestarse de muchas formas: ansiedad, angustia, ira, rencor, culpa, etc.

Si sentimos algo que tenga algún parecido con lo descrito, se trata de una maravillosa oportunidad de ponerte atención, autobservarte y conocerte. Es el momento de un balance serio en ti mismo: ¿es más importante el cómo me siento ahora o que consiga lo que quiero para mañana?





¿Cuál es el origen de la violencia?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

En el día de hoy, en dos ocasiones, ha surgido el tema de la violencia. Una vez sobre la violencia de género y otra sobre la violencia relacionada con la inmigración masiva.

Me ha llamado la atención cómo se tiende a ver el tema de la violencia de forma sectorizada, como si tuviera orígenes diferentes. Producto del tratamiento exclusivamente analítico y fragmentado de la realidad, se diagnostica y se dan soluciones (dudosas) de manera individualizada a cada una de las expresiones de violencia. Los medios de comunicación ayudan en cierta medida a que así parezca, pero también los planes de actuación desde los diversos organismos estatales (violencia de género, violencia en el aula, acoso escolar, etc.).

Aquellas personas que por algún motivo están más atentas a sí mismas y a sus reacciones se darán cuenta de que la violencia es una y que nace en nuestro interior, aunque luego las reacciones y conductas violentas aparezcan en los diversos ámbitos de la vida de todos.

¿Qué orígenes tiene en nosotros la conducta violenta? Algunas son:

- Poca sensibilidad para detectar lo que me pasa. Miro hacia fuera y nunca hacia mí mismo.
- Identificación con las creencias de todo tipo que he aprendido y resistencia a todo lo que va en contra de ellas, generándose una actitud defensiva permanente.
- No detectar que proyecto mis pensamientos sobre el mundo y luego creer que el mundo es lo que pienso de él. Es decir, no darse cuenta de que lo interpreto todo en lugar de observar los acontecimientos sin filtros personales.
- Que no respondo desapasionadamente a las situaciones, sino que reacciono automáticamente como un resorte.

La violencia es una reacción surgida de la ignorancia de todo lo anterior. La ignorancia sobre lo que motiva la conducta final violenta es la madre de todas las batallas humanas, pequeñas y grandes.

Esto no es un alegato sobre los demás. Aquí estoy hablando de ti y de mí: del que no escucha, del que impone lo suyo, del que teme ser afectuoso, del que se critica

a sí mismo y a los demás, del que teme perder, del que ansía llegar a tener o ser, del que ve amenazas en todo, del que desconfía por principio, del que tiende a sentirse insultado o humillado, del que maltrata de palabra o de acción, del que se siente inseguro, del soberbio, del que explota a los demás, del que se indigna con todo, del que no se atreve a levantar la voz, del que se engaña o engaña, del que pretende conservar sus logros, y muchos casos más. Todos terminamos creando actitudes de defensa que desembocan en violencia de algún tipo, hacia uno mismo y hacia los demás.

Acaso ¿puede surgir de todo esto una vida feliz, donde la violencia no tenga lugar?

La violencia no son solo las guerras o la violencia física, la violencia está patente en nuestras reacciones y conductas, desde las aparentemente más inocentes (“si te portas mal, no te quiero”, “la juventud está perdida”) hasta las abiertamente agresivas (“si no haces tal cosa, te machaco”).

No somos violentos por naturaleza, esto está investigado, pero nuestra ignorancia nos lleva a reaccionar en función de los impulsos más arcaicos.

Les propongo que abordemos cómo se manifiesta la violencia en nuestras vidas personales, de dónde nos sale y observarla para poder elegir amable y conscientemente una actitud no defensiva que nos permita sentir afecto por nosotros mismos, pues cuando vemos el origen de nuestra violencia interna, de las contradicciones que nos motivan, podemos comprender las de los demás y ser realmente inteligentes en el sentido más amplio del término.

Te propongo que hagas una lista de las reacciones violentas sutiles y menos sutiles que has tenido hoy. No te critiques por ellas. Observa cómo te has sentido tú. Obsérvate con afecto, es decir, sin violencia contra ti. No se puede uno forzar a ser no-violento, como si eso fuese tan fácil como cambiar el color de la pared del salón. Forzar sería ejercer violencia sobre mí. Sólo necesitas caer en cuenta, sin pretender cambiar nada. Puede ser un comienzo interesante para mejorar tu vida, con consecuencias para tus relaciones. Atrévete.

¿Qué busco en el placer?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Distracción es Ausencia

Siento que es importante insistir en un tema que es la forma de estar preparados para atendernos en muchos de los malos momentos que podrían presentársenos. Si acostumbra observarse para conocerse, cuando se presenten esos momentos en que las cosas se le ponen pesadas, podrá darse cuenta del origen de lo que está sintiendo y actuar con la sabiduría que nos es natural.

