

unangel

viernes, enero 22, 2010

QUIEN MANDA EN MI VIDA - Borja Vilaseca (3/01/2010)

¿Quién manda en mi vida?

Una enfermedad, un accidente, una ruptura, un despido, la muerte de un ser querido... Las desgracias pueden, paradójicamente, permitirnos madurar. Todo depende de cómo las veamos: como problemas o como oportunidades. Ésta es la primera entrega de una serie de tres reportajes sobre crecimiento personal.

Cuando nuestras circunstancias son insoportables es cuando nos atrevemos a reflexionar y a cambiar

"Te has pasado la vida sin adversario y no sabrás nunca hasta dónde alcanzan tus fuerzas", decía Séneca

Al hombre se le puede arrebatar todo, salvo la última de sus libertades: su actitud personal frente al destino"

Victimismo, miedo a mirar dentro, evasión esto es insostenible. Nadie puede huir eternamente de sí mismo

Aquel intenso sufrimiento me movió a investigar más profundamente acerca del alma humana.

Así fue como descubrí mi vocación y mi pasión por servir a los demás haciendo lo que amo: compartir mi propia experiencia de transformación.

Desde entonces me siento cada día agradecido de estar vivo. Ya no doy por sentado nada. En eso consiste vivir conscientemente: en valorar lo que tienes, aprovechar lo que te sucede y disfrutar de cada momento. Para mí, la vida es un regalo maravilloso, una oportunidad para aprender a ser feliz por mí mismo y aceptar y amar a los demás. Ése es el verdadero camino espiritual. Doy gracias a la adversidad y al sufrimiento porque me han permitido descubrir el sentido de la vida".

Ahora mismo, en este preciso momento, somos el resultado de las experiencias que hemos vivido a lo largo de nuestra vida. O más concretamente, de cómo las hemos interpretado y de la actitud que hemos tomado frente a ellas.

Las peores experiencias, las más difíciles de afrontar, son precisamente las que más nos posibilitan evolucionar y madurar como seres humanos. Todo depende de cómo las veamos: como problemas con los que quejarnos y victimizarnos o como oportunidades de superación y aprendizaje.

Por eso se dice que no hay mejor maestro que la adversidad. Aunque suela vivirse como un proceso difícil, incómodo y doloroso, muchas personas reconocen que gracias a sus conflictos existenciales han conectado con una fortaleza interior que desconocían. Y no sólo eso. En ocasiones, la experiencia del sufrimiento y el malestar les ha llevado a replantearse por completo su vida; a cuestionarse sus creencias y sus valores, y a cambiar así su manera de ver y de relacionarse con el mundo.

Este enfoque más constructivo y optimista no tiene nada de nuevo. Se trata de un

mensaje universal que se repite desde hace miles de años.

Al menos hasta que nuestras circunstancias devienen insoportables. Sólo entonces nos atrevemos a reflexionar y a promover algún cambio en nuestra forma de afrontar la existencia.

Gracias a la enfermedad comprendí que la paz interior es el indicador más fiable de que estoy viviendo de forma sana, equilibrada y sostenible. Y que no hay nada más importante que aprender a disfrutar del momento presente. El cáncer me llevó a redescubrir la vida. Me renovó espiritualmente, dándome fuerzas para hacer algo útil e inspirador.

Era esclavo de mis propios miedos e inseguridades. Mi profundo cambio interno comenzó a raíz de una serie de experiencias relacionadas con el voluntariado, el viajar solo y la meditación vipassana. El autoconocimiento me llevó a descubrir mis valores como ser humano. Conecté con la confianza de creer en mí mismo y el coraje de seguir mi propio camino en la vida. Mi mayor victoria fue vencerme a mí mismo y superar mis temores e inseguridades. Desde que sé quién soy intento inspirar a los demás a confiar en su fortaleza interior para ser libres de sus miedos y convertirse en quienes pueden llegar a ser".

"Pero también me enseñó una lección que nunca olvidaré: cualquier ser humano es capaz de soportar y superar su destino, sea el que sea. Nunca más en mi vida he vuelto a tener problemas. Desde entonces acepto la vida tal como me viene".

