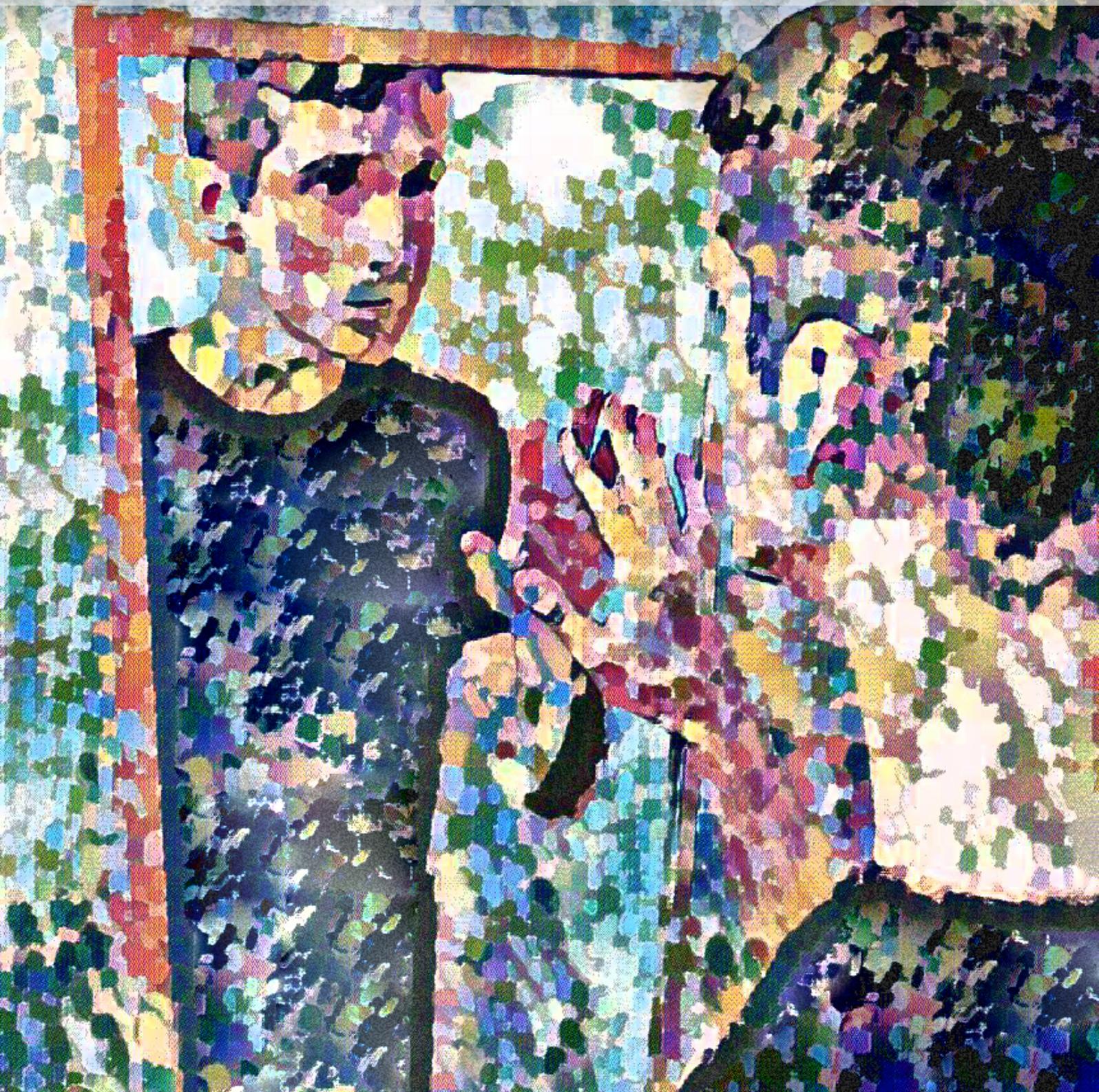


MANUAL DE AUTOBSERVACIÓN

JAIME ROJAS HERNÁNDEZ



Jaime ROJAS HERNÁNDEZ

Estudió Física en la *Universidad Humboldt de Berlín* y en la *Universidad de Potsdam* (Alemania), doctorándose posteriormente en la *Universidad de Limerick* (Irlanda).

Desde el año 2014 ejerce de investigador para la *Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención*.



Aprender a vivir atentos y conscientes de nosotros mismos es una condición necesaria para liberarnos de nuestros patrones mentales dañinos y para vivir una vida de mayor paz interior en beneficio de todos.

Este Manual práctico, con la ayuda de una serie de ejercicios, nos ayudará a tomar mayor conciencia de nuestras contradicciones, conflictos y motivaciones.

Nos embarcaremos en un apasionante viaje interior en el que aprenderemos, entre otras cosas, a cuestionarnos y a arrojar luz sobre nuestros temores, apegos y la causa última de buena parte de nuestro sufrimiento: nosotros mismos.

Manual de Autoobservación

© Jaime Rojas Hernández

© Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención

Edición: Adriana Leticia Treviño Muñoz

ESPAÑA, 2018

AGRADECIMIENTOS

Este Manual no estaría en sus manos de no ser por el apoyo generoso, perenne e incondicional de mis padres, Isabel Hernández Negrín y José Esteban Rojas Nieto. Además, ellos han constituido, junto a nuestro amigo José Parés Pérez, mi principal fuente de retroalimentación a lo largo de los años. Les quiero manifestar a los tres mi más humilde y sentido agradecimiento por haber compartido conmigo este largo camino y por su inestimable ayuda, que no sólo ha hecho mejor este Manual, sino de mí un mejor ser humano.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	7
MÓDULO I: SENSIBILIDAD	15
MÓDULO II: LA RESISTENCIA	22
1. <i>RECHAZO LO QUE SIENTO</i>	23
2. <i>MIS JUICIOS SOBRE MÍ</i>	26
3. <i>EL AUTOENGAÑO</i>	29
4. <i>LA IRA</i>	33
5. <i>LA CULPA</i>	35
6. <i>EL VICTIMISMO</i>	37
7. <i>EL RENCOR</i>	39
8. <i>EL DESEO</i>	41

MÓDULO III: EL TEMOR	45
1. <i>EL TEMOR</i>	45
2. <i>LA BÚSQUEDA DE SEGURIDAD</i>	48
3. <i>LA DEPENDENCIA EMOCIONAL</i>	53
4. <i>EL TEMOR A LA MUERTE</i>	58
5. <i>EL TEMOR AL SUFRIMIENTO</i>	63
MÓDULO IV: LA IDENTIFICACIÓN	69
1. <i>MI IDENTIFICACIÓN CON MI IMAGEN PERSONAL</i>	69
2. <i>MI IDENTIFICACIÓN EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS</i>	75
3. <i>MI IDENTIFICACIÓN CON LOS GRUPOS SOCIALES</i>	80
4. <i>LA IMAGEN QUE TENGO DE LOS DEMÁS</i>	86
5. <i>EL DESEO DE LLEGAR A SER</i>	91
NOTA FINAL	96

INTRODUCCIÓN

¿Qué implicaciones tiene para mí, para los demás y para el futuro de la humanidad vivir ausente?

A juzgar por lo que se puede ver en cualquier parte del mundo, muchos de nosotros vivimos nuestras vidas sin cuestionarnos muy seriamente el origen de nuestro sufrimiento, ya sea el mío como individuo o bien en el plano social, con sus profundas divisiones grupales o sus tremendos conflictos nacionales, religiosos, guerras, etc. Allá a donde uno mire, ya sea en un país o en otro, vemos un mundo cada vez más desigual, con pocas personas que lo tienen todo y otros (la mayoría) que a duras penas sobreviven a diario. Sin darnos cuenta estamos construyendo un mundo cada vez más competitivo: vivimos la vida como si se tratara de una guerra de todos contra todos en la cual tengo que ser el mejor, el más inteligente, el más atractivo o exitoso. Además, vivimos bombardeados y sometidos a enormes presiones por los medios de comunicación: tenemos que estar siempre a la altura de los ideales de felicidad, de belleza o de éxito, así como promover esa imagen en nuestras redes sociales para no sentirnos inadaptados. Sin embargo, nuestra realidad interna es con frecuencia muy diferente: a pesar de nuestros selfies sonrientes, solemos sentirnos tristes, solos, vacíos o ansiosos. Estamos en una constante lucha, tratando de eliminar los pensamientos y emociones que nos desagradan, y de huir de nuestros temores. Nunca antes se habían consumido tantos ansiolíticos y antidepresivos, síntoma de que a pesar de las apariencias, estamos sufriendo enormemente. Por otro lado, jamás en la historia de la humanidad han existido tantas potenciales amenazas tecnológicas

con la capacidad de destruir tanto al individuo como a toda nuestra especie, desde el acoso cibernético hasta las bombas nucleares. ¿Es este el legado que queremos dejar a nuestros hijos y el mundo que queremos que habiten?