Lo descrito no es exactamente como actuamos en nuestro día a día. No estamos preparados para enfrentar los momentos difíciles. Muy frecuentemente nos sentimos mal y actuamos irreflexivamente huyendo de lo que no nos gusta sin entender porqué nos sentimos como nos sentimos. Generalmente se trata de pensamientos conflictivos, sentimientos dolorosos o emociones negativas nacidos de nuestras sensaciones o de nuestros recuerdos y nada logramos con huir. Nos seguirán a donde vayamos porque somos eso que sentimos. En lugar de enfrentar lo que sentimos, aceptarlo como parte de nosotros y abrazar lo que nos perturba, intentamos distraernos para sacar eso de nuestra atención. Buscamos algo capaz de distraernos y, generalmente, pro-

ducto de nuestra inmadurez, de nuestra incoherencia o de nuestra ignorancia, nos dejamos llevar por el placer; ese placer que puede dañar a nosotros o a los demás y que no sólo no resuelve nuestro problema sino, todo lo contrario, lo incrementa.

Es fundamental para nuestras vidas darnos cuenta que ésta, casi natural forma de responder al malestar, puede producir más malestar y conflictos de envergadura mayor a nuestra vida en los terrenos físico y psíquico. Nuestra presencia en la vida que somos, es fundamental en todo momento presente. Si se distrae para pasar los malos momentos que siempre se pueden presentar, dejó de estar en Ud., está ausente de su vida y no tiene oportunidad de saber qué es lo que le pasa. Nos basta saber qué es lo que nos pasa, porqué sentimos lo que sentimos y nos perturba. Ese darse cuenta de lo que pasa en nosotros es suficiente para que se ponga en marcha un proceso natural de autorregulación que, sin esfuerzo de su parte, salvo el continuar observándose en los momentos difíciles, le devolverá el sosiego que íntima e inconscientemente buscaba al distraerse.





¿Mis conflictos personales contribuyen a los conflictos de todos?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Solemos preocuparnos por las tragedias y conflictos de todo tipo que llegan a nosotros por diferentes vías. Nos conmueven y nos irrita que esas cosas sucedan y nos condelemos por la desgracia de otros.

Se escriben manifiestos en contra de toda la barbarie que hay, se promueven acciones pidiendo o exigiendo, normalmente a los políticos, que actúen para impedirlo. A lo largo de toda la historia se han escrito cantidades ingentes de libros sobre la paz y sobre la violencia. Todo parece estar muy claro y, sin embargo, la violencia continúa en la vida de los seres humanos. ¿Por qué no ha cesado la violencia? Preguntémonos seriamente.

Podríamos examinar los argumentos de las guerras, la expresión más brutal del conflicto y la violencia. Suele haber argumentos de aniquilar al diferente (etnias, culturas, religión), de apropiarse de las riquezas del otro (petróleo, gas, oro, diamantes, agua, mercados de venta), posicionamiento estratégico (fronteras físicas o virtuales), cambiar gobiernos por otros más favorables al promotor del conflicto, etc.

En fin, parece que todo podría resumirse en conductas egoicas, tales como la búsqueda de seguridad, alejar la incertidumbre o la amenaza física o imaginaria. La reacción más primaria en pos de la seguridad propia. Preguntémonos seriamente ¿Los conflictos armados o sociales tienen un origen diferente de los conflictos personales? ¿Son solo los países o estados los productores de violencia? ¿Son los líderes del tipo que sean los responsables? Rotundamente no.

Acaso ¿no es violencia defendernos ante la demanda de otro? ¿de un conciudadano, de un vecino, de un hijo,

de la pareja, de un alumno, de un compañero de trabajo? ¿Es menos violencia por el hecho de que no le golpeemos, no le matemos? ¿Somos capaces de escuchar las demandas de los demás con la misma atención que a las nuestras? ¿Quizás las nuestras nos parecen más justificadas? ¿Acaso queremos comprender las razones verdaderas del otro?

¿Nos ocupamos de conocer de dónde salen nuestros impulsos defensivos, críticas, descalificaciones, juicios y prejuicios que subyacen a nuestra conducta? Cuando calificamos, enjuiciamos, estamos trazando una línea de defensa: estás conmigo o contra mí. Puede que no nos demos cuenta, pero les invito a observarlo cuando opinan sobre alguien o algo. Lo hacemos constantemente.