"Descubrí que llevaba años desconectada de mi corazón, de lo que verdaderamente sentía que quería hacer con mi vida. Y esto era algo que el dinero no podía arreglar. He aprendido a respetarme, siendo fiel y auténtica conmigo misma, más allá de los estereotipos y convenciones sociales. No hay nada más liberador que quitarse la máscara y ser uno mismo, viviendo conectado con tu verdadera esencia".

"Quería seguir mi propio camino en la vida, pero a la vez sentía que no podía defraudar a mi familia. Por dentro estaba dividida. Y esta confusión me convirtió en prisionera de mi reactividad y de mi agresividad. Poco a poco, la ira me fue devorando hasta que al final me hundí. Pero fue ese hundimiento el que me hizo reconectar con mi fortaleza. He estado muchos años luchando contra mí misma para demostrar que puedo con todo y más. Gracias a la adversidad he comprendido que no puedo cambiar ni controlar lo que me sucede. He tomado consciencia de que lo que sí depende de mí es aprender a modificar la interpretación que hago de los hechos en sí, tomando una actitud y una conducta más armoniosas y pacíficas. Al aceptar mi vulnerabilidad he conectado con mi paz interior. Ya no vivo a la defensiva. Por eso ya no me escondo siempre tras una coraza, dejando que aflore mi lado más tierno. Todavía me maravillo con el hondo afecto que me han regalado las personas de mi círculo más íntimo. Aprender a perdonarme a mí misma y a los demás me está liberando de ese peligroso veneno llamado rencor. Gracias a todo este proceso he descubierto que, independientemente de cómo sean nuestras circunstancias, todos tenemos el increíble poder de ser dueños y creadores de lo que experimentamos en nuestro interior".

"La vida me ha dado la oportunidad de pasar a través de la noche oscura del alma a una nueva tierra, de obtener una visión y una comprensión totalmente diferentes. A pesar del dolor y de la gran dificultad que me genera, la discapacidad física ha sido una

bendición. He necesitado sufrir para empezar a comprometerme con la paz y con la no violencia".

La idea de "aprender de la adversidad" fue creada por el estoicismo, cuyos orígenes se remontan al año 301 antes de Cristo. Por aquel entonces, las personas aquejadas por una dolorosa enfermedad solían desplazarse hasta el corazón de Atenas para escuchar a Zenón de Citio, fundador de esta escuela de filosofía. Los historiadores coinciden en que fue uno de los primeros gurús especializados en desarrollo personal. Sus enseñanzas se centraban en dotar a las personas de recursos y herramientas para enfrentarse a sus conflictos y problemas. Zenón de Citio solía explicar que la vida es una escuela y que los seres humanos somos estudiantes que hemos venido a ella a aprender. De ahí que sus charlas y discursos fueran esencialmente didácticos, compartiendo una serie de directrices muy prácticas para que sus seguidores mejoraran su competencia en el arte de vivir.

Según el estoicismo, los seres humanos debemos agradecer los infortunios que forman parte de nuestro destino, pues sólo así podemos desarrollar la virtud y la fortaleza. Para los estoicos, la vida no está gobernada por la suerte, el azar, ni las coincidencias. No creen en la casualidad, sino en la causalidad. Es decir, que todos los sucesos que componen nuestra existencia están regidos por la "ley de la causa y el efecto", por la que terminamos por recoger lo que sembramos, eliminando toda posibilidad de caer en las garras del inútil y peligroso victimismo. Eso sí, la recompensa de asumir dicha responsabilidad y de esforzarnos por cambiar de actitud es la ataraxia o imperturbabilidad interior frente a las circunstancias desfavorables. Esta sólida paz interior se consigue por medio del entrenamiento y la práctica diarios. De ahí que estos filósofos clásicos insistan en que la fuerza de voluntad sea un requisito indispensable para vencernos a nosotros mismos y conseguir los resultados de satisfacción deseados.