Al contemplar todos estos problemas, suponemos sus causas siempre fuera de nosotros y pensamos: “esta sociedad tiene que cambiar”. Sentimos que nosotros nada tenemos que ver con los problemas del mundo. Sin embargo, la sociedad es la suma de todos nosotros y nuestras relaciones, y si todos pensamos que es la sociedad (es decir, los demás) la que tiene que cambiar, nadie y nada cambiará. Puede que yo no sea responsable de las guerras pero el hecho es que cada uno de nosotros libra sus propias guerras internas consigo mismo y con los demás. Cada cual aporta al mundo sus propias acciones, sentimientos y actitudes, y sin duda alguna somos responsables directos de todas ellas y del bien o del daño que nos hacen a todos. Por tanto, la mayor contribución que podemos hacer al mundo es aprender a vivir en paz con nosotros y con los demás.

¿Qué me impide vivir en paz conmigo y con los demás? Paradójicamente, nuestra mayor dificultad para conseguirlo parecemos ser nosotros mismos: nuestras actitudes de rechazo a las situaciones o emociones desagradables; la importancia que damos a nuestra imagen o a nuestra reputación; nuestras actitudes defensivas; nuestra tendencia a juzgarnos o culparnos; vivir sin darnos cuenta de lo que estamos haciendo, impulsivamente o divagando; la falta de conciencia de nuestras motivaciones, pensamientos o emociones; y un variado etcétera (¡la lista sería interminable!). En síntesis, la mayor causa de mi sufrimiento y de mi falta de paz con los demás parece radicar en mi falta de conciencia de mis procesos internos.

Las buenas noticias son que podemos cambiar todo esto si queremos aprender a vivir de otra manera: depende de nosotros dejar de vivir como zombis en un día a día dominado por nuestras rutinas y hábitos; depende de nosotros dejar de pasarnos el día distraídos y divagando; depende de nosotros dejar de cargar nuestra “mochila” de ofensas, resentimientos, dolores y otros conflictos sin resolver; asimismo, depende de nosotros dejar de angustiarnos con cada experiencia desagradable; depende de

nosotros dejar de insistir en que tenemos razón y que las cosas son como digo yo; depende de nosotros dejar de contaminar a los demás con nuestras emociones y actitudes negativas; depende de nosotros dejar de estar ausentes en nuestra propia vida, mientras la vida simplemente se nos va. La vida es muy corta para vivirla de esta manera, ¿no cree?

A lo largo de este Manual exploraremos y descubriremos una forma de vivir que puede cambiar todo esto y que nos posibilita vivir en paz con nosotros mismos y con los demás. Aprenderemos a vivir atentos, de instante en instante, a nuestros pensamientos, emociones y comportamientos automáticos. Aprenderemos cómo causamos nuestro propio sufrimiento con nuestras actitudes y con la excesiva importancia que nos damos a nosotros mismos. Aprenderemos que al prestarnos atención abiertamente, nos liberamos de nuestros hábitos tóxicos mentales y emocionales, y experimentamos un estado duradero de paz interior, creatividad y libertad. Aprenderemos a estar presentes en nuestra propia vida.

Sin embargo, este aprendizaje requiere de un trabajo y un esfuerzo continuo porque nuestro cerebro actúa de la manera más económica, automatizando todas los comportamientos y juicios que repetimos, hasta que dejamos de ser conscientes de ellos. La educación que hemos recibido por parte de nuestras familias, del sistema educativo, de nuestros amigos o de los medios de comunicación ha servido para influir decisivamente en lo que hoy somos y cómo vemos el mundo y a nosotros mismos. Por tanto, el aprendizaje que proponemos implica observarnos para descubrir qué es lo que realmente pensamos, sentimos, deseamos, tememos. Este viaje implica en cierto sentido desaprender cierta parte de lo que hemos aprendido a lo largo de nuestras vidas, así como de cuestionar buena parte de aquella educación y de cómo nos vemos a nosotros mismos y a los demás. Como en todo proceso de aprendizaje, hemos de recordar que se presentarán dificultades pero que estas son un síntoma positivo de que estamos afrontando nuestros conflictos. Por tanto, las dificultades

son oportunidades. Aprendo cuando vivo cada experiencia sin actitudes defensivas o de rechazo. A pesar de las dificultades, no dudes ni por un instante de que eres capaz de superarlas.

Es este un viaje apasionante, acaso el más apasionante que el ser humano pueda emprender; un viaje profundamente transformador y del que no se regresa siendo la misma persona. No se trata de un viaje por el espacio y el tiempo sino por las propias entrañas de la condición humana con el fin de alumbrar las profundidades inexploradas de nuestras motivaciones, sufrimientos y temores. Sólo una mente y un corazón que afronta abiertamente su realidad interior puede vivir en un estado de paz y claridad. Y sólo una sociedad cuyos hombres y mujeres vivan en dicho estado puede sobrevivir a sí misma.

Autoobservación: qué es y para qué sirve

Antes de abordar qué es la autoobservación vale la pena distinguirla de otros procesos que, bajo la apariencia de autoobservación, son realmente de otra naturaleza. Nos referimos al análisis, a la racionalización y a la interpretación. Todos estos procesos se caracterizan por la verbalización de la experiencia y por la búsqueda de posibles causas, efectos y significados de la misma. En todos estos procesos prima, ante todo, la actividad del pensamiento y la generación de conocimientos, teorías y supuestos. No es que en la autoobservación la actividad del pensamientos no tenga lugar, al contrario. Sin embargo, lo que prima no es la ideación del pensamiento sino la percepción directa de los procesos internos.

Entonces, si no es ninguno de aquellos procesos, ¿qué es la autoobservación? La autoobservación es la percepción directa de nuestros pensamientos, emociones, impulsos y sensaciones. Hablamos de percepción directa para poner de manifiesto que dicha percepción ocurre mientras suspendemos intencionadamente nuestras interpretaciones, valoraciones, actitudes u otros tipos de filtros.

Entendido, ¿pero para qué sirve? Pues bien, la autoobservación tiene dos propósitos: aprendizaje e integración. Por un lado, prestarnos atención a nosotros mismos es probablemente la mejor (si no la única) manera de aprender acerca de nuestras auténticas motivaciones y contradicciones, nuestros supuestos y condicionamientos, así como de la causa de nuestro sufrimiento y bienestar. Por otro lado, este aprendizaje tiene como consecuencia una progresiva integración o disipación de nuestros bloqueos y dolores emocionales, de nuestras contradicciones, de nuestros juicios y actitudes defensivas, y de la importancia que nos damos a nosotros mismos. Todo esto resulta en una progresiva liberación de los hábitos tóxicos del pasado, en un emergente estado de paz interior, y en una creciente comprensión, afecto y empatía hacia nosotros mismos y los demás.

El cómo: actitud de autoobservación, clave de encuentro con uno mismo

Vamos a adentrarnos en una cuestión que suele intrigar a muchas personas y que es la clave de todo este meollo: ¿Cómo observarme?, ¿cómo se hace?

Veamos qué tipo de actitud no nos permite observar ni aprender de la experiencia. Cuando nos enfrentamos a situaciones cotidianas negativas o dolorosas, tendemos a sentir fuertemente que las cosas son tal como creemos, a cerrarnos a que puedan ser de otra manera, a buscar a los culpables de nuestros males fuera, a pensar una y otra vez en la experiencia negativa, y a caer en una suerte de desinterés e indiferencia por comprender nuestras emociones. Mientras nos mantenemos en este estado mental es muy difícil aprender algo nuevo sobre nosotros.