Nuestro afán de conseguir la propia seguridad nos lleva a la defensa y la defensa crea bandos y los bandos, banderas y de ahí al conflicto armado solo hay un paso si estamos al mando de un grupo armado.

Cuando escuchamos nuestros propios impulsos primarios y los temores que nos mueven, tenemos la posibilidad de verlos y sólo desde la observación sin crítica de nosotros mismos podemos generar conductas no egoístas (basadas en nuestros temores) que promuevan otra calidad de relación con uno mismo y con los demás. Si una persona cambia en este sentido, cambia las relaciones que establece con otros. Si dejo de temer, dejo de defenderme y no veo a los demás como gente que me lleva la contraria, competidores, rivales o enemigos. Mis conflictos personales alimentan los conflictos con y entre todos. Por ahí es necesario empezar.



¿Cuál es mi actitud cuando me atiendo sin juzgarme?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Póngase atención

Desde muy temprana edad he observado que me hace sentir incómodo el que ninguna persona de un grupo con el que converso acuse haber escuchado lo que dije cuando varios hablamos a la vez. Mi explicación suele ir por el lado de que quizá no me habían escuchado. Tras el propósito de repetir lo dicho en un momento más oportuno, aparece el pensamiento de que también es probable que lo dicho no tuviera valor alguno y que nada aportara a la discusión y me callo. Ahora entiendo que no me daba cuenta que lo que estaba haciendo era juzgar mi participación en el grupo y al callar me estaba culpando.

Este mismo fenómeno se repite con gran frecuencia cuando enfrentamos la realidad que nos toca vivir sin estar en nosotros, sin estar atentos a lo que sucede en

nuestro interior y ello despierta nuestro temor y nuestro desagrado, deteriora nuestro sosiego y nuestra percepción de libertad, remece nuestros apegos y nuestra autoestima, etc., etc. No nos agrada enfrentarnos a nosotros mismos en los momentos en que nos resistimos a como somos, porque nos juzgamos culpables y huimos de nosotros dejando de ponernos atención, distrayéndonos en algo.

La actitud contraria en lo que sea que enfrentemos en la vida es ponernos atención, atendernos para saber como reaccionamos a la realidad, saber de nuestra debilidades. Aceptarlas y seguir adelante con mi vida enriqueciendo nuestro interés por mi.



Si soy el autor de mi sufrimiento ¿Sólo depende de mí el superarlo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN
Las Palmas de Gran Canaria, España

Solemos creer que si sufrimos es por alguna razón externa: la crisis económica, mi falta de formación, la sociedad, el egoísmo de la gente, los políticos, mi pareja que no me comprende, los hijos, un trabajo que no me gusta, un jefe con mal trato, etc.

Nuestro cerebro está preparado para buscar responsables fuera. Estaría bueno! No vemos la realidad como es, sino como nos conviene. Como le conviene a mis temores. Alguno puede estar pensando "estaría bueno que fuera yo el responsable!" Pues, de nuestro sufrimiento psicológico –que es muy importante- lo somos. No seremos responsables directos de la crisis económica, de la guerra en Siria, etc. Pero somos responsables de nuestro propio sufrimiento.

Si regañamos a un hijo porque ha bajado su rendimiento escolar, quizá nos hemos alterado, porque imaginamos rápidamente que le va a ir mal en la vida, o porque nuestra expectativa de tener unos hijos ejemplares se ha desvanecido momentáneamente junto con mi imagen de padre/madre estupenda. Y ese sufrimiento es mi responsabilidad. Si en el trabajo, por timidez o temor al despido, me cargo de trabajo que deberían hacer otros y luego me siento mal tratada, ese sufrimiento es responsabilidad mía. Si temo la soledad y me paso el tiempo temiendo la infidelidad o el aburrimiento de la pareja, ese sufrimiento es responsabilidad mía.

Puede que estén decepcionados por lo acaban de leer. La buena noticia es que si eso es responsabilidad tuya, la puedes cambiar. ¿Alguien podría hacerlo por ti? Seguro que no. Sería un error esperar que los demás sean los que cambien para que yo sea feliz.

Superar ese tipo de sufrimiento – que básicamente tiene que ver con nuestra vivencia de felicidad o paz – es nuestra responsabilidad y una suerte. Si puedes darte cuenta de esto, tienes en tus manos un tesoro.

No has de fustigarte, sino, más bien, alegrarte de tener en tus propias manos la dirección de tu vida. ¿Cuánto peor no te hace sentir que tú no puedes hacer nada? En este campo, responsabilidad es libertad. Libre para observar y ver la dosis personal que le pones a tu malestar. Libre para observarte en la situación y decidir hacer algo coherente, no bajo la influencia de los temores, de la imagen que tienes de ti, de las creencias viejas, de las suposiciones sobre ti y sobre los demás.