Entre los principales exponentes del estoicismo destaca el filósofo Lucio Anneo Séneca (4 a. C - 65 d. C). La fuerza que desprenden sus reflexiones se sustenta en que están inspiradas en su propia experiencia. Séneca estuvo siempre en contacto con el dolor, sobre todo debido al asma que padecía desde su infancia.

En su obra maestra, Tratados morales, Séneca le escribe una carta a su discípulo Lucilo sobre cómo encajar los golpes que nos da la vida: "Vivir siempre en la comodidad y pasar sin una pena en el alma es ignorar la otra mitad de la naturaleza. Afirmas ser un gran hombre, pero ¿cómo lo podré saber si la fortuna no te brinda la ocasión de mostrar tu virtud? Te juzgo desdichado por no haber sido nunca desdichado. Te has pasado la vida sin adversario: ni siquiera tú mismo sabrás nunca hasta dónde alcanzan tus fuerzas. La experiencia es necesaria para el conocimiento propio".

Si bien a corto plazo puede parecer una actitud masoquista, Séneca era consciente del enorme potencial que cada ser humano puede desarrollar dentro de sí mismo, estrechamente relacionado con su capacidad de crecer emocionalmente. De ahí que este filósofo sostuviera que "la adversidad es siempre una magnífica ocasión para descubrir y fortalecer nuestras virtudes", teniendo en cuenta que "cuanto mayor sea nuestro tormento (si aprendemos de ello), mayor será nuestra gloria". En la actualidad se habla de "actitud estoica" cuando alguien se toma las adversidades de la vida con entereza y aceptación.

El catedrático de Neurología y Psiquiatría de la Universidad de Viena, Viktor Frankl (1905 - 1997), fue deportado junto al resto de su familia al campo de concentración de Theresienstadt.

Tras ser testigo de la muerte de su padre, y sin saber nada de su esposa y su madre, los soldados nazis le requisaron y rompieron el libro que contenía su larga y exhaustiva investigación profesional. Una vez destruida su obra, Frankl decidió ponerla en práctica, encarando aquella abrumadora experiencia con fortaleza y aceptación.

Finalmente, fue liberado el 27 de abril de 1945 por el ejército norteamericano. Había conseguido sobrevivir al Holocausto, pero en aquellos campos de exterminio fueron asesinados sus padres, su mujer y su hermano, entre otros millones de seres humanos. Al regresar a Viena, Frankl escribió su famoso libro *El hombre en busca de sentido*, en el que describe la vida de los prisioneros en un campo de concentración desde la perspectiva de una psiquiatra.

En esta obra autobiográfica, Frankl afirma que "incluso en las condiciones más extremas de deshumanización y sufrimiento, los seres humanos preservamos la capacidad de elegir la actitud con la que afrontamos nuestras circunstancias. Al hombre se le puede arrebatar todo, salvo una cosa: la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino? para decidir su propio camino. Y es precisamente esta libertad interior y espiritual la que nadie nos puede arrebatar, la que confiere a la existencia una intención y un sentido".

Gracias a Frankl hoy sabemos que "entre el estímulo externo y nuestra consiguiente reacción hay un espacio en el que podemos elegir dar la respuesta que más nos favorezca". De hecho, ese espacio es totalmente nuestro y es el fundamento de la responsabilidad existencial que podemos asumir de forma consciente. Se trata de nuestra libertad última para decidir en cada momento quiénes queremos ser y de qué manera deseamos tomarnos lo que nos sucede.

El concepto contemporáneo que ha tomado el relevo a las investigaciones de Frankl se denomina resiliencia. Y se define como "la capacidad de aprovechar circunstancias adversas para madurar emocionalmente". Es decir, que la resiliencia alude a la posibilidad de aprovechar según qué experiencias para conectar con nuestro espíritu de superación.

Coach (entrenador) personal.

"Vivía por y para los demás. Me dedicaba a cuidar y agradar a quienes me rodeaban, pensando que así me darían el afecto que yo no me estaba dando a mí mismo. Me di cuenta de que el amigo que había estado buscando afuera se encontraba dentro: era yo mismo. Y esta revelación me llevó a aprender a aceptarme y quererme tal como soy. A día de hoy siento que me tengo a mí mismo y me siento lleno de alegría y amor. Y es precisamente esta dicha la que me mueve a acompañar a otras personas en el proceso de cambio y crecimiento interior. Estamos aquí para aprender".