Para aprender a observarme es necesario dejar de buscar culpables, ya sea fuera o dentro de mí, y darme cuenta de que el origen de mi sufrimiento está mayormente dentro, no fuera. Es por ello que me he de prestar atención a mí mismo y no tanto, o exclusivamente, a la situación.

Mi tendencia a culpar a los demás de mi sufrimiento me puede llevar a olvidar que se trata de mi sufrimiento y que, por tanto, es mi responsabilidad. En la medida en que siento esta responsabilidad soy capaz de centrarme en lo que no estoy haciendo bien en lugar de culpar a los demás.

La autoobservación implica una curiosidad por mis procesos internos y, por tanto, una intención de prestar atención activamente a mis emociones, motivaciones y reacciones.

Es necesario hacernos una descripción breve, neutral y precisa de las experiencias, evitando caer en la tentación de creer lo que nos convenga y de perdernos en un análisis, racionalización o interpretación de las experiencias.

Por último, es de suma importancia evitar juzgar, condenar e interpretar aquello que observamos, debido a que con ello lo distorsionamos, imposibilitándonos verlo y vivirlo de forma nueva.



Antes de empezar...

Te vamos a pedir que leas las siguientes preguntas y que escribas tus respuestas en una hoja de papel. Tus respuestas han de ser sentidas, auténticas y detalladas. Tómate tu tiempo.

- ¿Vivo como un autómeta y con frecuentes conflictos internos?
- ¿Qué consecuencias tiene para mí y los demás vivir en conflicto y como un autómeta?
- ¿Cuán importante es para mí liberarme de mis conflictos y dejar de vivir como un autómeta?
- ¿Qué me impide liberarme de mis conflictos y dejar de vivir como un autómeta?
- ¿Cómo puedo superar estos obstáculos?

A continuación, te sugerimos que imprimas las tres oraciones siguientes y que las cuelgues en un lugar visible de tu casa para que antes de comenzar tu día (p. ej., después de despertarme, ducharme y desayunar) las leas y las vayas interiorizando. Cuando las leas, has de hacerlo detenidamente y con sentido de compromiso. Si quieres, puedes leerlo varias veces al día para interiorizadas más rápidamente. Aquí las tienes:

Si estoy ausente o en piloto automático, siento mi cuerpo y atiendo a lo que hago.

Si estoy a la defensiva o rechazo lo que vivo, me relajo y acepto la situación.

Si me doy importancia a mí o a lo que me han hecho, me río de mí mismo.

EJERCICIOS DE AUTOBSERVACIÓN

Los ejercicios de autoobservación se dividen en cuatro módulos: el primero trata ejercicios que buscan desarrollar nuestra sensibilidad hacia nuestro cuerpo y reacciones físicas; el segundo módulo trata la resistencia, mientras que el tercero trata del temor y el cuarto y último de la identificación. El módulo de la resistencia incluye cinco ejercicios: resistencia a lo que siento, juicio sobre mí, autoengaño, victimismo y deseo de placer. El módulo del temor comprende a su vez otros cinco ejercicios: el temor, ansiedad, búsqueda de seguridad, dependencia y apego. Por último, el módulo de identificación: identidad individual, identidad interpersonal, identidad social, auto-protección y deseo de llegar a ser.



MÓDULO I: SENSIBILIDAD



Sentir nuestro cuerpo es la forma fundamental de estar en contacto con nosotros mismos. Sin embargo, en nuestra vida cotidiana no solemos prestar atención intencionadamente a nuestras sensaciones corporales. Esto nos lleva a vivir desconectados de nosotros mismos y del momento presente. Puesto que vivimos, percibimos y sentimos desde nuestro cuerpo, es crucial recuperar este contacto. No hacerlo conlleva vivir una vida estéril, en un estado permanente de insensibilidad y atontamiento.

Cuanto más sensibles somos a nuestro cuerpo y entorno, más vivos, presentes y despiertos nos sentimos. Este estado de sensibilidad se relaciona con un mayor bienestar y relajación, y con una menor frecuencia de pensamientos involuntarios, distracciones y demás automatismos. A todos nos ha pasado que llegamos a casa del trabajo y no recordamos nada del trayecto. Por tanto, cuando no prestamos atención a lo que estamos haciendo, somos menos conscientes de estarlo haciendo y más tarde es probable que no lo recordemos. ¿Qué diferencia hay entre vivir en este estado de piloto automático y no vivir en absoluto?

Desarrollamos sensibilidad cuando prestamos atención intencionadamente a nuestras sensaciones y a lo que estamos viviendo.

EJERCICIO: ATIENDO A MIS MANOS

Cierro los ojos y atiendo a las sensaciones que se producen al frotar mis manos lenta y suavemente la una contra la otra. Si me distraigo, regreso al ejercicio. (3 minutos)

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿Me distraje durante el ejercicio? ¿Qué me distrajo de las sensaciones?
- A medida que progresa el ejercicio, ¿los pensamientos se vuelven más o menos frecuentes?
- ¿Aumentó o disminuyó la intensidad de mis sensaciones a lo largo del ejercicio?
- ¿Aumentó mi sensación de presencia a lo largo del ejercicio?
- ¿Aumentó mi sensación de relajación y bienestar a lo largo del ejercicio?



EJERCICIO: ATIENDO A MI CUERPO

Este ejercicio lo realizaremos una primera vez tocando con las manos cada parte del cuerpo que se mencione y una segunda vez sin tocar.

Para realizar este ejercicio, abre el siguiente enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=5HvPG_NLBts

Cierro los ojos y atiendo a la sensaciones de las partes del cuerpo que se van mencionando. Si me distraigo, regreso al ejercicio. (10 minutos)

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿Me distraje durante el ejercicio? ¿Qué me distrajo de las sensaciones?
- A medida que progresa el ejercicio, ¿los pensamientos se vuelven más o menos frecuentes?
- ¿Aumentó o disminuyó la intensidad de mis sensaciones a lo largo del ejercicio?
- ¿Aumentó mi sensación de presencia a lo largo del ejercicio?
- ¿Aumentó mi sensación de relajación y bienestar a lo largo del ejercicio?

EJERCICIO: ATIENDO A MI CAMINAR

Atiendo a la sensación de la planta de un pie mientras camino muy lentamente. Si me distraigo, regreso al ejercicio. (5 minutos)

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿Me distraje durante el ejercicio? ¿Qué me distrajo de las sensaciones?
- A medida que progresa el ejercicio, ¿los pensamientos se vuelven más o menos frecuentes?
- ¿Aumentó o disminuyó la intensidad de mis sensaciones a lo largo del ejercicio?
- ¿Aumentó mi sensación de presencia a lo largo del ejercicio?
- ¿Aumentó mi sensación de relajación y bienestar a lo largo del ejercicio?



EJERCICIO: ATIENDO A MI RESPIRACIÓN

Cierro los ojos y atiendo a la sensación del aire que inspiro y expiro. Si me distraigo, regreso a la sensación de la respiración. (5 minutos)

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿Me distraje durante el ejercicio? ¿Qué me distrajo de las sensaciones?
- A medida que progresa el ejercicio, ¿los pensamientos se vuelven más o menos frecuentes?
- ¿Aumentó o disminuyó la intensidad de mis sensaciones a lo largo del ejercicio?
- ¿Aumentó mi sensación de presencia a lo largo del ejercicio?
- ¿Aumentó mi sensación de relajación y bienestar a lo largo del ejercicio?