Si tienes la intención de dirigir tu vida, recuerda que la superación del sufrimiento, la felicidad, es una elección. La tuya.



Resistirme a lo que siento ¿Es huir de mí mismo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

No se olvide de vivir

Con gran frecuencia, en la cotidianeidad de nuestras vidas, estamos, de algún modo huyendo de nuestra vida, de lo que sentimos ante la realidad que nos toca enfrentar. Todo aquello que nos molesta, nos aburre, nos inquieta, nos atemoriza, nos cansa, nos duele, despierta nuestro rechazo y deseamos no estarlo experimentando. Para lograrlo disponemos de muchos recursos a los que recurrimos casi sin percatarnos de que lo estamos haciendo, precisamente porque hemos aceptado que todos esos recursos que se me ofrecen, son inocuos para nuestro bienestar físico y psíquico. Huir de la realidad de la vida, nos daña afectando nuestra salud. Deseamos todo aquello que está disponible para no sentirnos mal si puedo tener lo que quiera para hacer desaparecer mi molestia, lo que sea que piense que me puede ayudar a sentirme bien.

Este es el secreto del éxito de los empresarios farmacéuticos y de la salud. No hay otra forma de entender

el éxito de esas ramas del emprendimiento frente a muchas otras ramas que en otras épocas fueron mucho más exitosas que éstas hoy en día. Hemos confundido el desarrollo humano con la búsqueda del éxito y del disponer de todo lo que un mercadeo irresponsable nos pone frente a nuestra debilidad y nuestra escasa atención a la vida. Vemos mucho y queremos todo. Si lo que se nos ofrece fuera realmente necesario, sería el primero en aplaudir por el servicio que me dan. Pero se nos ofrece también lo que no es realmente necesario. Es necesario para quien cree que el disponer de todo es importante en la vida. Eso es no estar en la vida. Eso es estar ausente de lo que somos. Eso es huir de nosotros porque nos resistimos o rechazamos todo lo que nos molesta. No aceptamos la realidad de la vida tal cual es. Atendamos a nuestros problemas pero sin huir de la vida, de la verdadera vida. “N’oublie pas de vivre”, dijo Goethe hace muchos años. Nosotros lo hemos olvidado.



¿Un maestro es estudiante de sí mismo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Cuando pensamos en un maestro ¿qué significado tiene para nosotros esa palabra? Habitualmente tenemos la imagen de alguien sabio a través del cual podemos llegar a alcanzar algún tipo de enseñanza que nos dará paz. Hay quién se conforma con estar cerca de alguno, creyendo que la mera proximidad le hará bien. Es sólo una imagen ideal, y como todo ideal nos impide ver la realidad, la nuestra y la del supuesto maestro.

Si pienso que un maestro no es eso, puede que me sienta inseguro y experimente cierta soledad. La soledad de quién no sabe qué camino tomar.

Aquellos a los que consideramos maestros, por lo general han sido personas que, a partir de un cierto momento, han tomado la decisión de explorar su propio camino, con sus errores y sus aciertos. Normalmente sigue indagando toda su vida, exponiéndose a situaciones,

aunque le resulten incómodas, para seguir explorando dentro de sí. Sabe que ahí nadie le puede ayudar, sabe que eso es territorio comanche y nadie puede hacer el trabajo por él, pues sólo él puede observar y contemplar sin juicios lo que sucede en su interior.

Todos somos maestros si no buscamos fuera de nosotros. Tú también. Sólo es cuestión de caer en cuenta de qué es lo que realmente buscamos cuando seguimos a un maestro y soltar las ataduras del apego y la búsqueda de seguridad.

Todos podemos ser maestros y eso es lo que buscamos aquí. Exponernos a la incomodidad sin críticas, sin ansiedad por ser perfectos, ser sensibles a la experiencia directa de lo que vivimos en cada instante e indagar. Un maestro es siempre un estudiante.



¿Vivir mis emociones sin juzgarlas me libra del conflicto de haberlas resistido?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

Flotar o fluir, eso es vivir

Vivir la vida es una profesión difícil. No es fácil aprender esa profesión y mucho más difícil aún desempeñarnos correctamente en el trabajo de vivir. A pesar de ello no tenemos alternativa, tenemos que vivir o, al menos, pasar por aquí por la vida subrepticamente, lo mejor que podamos, sin crecer ni enseñar a nuestros descendientes a crecer.