Pero, ¿qué es exactamente lo que cambia cuando una persona cambia? Su paradigma. Se trata de un concepto introducido por el epistemólogo estadounidense Thomas Kuhn (1922-1996) en su influyente ensayo *La estructura de las revoluciones científicas*, en el que define la palabra "paradigma" como "modelo, teoría, percepción, supuesto o marco de referencia". Es decir, como la manera en la que se ve, se comprende y se actúa en el mundo. El cambio de paradigma suele vivirse como una profunda revelación, como si se produjera un clic en nuestra cabeza. Algunos psicólogos contemporáneos lo denominan "el despertar de la consciencia", pues nos permite vivir desde una nueva comprensión, recuperando el contacto con nuestra esencia humana, con las cosas que de

verdad importan.

Entre otros filósofos que han ahondado en el estudio y la comprensión de qué es lo que despierta y engrandece el espíritu humano, destaca el colombiano Gerardo Schmedling (1946-2004), a cuyo juicio, "debido a nuestra resistencia al cambio, sólo nos atrevemos a cuestionar nuestra manera de entender la vida cuando llegamos a una saturación de malestar". Tanto es así, que "el sufrimiento es el estilo más común de aprendizaje entre los seres humanos". Es la antesala de la denominada "crisis existencial", un proceso psicológico que "remueve los cimientos sobre los que se asientan nuestras creencias y nuestros valores, posibilitando la evolución de nuestro nivel de consciencia".

Así, "la función biológica del sufrimiento es hacernos sentir que nuestro sistema de creencias es ineficiente y, por tanto, está obstaculizando nuestra capacidad de vivir en plenitud". Según las conclusiones científicas de Schmedling, "la adversidad y el sufrimiento nos conectan con la necesidad de cambio y evolución". Es decir, "con la honestidad, la humildad y el coraje de ir más allá de las limitaciones con las que hemos sido condicionados por la sociedad para seguir nuestro propio camino en la vida".

En contraposición a estas historias inspiradoras, en las que sus protagonistas evolucionaron gracias a la experiencia de la adversidad, se sabe de muchos otros casos en los que no ocurre lo mismo. ¿Por qué hay personas que no aprenden del sufrimiento? ¿Qué es lo que les impide cambiar? En opinión del doctor en Psicología Manuel Almendro, "el mayor obstáculo es quedarse anclado en el papel de víctima". Este experto constata que "la mayoría de seres humanos viven enajenados de sí mismos, de su mundo interior". Por eso es tan común "el miedo a mirar hacia dentro", así como "la búsqueda de evasión con la que llenar el vacío existencial". Sin embargo, "se trata de una actitud insostenible, pues nadie puede huir eternamente de sí mismo".

A pesar de no llevar una existencia plena, "para muchas personas todavía es superior el miedo al cambio que la necesidad de conectar con la confianza y el coraje que les permitirían salirse de su zona de comodidad", afirma. En este contexto psicológico, "la crisis existencial está convirtiéndose en un fenómeno emergente en el interior de cada vez más seres humanos". Almendro señala que "esta crisis no tiene nada que ver con la edad, la cultura ni la posición social". De hecho, "está latente en cualquier persona que no se sienta verdaderamente satisfecha con su existencia", concluye.

Nadie dijo que vivir fuera fácil. Seguramente nos queden muchas crisis por delante. Eso sí, cuando llegue la próxima podemos optar por vivirla como una oportunidad para comprometernos con nosotros mismos, convirtiéndonos en verdaderos responsables de nuestro proceso de evolución. Los verdaderos héroes no son los que salen en las películas, sino las personas que se han superado a sí mismas, fortaleciéndose a través de las experiencias adversas para encontrar la manera de crear una vida plena, constructiva y con sentido.

BORJA VILASECA 03/01/2010