EJERCICIO: ATIENDO DURANTE ACCIONES COTIDIANAS

Te propongo que prestes atención intencionadamente durante las siguientes acciones del día a día: **al despertar, cepillarme los dientes, ducharme, comer, caminar y al acostarme.**

- **Al despertar.** Tras despertarme y antes de levantarme de la cama, atiendo a la sensación del aire que inspiro y expiro.
- **Cepillándome los dientes.** Mientras me cepillo lentamente los dientes, atiendo a la sensación de cepillarme los dientes.
- **Al ducharme.** Mientras me ducho lentamente, atiendo a la sensación del agua.
- **Comiendo.** Mientras desayuno, almuerzo y ceno lentamente, atiendo a los sabores y texturas de la comida.
- **Caminando.** Mientras camino lentamente, atiendo a la sensación de los pies.
- **Al acostarme.** Acostado boca arriba y con los ojos cerrados, atiendo a la sensación de mi respiración.
- **Mi ejercicio preferido.** Elijo una acción o momento del día distinto de los anteriores, y atiendo a una sensación.

MOMENTO STOP

- Pongo una alarma que me avise a una hora determinada (o en varios momentos del día) y, cuando suene la alarma, presto atención a mis sensaciones corporales, tensiones, postura y a mi estado de ánimo.

EJERCICIO: ATIENDO A MIS REACCIONES

Atiendo a mis sensaciones, tensiones físicas, reacciones emocionales y pensamientos al:

- Darle las manos a otra persona (si es posible, un desconocido) y mirarle fijamente a los ojos sin apartar la mirada ni hablar.
- Imaginar que mastico un limón o algo que me desagrada mucho.
- Tras apagar mi teléfono móvil (o celular) y estar varias horas sin mirarlo.
- Ir al trabajo vestido de una forma que no me sienta a gusto y no sea mi estilo.
- Estar en el ascensor con personas desconocidas.
- Comer algo que no me gusta.
- Ducharme con agua fría (o a una temperatura que no me guste).

LOCALIZO Y RELAJO MIS TENSIONES

- En este ejercicio vamos a prestar atención a las sensaciones de las siguientes partes del cuerpo y si observamos tensión en ellas, las relajamos completamente: el cuero cabelludo, el entrecejo, los ojos, la mandíbula, la lengua, el cuello, los hombros, los puños, el pecho, el abdomen, la zona alta de la espalda y la zona baja de la espalda.

MÓDULO II: LA RESISTENCIA

Por norma general, mi reacción a mis emociones, sensaciones y pensamientos desagradables es **rechazarlos** y tratar de evitarlos y cambiarlos. Sin embargo, todas estas experiencias forman parte de mí y no me es posible quitármelas como si fueran ropas que no me gustan. Por tanto, mi rechazo y evitación son una reacción contradictoria y contraproducente, al generar mayor malestar. Mientras rechazo y trato de huir o evitar estas experiencias vivo en un estado de lucha y conflicto conmigo mismo, en un estado de profunda hostilidad y antagonismo. Esta resistencia está sustentada sobre mi percepción de estar separado de mis emociones, sensaciones y pensamientos: siento que “tengo emociones”, “tengo sensaciones”, “tengo pensamientos”, es decir, siento que yo estoy separado de estas experiencias y que, por tanto, tiene sentido tratar de actuar sobre ellas, cambiarlas, eliminarlas, etc. Sin embargo, esta percepción de separación no es más que una ilusión. No existe un yo separado de mi tristeza: soy la tristeza y la tristeza es todo lo que hay. Es mi **pensamiento** el que se separa de ella, la nombra y dice “no me gusta sentirme así”. Es esta acción del pensamiento la que genera mi ilusión de separación. Cuando comprendo profundamente que no estoy separado de mi experiencia, dejo de resistirme a ella y vivo en un estado de apertura incondicional a la misma.

Mi resistencia genera gran cantidad de emociones (p. ej., rabia, rencor, envidia, odio, etc.) y de conductas (agresividad, violencia, defensa de mis ideas, etc.) que tienen un profundo impacto sobre mi relación con los demás. Por tanto, es mi responsabilidad hacerme cargo de dicha resistencia y de las reacciones que genera, ya que tienen el potencial de ser **muy destructivas** para los demás.

1.

RECHAZO LO QUE SIENTO

Para Indagar

Una reacción posiblemente universal a nuestras experiencias es la de sentir **rechazo** por nuestras sensaciones y emociones desagradables, tales como la tensión, ansiedad, temor, soledad, tristeza, aburrimiento, presión, dolor físico, etc.

Mi actitud de resistencia o rechazo hacia mis sensaciones y emociones (p. ej., “¡qué horrible aburrimiento!”, “¡no pienso volver al dentista!”, “no soporto esta soledad”) me puede generar considerable **tensión y malestar**. Cuando dejo de resistirme y estoy receptivo, se libera la tensión y el malestar provocado por mi resistencia, y experimento paz y serenidad.

Una parte de las sensaciones y emociones negativas que experimentamos son reacciones naturales e inevitables a las circunstancias que las desencadenan. Por ejemplo, si se muere un ser querido, sentiré un dolor profundo; si alguien me amenaza de muerte, sentiré miedo; si alguien me golpea repentinamente por la calle, sentiré rabia. Sin embargo, otra parte de nuestras emociones y sensaciones negativas no son naturales e inevitables, sino el resultado de **reacciones aprendidas** a lo largo de nuestra vida. Por ejemplo, al morir un ser querido, deseo que este regrese así como dejar de experimentar el dolor que siento; esta actitud me generará tensión y angustia, que se sumarán al dolor natural del duelo, pareciendo esta suma de emociones el producto inevitable de una misma y única causa (es decir, la muerte del ser querido). Sin embargo, no hay una sino dos causas: la muerte del ser querido y mi resistencia a la situación.

Estas actitudes de oposición y resistencia y las reacciones que provocan constituyen hábitos profundamente arraigados y, como tal, suelen estar bastante **automatizadas**, por lo que no solemos ser conscientes de ellas. En otras palabras, estas actitudes de resistencia u oposición forman parte de nuestra cotidiana normalidad y es por ello que son difíciles de detectar. A pesar de esta dificultad, es importante y necesario que nos demos cuenta y tomemos conciencia de estas actitudes en el momento en que se manifiestan porque, entre otras cosas, son causantes de un sufrimiento y malestar considerables. Sólo prestando atención intencionada y sin juzgar a estas actitudes, se debilitarán éstas así como el sufrimiento y malestar que provocan.



EJERCICIO: RECHAZO LO QUE SIENTO

Revivo una situación en la que he sentido una profunda soledad, tristeza, temor, tensión, ansiedad, etc., y que me genera un fuerte rechazo. Observo cómo me hace sentir este rechazo.

***RECORDAR:** Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.*

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿Me doy cuenta de que rechazo lo que siento?
- ¿He experimentado alguna forma de tensión? ¿Dónde y de qué forma?
- ¿Qué emociones aparecen como resultado de mi rechazo a lo que siento (p. ej., rabia, desagrado, angustia, etc.)?
- ¿Cuál es el propósito de mi rechazo a mis sensaciones y emociones desagradables: reducirlas, eliminarlas? No obstante, al resistirme a lo que siento, ¿experimento mayor o menor malestar y tensión?
- ¿Me siento en un estado de lucha interna conmigo mismo cuando rechazo lo que siento? ¿No es esto un estado de profunda contradicción, conflicto e incoherencia dentro de mí? ¿Tiene sentido vivir en este estado? ¿Es así como quiero vivir?
- ¿Qué experimento al dejar de rechazar lo que siento?
- En mi vida cotidiana, ¿en qué circunstancias concretas rechazo una situación o lo que siento?

***RECORDAR:** El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.*

2.

MIS JUICIOS SOBRE MÍ**Para Indagar**

Mis juicios sobre mí se basan en mis creencias sobre cómo soy y cómo debería ser, sobre cómo son y cómo deberían ser los otros, y sobre cómo es y cómo debería ser el mundo.

Mis juicios sobre mí implican una comparación que establezco entre lo que hago, pienso o siento y mi **ideal o moral** al respecto (p. ej., “no debería ser tan egoísta”, “tengo que ser más fuerte”, “los hombres no lloran”). Me juzgo cuando siento que **me desvío** en algún sentido de dichos ideales o morales. Nuestras normas morales y nuestros ideales se suelen originar ya desde la infancia a través de experiencias de premios y castigos, halagos, críticas, reproches, ridiculizaciones, humillaciones, etc. dentro del entorno de la familia, el colegio, las amistades o los medios de comunicación, entre otros. Debido al temprano aprendizaje de estos ideales y normas, no solemos ser conscientes de ellos en edades más avanzadas en las que ya se dan por sentadas.