Creecer en la vida acercarnos a la comprensión de la razón de la vida que somos y vivir coherentemente con ello. Hemos llegado a descubrir que una vida de conflictos psíquicos daña nuestra salud física pues se deteriora el proceso homeostático vital. Los procesos celulares que hacen posible una vida saludable dejan de funcionar adecuadamente ante desequilibrios del sistema nervioso. Conflictos mentales, por pequeños que parezcan, acarrear enfermedades de cualquier tipo.

Vivir la vida es entonces una responsabilidad que no debemos eludir y que eludimos cuando nos juzgamos y culpamos por lo que sentimos o experimentamos en la vida. Lo que sentimos es parte de nuestra vida, es lo que realmente somos y, por consiguiente, lo que sentimos, nuestras emociones, son nosotros y, por interés por nosotros mismos, por amarnos, debemos aceptarnos tal cual somos.

Esa aceptación, ese sentir que somos lo que sentimos, es vivir. ¿Porqué cambiar lo que sentimos? Vivir es aceptar el ahora que se está viviendo y mantener la atención para el instante que se está acercando y que también es ahora. ¡Flote, fluya, no huya!

¿Puedo amar si vivo compitiendo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Amar y competir ¿es eso posible al mismo tiempo?

Amar incondicionalmente, o sea, amar, es difícil. Estoy amablemente abierto a lo que sucede. No busco nada en las relaciones, no critico, no temo nada de ellas, pues no busco sacar nada de ellas. Aprecio todo lo que sucede por igual.

Competir es fácil, parece que lo llevamos en el ADN más antiguo, ese que está diseñado para que sobreviva yo por encima de cualquier otra cosa, ese que vela por mi seguridad y por extensión por los más próximos de mi entorno. Ese que hace que nos colemos en la cola del mercado, ese que nos hace decir a nuestros hijos que estudien para que tengan más oportunidades. Más oportunidades que otros, claro. Los deportes son competitivos, los concursos de la TV son competitivos, las carreras profesionales son competitivas, la búsqueda de pareja puede ser competitiva, el mundo académico es competitivo, las guerras son una competición por los recursos escasos. En fin, ser el primero es lo más deseado para sobrevivir.

Perseguir este tipo de logros tiene una recompensa en la satisfacción que se siente, pero dura poco esa satisfacción, pues a la vuelta de la esquina, aparece otro competidor a batir, otro logro que perseguir. No se acaba nunca. La competición lo tiñe todo.

Viviendo así, persiguiendo la pura supervivencia ¿es posible amar? ¿Podemos vivir compitiendo y sentir amor? ¿Será posible creer que tenemos compartimentos interiores, unos para competir y otros para amar? Parece difícil.

Amar, sin embargo, requiere un esfuerzo, el de tomar consciencia de cómo vivimos, y también el de decidir soltarse de los impulsos arcaicos de la supervivencia pura y dura en el momento en que aparecen y los vemos. El camino del amor requiere la apertura suficiente para suspender nuestras creencias sobre lo que es importante en nuestra vida.

Y tú ¿puedes tener el puño cerrado y la mano abierta al mismo tiempo?

1
2
3

4

5

6

7

8



Cuándo nombro o valoro automáticamente algo ¿Le presto atención?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

Atención y Consciencia

La capacidad que tenemos algunos animales para poner atención es una forma de filtrar la realidad que llega hasta nosotros. En términos no técnicos, un primer filtro elimina un alto porcentaje de lo percibido por los sentidos para no sobrecargar nuestra capacidad de manejo posterior del gran volumen de información percibida y con criterios generales de protección, criterios sobre los que no intervenimos. Lo que pasó el filtro sigue su camino hacia nuestra capacidad de sentir. Lo retenido desaparece. Para los animales el proceso termina allí y, probablemente por instinto o adiestramiento, reaccionan de las formas conocidas.

Los humanos, en una condición de vigilia no alerta, nos limitamos a reconocer, nombrar y valorar lo conocido. Vivimos, en este caso, en piloto automático. Puede darse que ese proceso de reconocer, nombrar y valorar lo que sentí cambie nuestro estado atencional y activar, bajo nuestro control, un segundo filtro en el cual interviene nuestra intención de selección de lo sentido porque algo de ello nos interesó. Ahora nuestro estado es alerta, naturalmente, con los grados y tipos de atención que las circunstancias requieran. O también, tomamos la decisión de poner atención a algo por alguna motivación personal. En cualquier caso, la información retenida por el filtro desaparece.

Nuestro trabajo nos exige normalmente un alto grado de atención a lo que hacemos en todo momento. Es decir, cuando estamos trabajando el filtro está puesto selectivamente en las labores propias de nuestra ocupación. El filtro deja pasar sólo lo que tiene relación con lo que hacemos o pensamos según el trabajo que desempeñamos.

En todos los otros momentos del día, el filtro actuará como decidamos si decidimos poner atención a lo que vivimos en cada momento o a lo que tenemos almacenado en nuestra memoria como recuerdos y conocimientos, generando pensamientos. Es nuestra decisión. ¿Somos realmente maravillosos, no le parece?

Cada vez que decidimos poner atención tenemos la opción de generar un camino interior de relaciones entre partes de nuestro sistema nervioso, concretamente en nuestra corteza cerebral. Si le doy mi número de teléfono y a Ud. le interesa, es probable que lo anote y lo use. Las primeras veces que me llame tendrá que consultarlo, pero con cada vez que lo marque al llamarme, irá generando un circuito o camino en su cerebro que le permitirá, a poco andar, marcarlo sin esfuerzo. Si lee una novela en que un personaje se llama Hiraenfe, la primera vez que lea ese nombre tendrá que detenerse. La segunda quizá se detenga menos, pero de la tercera en adelante, su cerebro habrá ya aprendido que el personaje se llama Hiraenfe o decidido llamarlo Hirange si Ud. es de habla hispana y valora la importancia que el nombre tiene en la trama.

Cada vez que decide ponerse atención a Ud. mismo, a lo que siente o a lo que piensa, se genera un circuito interior que facilitará su próxima oportunidad de hacerlo. ¿No le parece esto una posibilidad maravillosa para conocerse y observarse? Por ejemplo, ¿se ha dado cuenta de la imagen que tiene de su Jefe? Lo ve todos los días y ya no lo ve. Lo que ve es su imagen y no pone nada de atención más allá de eso. ¿No le parece maravilloso que mañana cuando vea nuevamente a su jefe, decida poner atención a lo que sienta al conversar con él ante las probabilidades de cambio que toda persona tiene en el tiempo y las de que Ud. interprete de otra manera lo que recuerda de él? Dicho en otras palabras, cada vez que ponemos atención a lo que vivimos ahora, tenemos la posibilidad de actualizar al presente nuestros circuitos interiores, nuestra consciencia.

Es tremendamente positivo para nuestras vidas observar tan frecuentemente como sea posible la realidad que nos acompaña sin nombrar, ni valorar automáticamente lo que sentimos. Nos mantendremos frescos en la vida y mejorará nuestra forma de ver a los demás.



¿Por qué intento cosechar paz sembrando actitudes defensivas y de competencia?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Puede una actitud defensiva y competitiva producir paz? Y ¿por qué a veces decimos desear que haya paz cuando vivimos, con frecuencia, a la defensiva?

Quizás solo sea porque nos hemos educado escuchando ciertos ideales deseables: ama a tu prójimo, trata a los demás como quieras que te traten, haz el amor y no la guerra...

Por otro lado, ha estado muy de moda la expresión “ejecutivo agresivo”, y también “perfil bajo”, “perfil alto”, todas ellas invitaciones a la competición agresiva en la persecución de logros sin contemplaciones. “No es nada personal, solo son negocios”.

Habitualmente el tipo de ideales (paz, amor) no se expresan en nuestra conducta. Los ideales chocan con los actos. Parece que no nos damos cuenta. Convendría re-

cordar el dicho “no se puede pedir sol en la era y agua en las coles”, es decir, que una cosa y la contraria son difíciles de conciliar.

Nunca he sembrado limones y he cosechado peras. Si, además, no riego la planta, tampoco puedo esperar que esté lozana y crezca saludable. Nuestra vida es igual, si los ideales no aparecen en las actitudes y las acciones ... mejor olvidarse de los ideales y ser rotunda y francamente competitivos y dejarnos de auto-engaños. Lo que se siembra es lo que se puede recoger.

Esto no pretende ser un discurso intelectual sobre los otros, que son siempre los que se equivocan. La propuesta es examinar, sin crítica, lo que hacemos nosotros. ¿Cuáles son mis ideales y cuáles mis acciones y actitudes? Indaguemos.



¿La responsabilidad con mi vida implica la de los demás?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Saber de mí

Es una reacción natural nuestra el querer saber como están las personas a las que amamos. Nos preocupamos cuando no sabemos de ellas e intentamos contactarlos para manifestar nuestro amor. El amor es entrega total ante las necesidades o requerimientos del amado. Es una actitud de atención y aceptación permanente sobre el ser amado.

El amor por los demás nace de un profundo y honesto amor por nosotros mismos. No es fácil describir lo que sentimos cuando amamos. Su profundidad en nosotros es tal que llena todo lo que somos. Actuamos impulsados por el amor. El amor todo lo puede incluso lo que, en ausencia de amor, consideramos imposible. Del interés por mi mismo nace no sólo el que asuma la responsabilidad sobre nuestra propia vida, sino que también el interés por los demás.