Cuando me juzgo por alguna acción, pensamiento o sentimiento que considero inapropiado, me resisto a ello, y deseo y trato de cambiarlo. Por tanto, mis ideales y normas morales suponen una fuente importante de **resistencia** u oposición a lo que experimento en cada momento.

Me juzgo cuando no acepto algún aspecto de mí (p. ej., “¡Soy un estúpido, nunca aprenderé!”, “soy un inútil”). Esta falta de aceptación de mí mismo suele generar considerable malestar en forma de tensiones y emociones negativas, tales como ansiedad, culpa, vergüenza, temor, etc. Dado que todo juicio sobre mí implica una falta de aceptación de mí mismo, nos tenemos que preguntar: ¿qué es más importante: ajustarme a un ideal o norma, o aceptarme incondicionalmente?

Mis juicios sobre mí suelen ser **automáticos** o involuntarios, es decir, aparecen sin que haya tenido la intención de pensarlos. Sin embargo, una vez aparecen, me veo arrastrado por ellos y tiendo a identificarme con ellos y a desarrollarlos de un modo algo más voluntario y consciente. Todo este proceso ocurre de un modo más o menos reflejo y sin que yo tenga mucha conciencia del mismo. Para que dicho proceso deje de ser automático y pierda su fuerza es necesario que tome conciencia del mismo, dejando de involucrarme en él, en el momento en que tiene lugar.

Lo que siento (p. ej., inmoralidad, culpa, ansiedad, etc.) cuando me juzgo y me rechazo, no es sino un producto de mi propio juicio, una proyección. Estas proyecciones distorsionan mi percepción de mí mismo.



EJERCICIO: MI JUICIO SOBRE MÍ

Revivo una situación en la que hice, pensé o sentí algo que juzgo inaceptable o inmoral. Observo mis juicios y mi rechazo a aquello que juzgo de mí.

***RECORDAR:** Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.*

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿Me doy cuenta de que me estoy juzgando cuando me comparo con normas o ideales? ¿He sentido tensiones al juzgarme? ¿Dónde?
- ¿He experimentado alguna emoción al juzgarme?
- ¿Afecta a mi salud y a mi bienestar el hecho de juzgarme?
- Una vez aparecen los primeros juicios, ¿me veo enganchado o arrastrado por esa corriente de pensamientos?
- Al juzgarme, ¿mis sentimientos de culpa, inmoralidad, desprecio, ansiedad, etc., reflejan lo que soy o son un producto de mis valoraciones morales o ideales?
- ¿Es más importante para mí mi salud y mi bienestar emocional o ajustarme a mis ideales y normas morales?
- ¿Qué actitud quiero desarrollar hacia mí mismo: de afecto y aceptación incondicional, o de severidad y auto-castigo?
- ¿En qué situaciones cotidianas me juzgo?

***RECORDAR:** El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.*

3.

EL AUTOENGAÑO**Para Indagar**

El autoengaño consiste en pensar o convencerse de algo para sentirse mejor (p. ej., “seguro que todo va a ir bien”, “yo controlo”, “no me da miedo, sino respeto”, “este es mi último cigarrillo”, “no estoy celoso”). En otras palabras, consiste en creermelo algo porque **deseo creerlo** y no porque sea cierto.

Las principales estrategias del autoengaño son la exageración de mis cualidades positivas (p. ej., “siempre he sido humilde”, “me considero una buena persona”), la exageración del control que ejerzo sobre las situaciones (p. ej., “yo conduzco mejor tras un par de copas”, “si me lo propongo, supero a cualquiera”), la mayor severidad con que juzgo a los demás (p. ej., “¡Lo mío fue una exageración pero lo tuyo fue una mentira!”), la superioridad de mi grupo social (p. ej. “hemos jugado mejor pero ellos tuvieron suerte”, “los hombres trabajamos mejor que las mujeres”) y la convicción de que mis puntos de vista y opiniones son los correctos (p. ej. “perdonen pero están todos equivocados”, “no tienes ni idea”). Los principales desencadenantes del autoengaño son, por tanto, la transgresión de normas morales o ideales y el deseo de reafirmarse o confortarse.

El autoengaño suele estar acompañado de, al menos, dos formas de **resistencia** o rechazo. Por un lado, implica una negación de una situación indeseable o inaceptable, ya sea ésta real o imaginaria (p. ej., “no estoy celoso”, “yo conduzco mejor con un par de copas”). Por otro lado, dado que la finalidad o función del autoengaño es la de hacerme sentir mejor (reducir mi ansiedad, mis temores, subir mi autoestima, etc.), implica un rechazo a mis emociones o sensaciones negativas. Estas resistencias

implícitas en mi autoengaño me provocan tensión y malestar. A menudo, dichas tensiones y malestar son más fáciles de percibir que las resistencias subyacentes y mi impulso o deseo de sostener mi creencia.

Ahora bien, en general no somos conscientes de estar engañándonos, al tratarse de un hábito profundamente arraigado que actúa de forma **refleja** o automática. Este hecho hace que no sea sencillo tomar conciencia espontáneamente de este tipo de reacciones. Por si esto fuera poco, con la narrativa típica del autoengaño, no sólo tergiverso o distorsiono algún aspecto de la realidad para hacerme sentir mejor, sino que además oculto o niego dicha distorsión. Esto lo hago convenciéndome de que la realidad es tal y como yo sostengo.

Cuando me engaño a mí mismo, o me justifico, o tergiverso u oculto algún aspecto de la situación para sentirme mejor, necesariamente engañaré, justificaré, tergiversaré u ocultaré ese mismo aspecto de la situación ante los demás. En otras palabras, el autoengaño empieza por convencerme a mí mismo de alguna versión cómoda y conveniente de los hechos y acaba por tratar de convencer a los demás de esa misma versión.

Una importante implicación del autoengaño es que me impide ver la situación tal y como es y **aprender** sobre mí mismo y sobre mis motivaciones. Para liberarme del autoengaño es necesario observar mis pensamientos e impulsos sin implicarme en mis deseos de creer lo que me convenga.



EJERCICIO: EL AUTOENGAÑO

Revivo una situación en la que me he justificado ante otra persona o ante mí mismo con el fin de sentirme mejor. Observo cómo me siento y mi impulso de ocultamiento, fingimiento o justificación.

***RECORDAR:** Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.*

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿Me doy cuenta cuando me he estado engañando?
- ¿He sentido tensiones en alguna parte de mi cuerpo al justificarme o engañarme?
- ¿He experimentado alguna emoción mientras me justificaba o engañaba?
- ¿Me resulta difícil no verme arrastrado por el impulso de justificarme o engañarme?
- Cuando me justifico o me engaño, ¿hay algún hecho o posibilidad que trato de negar?
- Cuando me justifico o me engaño, ¿lo hago movido por el deseo ya sea de eliminar una emoción negativa o de aumentar una emoción positiva? Cuando lo hago para eliminar o reducir una emoción negativa, ¿siento que rechazo esa emoción? ¿Cómo me hace sentir ese rechazo?

- Cuando me estoy justificando o engañando, ¿me siento en paz y relajado?
- ¿Afecta a mi salud y bienestar el hecho de justificarme o engañarme?
- ¿Cómo me siento al dejar de justificarme o engañarme?
- Cuando estoy ocupado justificándome y manteniendo una versión conveniente de los hechos, ¿distorsiono los hechos?
- Cuando me convengo de algo o me justifico ante mí mismo para sentirme mejor, ¿termino por tratar de convencer a los demás o de justificarme ante ellos en el mismo sentido? ¿Es este el tipo de relación que quiero cultivar conmigo mismo y con los demás?
- ¿Qué tipo de relación tengo conmigo mismo cuando me engaño: de honestidad o de falsedad? ¿Qué tipo de relación quiero tener conmigo mismo y con los demás, de honestidad o de falsedad?
- ¿Cuanto más me engaño más superficial, frívola o vacía se vuelve mi vida?
- ¿En qué situaciones cotidianas me justifico o me engaño?