Atenderme porque me amo, porque me intereso por mi, significa conocerme, saber de mí, averiguar sobre como me siento, como se manifiesta en mi lo que siento. En una palabra: “descubrirme” para cuidarme en todo lo que es importante para mi vida y para la relación que mantengo con el mundo que soy, con los que me rodean. Es muy importante si intentas atenderte tal cual eres, que te aceptes y que abras todo aquello que descubras de ti y que podría no agradarte. Es muy importante que no te juzgues y te culpes por lo que descubras. Date cuenta como te afecta lo que sabes ahora de ti e intenta no rechazarte pues eso no conduce a nada positivo para ti. Sigue prestándote atención y deja que la vida atenta haga el resto del esfuerzo.

La sabiduría del hombre se manifiesta en saber lo que lo afecta. Así de íntima y personal es la sabiduría necesaria en el hombre.



¿Me alejo de los demás al atender a lo que sucede en mi interior?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hay quién ha pensado que prestar atención intencional a uno mismo podría ser una actitud egoísta o egocéntrica. Otros se han preguntado si se alejarían de los demás al estar observándose.

Quizás puedan darse cuenta de que estos son tan solo pensamientos motivados por las creencias que hemos asumido y malentendido sobre el egoísmo. Juicios que hacemos, incluso antes de probar a hacer algo que no es habitual. ¿Estaré actuando mal?

Todos hemos estado haciendo gestiones en dependencias públicas. Hay un funcionario que atiende (o quizás tú mismo trabajas como funcionario) y una larga cola de personas que tienen además muchas otras cosas que resolver en el día y que además vienen con su mochila personal de preocupaciones, creencias, lamentaciones y otros. ¿Cómo se establecen muchas de estas relaciones entre funcionario y usuario del servicio? Puede que el usuario vaya con exigencias, con la creencia de que ese funcionario le tiene que resolver algo. El funcionario tiene, además, sus ideas fijas acerca de cómo se comportan los usuarios. Uno exige y el otro se defiende. Ambas, actitudes poco útiles para resolver algo. Cada uno se enroca en la suya y ambos creen que tienen razón. Nadie observa lo que está sintiendo, ni cómo se está comportando. Sólo reacciona de acuerdo con su propia película.

Sin embargo, cuando observamos nuestras actitudes y conductas durante un segundo, es casi seguro que seremos capaces de ver que nuestra tensión, nuestra actitud no tiene que ver con quien tenemos delante, que nos sale automáticamente como un resorte. En ese momento nos relajamos, sólo por observar lo que nos pasa, y podemos ver directamente al otro ser humano que tenemos delante y no a través de mis exigencias y tensiones.

¿Tiene esto que ver con una actitud egoísta? ¿Mejora las relaciones que tengo con otros?

Egoísta es ir con mis propias exigencias a los demás y demandarles que se plieguen a ellas, sólo porque yo las considero más importantes que las de ellos. Si no nos observamos, sí que damos rienda suelta a reacciones de cualquier tipo, lanzándoselas a los demás, tengan o no que ver con ellas.

Caer en cuenta, sin juicios, de lo que profundamente motiva mis actitudes, conductas, reacciones, creencias, tensiones y sentimientos, me libera de la carga egocéntrica que tienen todos estos automatismos. Somos capaces de dar valor a los demás, porque no vivimos nuestras reacciones como la única prioridad.



¿Autoconocerme es comprenderme de instante en instante?

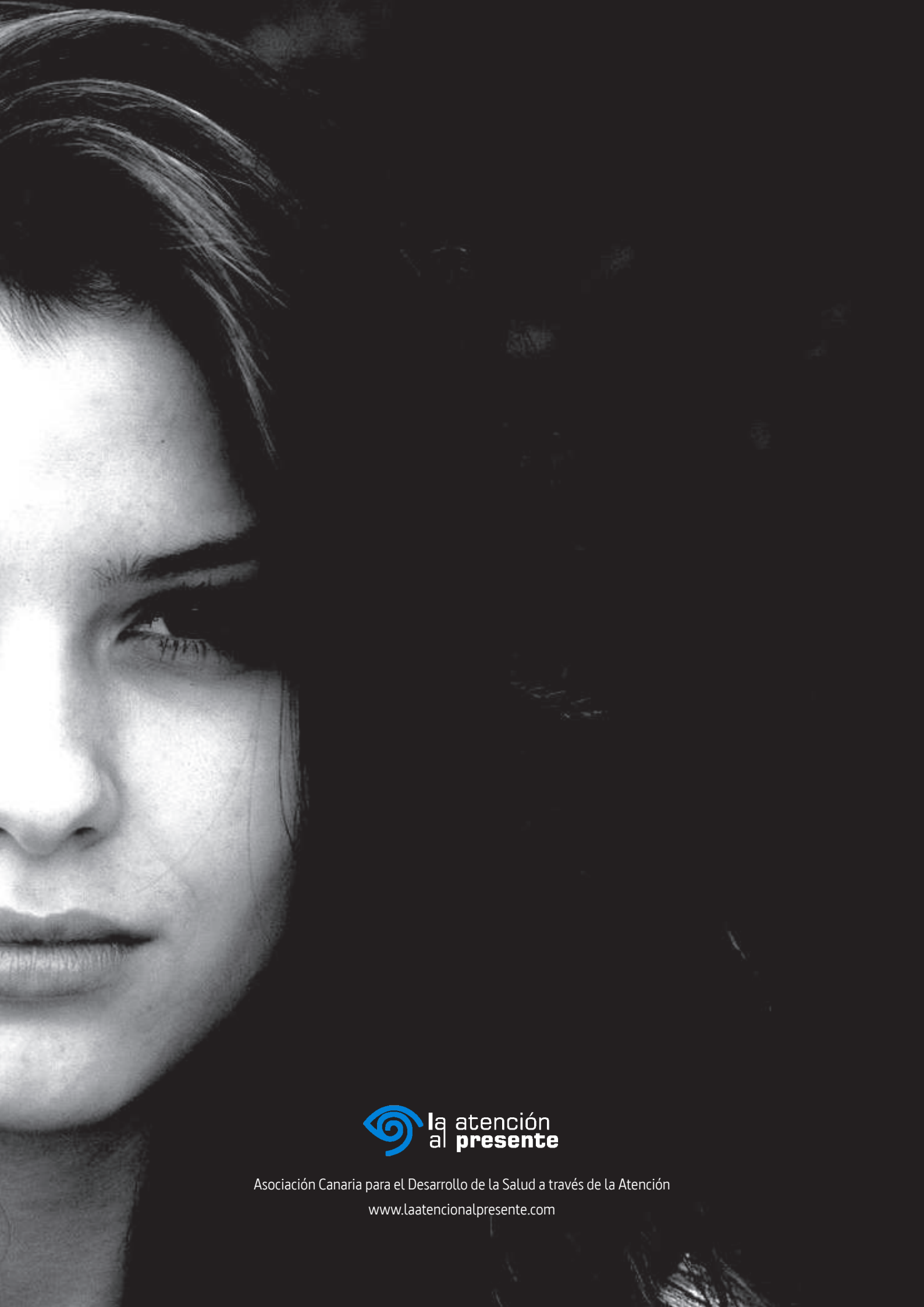
JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

Nadie duda ya de que la práctica de la atención al presente o atención plena o mindfulness o meditación o como se le llame, que apunta a estar presentes en nosotros mismos por algún período de tiempo, ofrece a quienes lo hacen muchos beneficios aunque lo practiquemos sin expectativas, casi sólo con curiosidad y privado de todo sentido el religioso que suele dársele en algunas culturas.

Si pasamos tiempo con otra persona, la observamos y la escuchamos, nos permite un conocimiento gradualmente creciente de ella. Mientras más tiempo pasamos con ella, mayor será nuestra comprensión de la realidad que enfrenta día a día en su vida, especialmente cuando los diálogos profundizan en materias interiores e íntimas. Nos interesamos en su vida. Ese es un tiempo vivido realmente pues la relación humana es una función vital en nosotros. Podemos comprender sus motivaciones y sus limitaciones y aceptar al otro.

No va a ser distinto el conocimiento que obtendremos de nosotros mismos si pasamos rutinariamente tiempo con nosotros. El encuentro con este amigo, yo mismo, es simple de lograr y se nos da mucha oportunidad de hacerlo. La comprensión será profunda y amable porque conocemos o podemos conocer todos los motivos y circunstancias que acompañan a lo que sea que nos sucede. Si tenemos interés en nosotros, todo tiempo de presencia en nosotros es un tiempo de valor, un tiempo vivido, un tiempo de saber de nosotros instante tras instante.

Pasar tiempo con nosotros nos producirá ese autoconocimiento que nos llenará de autocomprensión y autoaceptación. El pasar tiempo con nosotros es prestarnos atención, es darnos la oportunidad de autoconocernos. Lo que conlleva vivir una vida potencialmente libre de resistencia a lo que somos.



Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención
www.laatencionalpresente.com