RECORDAR: *El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí*

4.

LA IRA

Para Indagar

Sentimos ira o rabia cuando se nos frustra u obstaculiza una **meta** (p. ej., “no me dejan hacer lo que quiero”), cuando nos sentimos ofendidos o humillados (“él me insultó, y delante de todo el mundo”), o cuando sentimos que se han violado ciertas normas o derechos (p. ej., “ella me mintió”). La ira nos da energía para superar los obstáculos o para tratar de restaurar el daño recibido.

Cuando sentimos ira, solemos adoptar una actitud de **resistencia** u oposición hacia la situación o persona causante del daño recibido (p. ej., “no me merezco que me trate así”, “no consiento que me mientas ni que me faltes el respeto”, “¡Cómo se atreven! ¡Se van a enterar!”). Otra característica de esta actitud es que nos resulta muy difícil de soltar (p. ej., “yo no pienso ir a él, que venga él a disculparse”, “tengo todas las razones para estar enfadado”).

¿Es inevitable sentirme enfadado cuando se me frustra una meta o cuando soy ofendido o injustamente tratado? Por lo general, damos por hecho que no estamos haciendo nada para sentir ira o resentimiento, es decir, suponemos que estas emociones son la consecuencia natural e inevitable de la situación en la que nos encontramos (p. ej., haber sido maltratados, insultados o humillados). Sin embargo, si bien la explosión inicial de ira pueda ser --según el caso-- natural e inevitable, tendemos a alimentar y mantener nuestra ira o resentimiento mediante nuestras actitudes de resistencia. No solemos ser conscientes de estas actitudes, por lo que, sólo el caer en cuenta de las mismas y dejar de adoptarlas, dejaremos de experimentar nuestros sentimientos de ira y resentimiento.

EJERCICIO: LA IRA

Revivo una situación en la que me he sentido indignado, humillado, ofendido o maltratado. Observo mis tensiones (físicas y mentales), mi justificación de mi rabia y cómo me aferro a mi postura.

***RECORDAR:** Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.*

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿He sentido tensiones? ¿Dónde y cómo?
- ¿La fuerza con que me aferro a mi postura de víctima se relaciona con la intensidad de mis tensiones?
- ¿La fuerza con que me aferro a mi postura de víctima se relaciona con la intensidad de mi rabia o mi resentimiento?
- ¿Me cuesta mucho soltar mi resentimiento cuando me siento maltratado?

***RECORDAR:** El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.*

5.

LA CULPA

Para Indagar

Nos sentimos culpables cuando hemos hecho algo que consideramos incorrecto, injusto o **inmoral**. Este sentimiento nos mueve a restaurar el daño causado a la otra persona y, por tanto, a restaurar dicha relación.

En ocasiones, adoptamos una actitud de **resistencia** u oposición hacia nosotros mismos que hace que esta emoción de culpa se intensifique y persista en el tiempo. Dicha actitud de resistencia se manifiesta en forma de **juicios de valor** sobre uno mismo (p. ej., “soy una mala persona”, “¿cómo he podido hacer algo así?”, “no debería haber hecho eso”). Estos juicios de valor suelen ser **automáticos**, por lo que rara vez somos conscientes de ellos. Además de reducir nuestra autoestima y llegar a producir un considerable malestar, estos juicios de valor son notablemente rígidos e inflexibles.

Para liberarnos de nuestros sentimientos de culpa, es necesario, en primer lugar, tomar conciencia o caer en cuenta de los pensamientos o juicios de valor que los generan y, en segundo lugar, cuestionarlos.

Solemos pensar que nuestros sentimientos de culpa se deben a lo que hemos hecho. Sin embargo, estos se deben realmente a nuestros juicios de valor sobre lo que hemos hecho. Por tanto, nuestros juicios de valor sobre nosotros mismos son la verdadera causa de nuestro malestar o sufrimiento.

EJERCICIO: LA CULPA

Revivo una situación en la que me he sentido culpable por hacer, pensar o sentir algo que he considerado inmoral, inaceptable o incorrecto. Observo mis juicios y siento lo importante que es para mí ser como debería ser.

***RECORDAR:** Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.*

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿Cómo me siento cuando me juzgo o me culpo por lo que hago, pienso o siento?
- ¿Son mis juicios sobre mí mismo una forma saludable de responder a lo que he hecho? ¿Tiene sentido sostener ideales morales si estos me causan malestar y sufrimiento?
- ¿Hay alguna otra forma más saludable de responder a la situación?
- ¿Siento culpa o inmoralidad por lo que he hecho o porque pienso que he hecho mal?
- ¿En qué medida son mis juicios sobre mí mismo automáticos? ¿Soy consciente de ellos? ¿Hasta qué punto me veo involucrado en ese tren de pensamientos una vez aparecen?
- ¿Les atribuyo autoridad moral sobre mí a mis normas o ideas morales?
- Al cuestionar la autoridad moral de mis normas, ¿dejan mis malas y buenas acciones de serlo, o surge un nuevo discernimiento de lo que está bien y mal?

***RECORDAR:** El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.*

6.

EL VICTIMISMO

Para Indagar

El victimismo es una actitud que se manifiesta mediante sentimientos y pensamientos de **lástima** o **pena por uno mismo**, los cuales producen un marcado malestar, amargura y sufrimiento.

El victimismo también busca captar la atención, compasión, apoyo, lástima o simpatía de los demás.

El victimismo suele llevar consigo una actitud de **resistencia** hacia las situaciones que considero adversas o que creo que no merezco (p. ej., “nadie me entiende”, “no es justo, no hay derecho”, “¿por qué a mí?”). Esta resistencia me genera tensión, malestar y sufrimiento.

Esta actitud puede ser muy inflexible o rígida, es decir, muy difícil de cambiar, y con ella presupongo que no tengo responsabilidad de los acontecimientos negativos que me suceden y de cómo me hacen sentir, y por tanto me sirve para justificar que no tengo por qué afrontarlos. Esta justificación refuerza y mantiene el victimismo, porque me permite no tener que afrontar las situaciones negativas y las emociones que suscitan.

El victimismo es una de las actitudes que lleva a la **rumiación** de los pensamientos. Estos pensamientos suelen ser **automáticos**, o sea, generan un monólogo o narrativa por la que nos dejamos llevar y de la que apenas somos conscientes.

EJERCICIO: EL VICTIMISMO

Revivo una situación de mi vida cotidiana en la que me he sentido víctima, ofendido o humillado. Observo, sin intervenir, mis resistencias y cómo justifico mi rabia.

***RECORDAR:** Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.*

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿Siento tensiones (físicas o mentales) cuando me siento víctima, humillado u ofendido? ¿Dónde?
- ¿Qué emociones experimento cuando me siento víctima, humillado u ofendido?
- ¿Me siento víctima por lo que otros me han hecho o porque para mí es muy importante ser tratado como creo que debería?
- ¿Me he dado cuenta de que mis pensamientos giran alrededor de los “debería” (p. ej., “deberías tenerme más en cuenta”, “deberían haberme tratado mejor”)? ¿Son automáticos estos pensamientos? ¿Soy consciente de ellos? ¿Hasta qué punto me veo involucrado en ese tren de pensamientos una vez aparecen?
- ¿Son estos pensamientos automáticos un tipo de resistencia?
- ¿Qué experimento al dejar de resistirme?

***RECORDAR:** El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.*

7.

EL RENCOR**Para Indagar**

El rencor es una emoción de resentimiento u odio persistente debido a una ofensa, humillación, insulto o daño recibido. Se trata de una emoción siempre vinculada a hechos pasados. El rencor es una de las emociones más destructivas para quien la siente, y puede llegar a mantenerse por toda la vida y generar deseos de venganza.

Esta potente emoción suele presentarse junto a una actitud de **oposición** al causante del daño recibido (p. ej., “le tengo entre ceja y ceja”, “se la tengo jurada”, “la próxima vez se va a enterar”, “me las pagará”). Mi actitud de resistencia u oposición suele ser notablemente persistente y me resulta extremadamente difícil de soltar (p. ej., “no olvidaré nunca lo que me hizo”, “no se lo perdono”).

El dolor que me produce la persona que me ha ofendido o humillado está típicamente causado por el cuestionamiento de mi valía o mis creencias, o por la transgresión de una norma muy importante para mí. El cuestionamiento sentido de la **importancia** que doy a estas ideas (mi valía, creencias y normas) hace que se reduzca la intensidad del rencor y que éste llegue incluso a desaparecer completamente.



EJERCICIO: EL RENCOR

Revivo una situación en la que he experimentado un fuerte resentimiento hacia alguien que siento que me ha despreciado, ofendido, humillado o maltratado. Observo mis juicios sobre el otro y si mi dolor se debe a que ha cuestionado mi valía o creencias, o a que ha transgredido alguna norma importante para mí.

***RECORDAR:** Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.*

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿He experimentado algún tipo de tensión?
- ¿Cómo me hace sentir el rencor? ¿Me siento en paz conmigo mismo y con el otro? ¿Es esto lo que quiero para mi vida?
- ¿Es el otro el responsable de mi dolor, o lo soy yo?
- ¿Me siento dolido con el otro porque ha cuestionado mi valía o mis creencias, o transgredido una norma muy importante para mí?
- ¿Siento que mi imagen, mis creencias o mis normas son muy importantes? ¿Lo son realmente?

***RECORDAR:** El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.*

8.

EL DESEO**Para Indagar**

Al hablar aquí del deseo no nos referiremos al impulso que nos mueve a satisfacer necesidades básicas, tales como subsistencia, protección, afecto, etc. Tampoco nos referiremos al deseo como al mero hecho de planificar actividades o al de trabajar para ganarse un sustento con el que poder vivir dignamente. Más bien, definimos aquí el deseo como la proyección de imágenes o metas con cuya consecución esperamos obtener alguna forma futura de **placer**, satisfacción o felicidad (p. ej., “seré feliz cuando tenga un buen trabajo, un buen coche, una casa y una familia”). El deseo es un movimiento porque cuando consigo un objeto de deseo (p. ej., ser jefe de departamento en mi trabajo) cambiaré este objeto de deseo por otro (p. ej., ser el jefe de la compañía) y así sucesivamente. Por tanto, aunque pueda conseguir un objeto de deseo concreto, el deseo como movimiento no se puede satisfacer o completar.

La búsqueda de satisfacción de necesidades básicas, como la sed o el hambre, se suele experimentar como un impulso urgente ante una situación presente el cual se satisface una vez se consigue beber o comer. Sin embargo, el deseo se suele experimentar como una ensoñación o **anhelo**, dado que no está promovido por factores biológicos sino por imágenes proyectadas por mi pensamiento.

Cuando lo que busco está en el momento presente (p. ej., hacer deporte), dicha acción me producirá satisfacción. Sin embargo, cuando lo que busco sólo lo puedo conseguir en el futuro (p. ej., hacer deporte para tener una buena figura, éxito, reconocimiento), la misma acción no me producirá satisfacción. Por tanto, las acciones que son fines en sí mismas resultan gratificantes en sí mismas, mientras que las acciones que sólo buscan recompensas futuras no resultan gratificantes en sí mismas (sólo en asociación con la recompensa). Puesto que buena parte de nuestras acciones cotidianas están orientadas a la consecución de felicidad, satisfacción y placeres futuros, buena parte de nuestras vidas no resulta satisfactoria ni gratificante.

Una seria implicación del deseo es que nos lleva a vivir la vida como una **transición hacia metas**. Pensamos que lo importante es conseguir esas metas que nos prometen la felicidad y que lo vivido hasta conseguirlo no es sino un medio para ese fin. La consecuencia de esta lógica del deseo es que la plenitud, satisfacción o felicidad depende de que consiga la meta y, por tanto, llegará en el futuro. Por esta razón no solemos experimentar plenitud. En otras palabras, la meta sitúa lo importante fuera del momento actual, en el futuro. De esta manera damos más importancia a nuestras metas que a la vida misma, y terminamos viviendo la vida en un estado de indiferencia, ensimismamiento, ensoñación e insensibilidad.

La consecución de mis deseos no produce una felicidad o satisfacción duradera sino un placer momentáneo (p. ej., ganar la competición, comprar ropa, una casa más grande, ser socio de ese club exclusivo, ser un profesional admirado o rico). En cuanto pasa ese breve placer, la sensación de insatisfacción y vacío nos impulsa de nuevo a una próxima meta. Esto es como vivir corriendo como el hámster en la rueda que gira sin fin pero que está siempre en el mismo lugar.

Al deseo subyace una **resistencia** o rechazo a cómo me siento o a cómo me percibo (p. ej., rechazo y no aguanto sentirme solo, por lo que deseo tener pareja; rechazo sentirme insignificante, por lo que deseo y trato de llamar la atención y ser reconocido; “¡Me veo horrible con estos kilos de más, qué ganas de perder peso!”). Esta resistencia o rechazo nos genera tensiones y malestar.

El factor que mueve el deseo es el **valor** desmesurado que atribuimos a cosas externas, tales como el dinero, reconocimiento, éxito, placeres, etc., así como la expectativa poco razonable de que nos procurarán una satisfacción y bienestar duraderos y profundos. Asociamos algunos de estos valores a la obtención de una mayor valía o importancia como personas (p. ej., “cuando sea médico seré rico y me tendrán que respetar”). La realización de estos valores (p. ej., ser rico, profesional, atractivo, reconocido, etc.) está por lo general en el futuro, ya que no son realizables inmediatamente. Por tanto, este tipo de valores sitúan lo que considero importante en el futuro y no en el momento presente.

Puesto que deseamos con mucha frecuencia y desde pequeños, los pensamientos que mantienen el deseo se han **automatizado** y no solemos ser conscientes de ellos.

EJERCICIO: EL DESEO DE PLACER

Siento el fuerte deseo de obtener algo muy importante para mí (p. ej., dinero, ascender en el trabajo, una pareja, ser querido, controlar, reconocimiento, seguridad, etc.). Observo si experimento tensión y si me siento ensimismado en los pensamientos relativos a mi deseo.

RECORDAR: Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.

INDAGACIÓN VIVENCIA

- ¿Me doy cuenta de que estoy deseando?
- ¿He experimentado alguna forma de tensión o malestar?
- ¿He tenido pensamientos involuntarios sobre mi deseo? ¿Me he dedicado a desarrollarlos? ¿Busco cambiar algo en mí al lograr mi deseo (p. ej., mejorar mi imagen ante los demás, reducir mis temores o mi malestar, etc.)? En caso afirmativo, ¿me estoy resistiendo o rechazo lo que trato de cambiar? ¿Cómo me hace sentir esto?
- ¿Está mi deseo acompañado de una sensación de fondo de insatisfacción o vacío? ¿Es mi deseo un medio para tratar de eliminar esa insatisfacción o vacío de fondo? ¿Tengo la expectativa de que el logro de mi deseo me proporcionará una satisfacción y bienestar profundos y duraderos? En general, ¿se cumple esta expectativa?
- Mientras deseo, ¿me encuentro en un estado de ensoñación o ensimismamiento?

- ¿Cómo me siento cuando realizo actividades cotidianas con el único fin de conseguir en el futuro dinero, placeres, reconocimiento, éxito, etc.? ¿Me resulta más o menos gratificante que cuando realizo una actividad que me gusta?
- ¿Qué deseos orientan mi vida?
- ¿Se me está pasando la vida deseando y persiguiendo una felicidad y satisfacción futuras? ¿Cómo me siento cuando dejo de desear?

RECORDAR: *El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.*



MÓDULO III: EL TEMOR

1.

EL TEMOR

Para Indagar

El temor es la emoción negativa que experimentamos cuando anticipamos la ocurrencia de una **amenaza** o **peligro futuro**. Por tanto, el acto de **pensar** o imaginar dicha amenaza está estrechamente relacionado con la aparición de esta emoción.

Haremos aquí una distinción entre el **miedo** y el **temor**. Mientras que el miedo es una reacción emocional causada por una amenaza **presente** y real para la supervivencia de la persona, es decir, por estímulos biológicamente seleccionados (p. ej., un terremoto, una araña o serpiente venenosa, etc.), el temor es una reacción emocional a la **anticipación** de una amenaza futura, y que, por tanto, no está presente más que en mi imaginación o pensamiento (p. ej., temor a perder mi trabajo, a la muerte, al rechazo, a estar solo, etc.). Por tanto, no nos referiremos a partir de aquí al miedo, sino al temor.

Nuestra **resistencia** o rechazo a las situaciones temidas imaginadas por uno mismo y a su posibilidad de ocurrencia alimentan y mantienen en el tiempo nuestros temores. Cuanto más rechazamos dichas situaciones, mayor será nuestro temor hacia ellas. Por ejemplo, cuanto más rechazamos la posibilidad de morir (que terminará ocurriendo con toda probabilidad), más tememos la muerte. Cuanto más rechazo la posibilidad de la ruptura de mi relación de pareja, más temo que ocurra.

En nuestra experiencia de temor existen tres elementos que nos producen malestar: a nivel emocional, la ansiedad; a nivel de pensamiento, las preocupaciones; y a nivel perceptivo, la amenaza o peligro.

La **ansiedad** es una sensación de nerviosismo, inquietud, agitación e inseguridad. Esta sensación nos resulta bastante desagradable y, por esta razón, nuestra reacción primera es tratar de eliminarla lo antes posible. En otras palabras, rechazamos nuestra ansiedad; y este rechazo es causante de malestar y tensión. En casos extremos, la ansiedad en sí misma es percibida como una amenaza, lo cual tiende a producir más y más ansiedad, fenómeno conocido como “espiral de ansiedad”.

Nuestras **preocupaciones** son cadenas de pensamientos involuntarios e incontrolables que traen a nuestra conciencia la posibilidad de amenazas futuras. Estas preocupaciones suelen estar acompañadas de emociones y sensaciones desagradables, y están dirigidas a la resolución y preparación ante la situación amenazante. Nuestra reacción habitual ante dichas preocupaciones suele ser la de desarrollarlas, darle vueltas y más vueltas y alimentarlas. Cuando nos encontramos atenzados por nuestras preocupaciones, nuestra actitud e intención suele ser la de huir de la situación por el agobio que experimentamos. Contrariamente a nuestra intuición, sólo cuando dejo de huir y rechazar mis sentimientos de temor, ansiedad y amenaza, y me expongo completa y abiertamente a ellas, empiezan a perder su fuerza, llegando incluso a desaparecer. Esto no quiere decir que la situación externa desaparezca, sólo que mis percepciones y emociones relacionadas con la misma han cambiado.

Mi temor y mi malestar ante la situación amenazante no es tanto consecuencia de la situación en sí misma como de mi forma de afrontarla. Por tanto, si bien es obvio que la situación externa requiere de nuestra atención y de nuestra toma de decisiones, a la hora de abordar nuestro temor y malestar necesitamos prestar atención a nuestra reacción a la situación y no a la situación externa.

EJERCICIO: EL TEMOR

Imagino aquello que temo mucho que suceda. Observo si rechazo y trato de escapar de mis preocupaciones, mi ansiedad, mi temor o mi sensación de amenaza.

***RECORDAR:** Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.*

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿He experimentado algún tipo de tensión? ¿Dónde?
- ¿He rechazado o tratado de huir de mis preocupaciones, mi ansiedad, mi temor o de mi sensación de amenaza? ¿Cómo?
- ¿Consigo sentirme mejor al rechazar o resistirme a lo que siento?
- ¿Qué experimento al permitirme sentir mis preocupaciones y dejar de resistirme a ellas? ¿He alimentado y dado vueltas a mis preocupaciones?
- ¿Mi temor es una reacción a la situación o a mis propios pensamientos?
- ¿Mi percepción de amenaza refleja cómo la situación es o cómo la vivo?
- ¿Qué ha cambiado en mí cuando dejo de percibir la situación o mi preocupación como una amenaza?
- Cuando lo que hago y dejo de hacer está determinado por mis temores, ¿pierdo libertad? ¿Es así como quiero vivir?
- ¿Qué temores me atenazan a diario (p. ej., la muerte, la soledad, la pobreza, etc.)?

***RECORDAR:** El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.*

2.

LA BÚSQUEDA DE SEGURIDAD**Para Indagar**

Cuando hablamos aquí de seguridad, no nos referimos a seguridad en sentido físico. Todos necesitamos un cierto grado de seguridad física: alimentos, un techo, ropa, protección, etc. Más bien, nos vamos a referir a lo que definiremos como **seguridad psicológica**. La seguridad psicológica es la condición o estado de libertad del sufrimiento, es decir, de no verme afectado o perturbado por ninguna situación desagradable, externa o interna. Por tanto, la seguridad psicológica se refiere a estar libres de emociones negativas, temores, ansiedad, soledad, incertidumbres, etc.

La seguridad psicológica puede tomar como argumento las necesidades propias de la seguridad física cuando rechazamos, tememos y nos preocupamos excesivamente por alguna situación potencial (p. ej., quedarme sin techo, sin qué comer, etc.).

Para entender mejor esta distinción entre seguridad física y psicológica, recordemos que otros animales distintos a los humanos (por ejemplo, los reptiles, los insectos, las aves, etc.) también actúan movidos por las necesidades biológicas, que hemos referido aquí como parte de la seguridad física. Sin embargo, estos animales no comparten como motivación la seguridad psicológica. Por ejemplo, cuando un reptil carece de alimento y siente hambre actuará movido por ella y tratará de satisfacer su necesidad. Sin embargo, no rechazará su estado de hambre, no se angustiará, no sentirá lástima de sí mismo ni se preocupará por su futuro. Simplemente actúa movido por su necesidad presente.

La búsqueda de seguridad psicológica es mi **deseo de certeza** de que mi situación presente y futura estén libres de sufrimiento, lo que me permite sentirme más tranquilo ahora. Es decir, que buscamos alguna forma de liberarnos definitivamente de toda

experiencia desagradable. Para ello, puedo tratar de conseguir un trabajo estable y seguro con el que poder sentirme tranquilo; llegar a ser un profesional exitoso para sentirme aceptado y admirado; estar constantemente buscando relaciones de pareja para no sentirme solo; o aceptar creencias e ideologías para sentirme más tranquilo.

Esta búsqueda de seguridad está motivada por una actitud de **resistencia** o rechazo a la incertidumbre, además de a las emociones negativas (p. ej., a la soledad, a ser rechazado, al temor, a la ansiedad, etc.). Deseo dejar de experimentarlas y sentirme seguro de que no volverán. Para ello, busco actividades, objetos, relaciones, etc. que me ayuden a evitarlas. Esta actitud de rechazo es causa de malestar, tensión y temor. El temor causado por mi resistencia es, a su vez, causante de comportamientos de evitación. Por ejemplo, si me resulta muy desagradable estar y sentirme solo, tal vez trate de estar siempre comprometido en relaciones de pareja y en cuanto rompo con una pareja no tardo en encontrar la siguiente para evitar sentirme solo. Mientras alimento esta actitud de resistencia, soy incapaz de afrontar y liberarme de mis temores.

Mi resistencia, temor y evitación de emociones y sensaciones negativas reflejan una actitud de hedonismo cortoplacista que me lleva a perseguir experiencias placenteras y a huir de aquellas que me resultan desagradables. Esta actitud hedonista me impide aprender sobre mis auténticas motivaciones y me lleva a confundirlas con aspectos superficiales y aparentes (p. ej., digo que siempre estoy comprometido en relaciones de pareja porque me gusta, cuando en realidad lo hago para evitar estar solo; creo que acumulo dinero para sentirme bien o para mi familia, cuando en realidad lo hago porque me siento insignificante o por temor a la pobreza).

La seguridad psicológica es una ilusión que hemos creado en contraposición al hecho de la incertidumbre. La vida es incierta física y psicológicamente: no sé si mañana tendré qué comer, si tendré techo y protección, no sé si sufriré, no sé si moriré. Esta incertidumbre puede resultar angustiante si no aprendemos a afrontarla sin temores ni rechazos, y es por ello que hemos creado el concepto y el deseo de seguridad psicológica.

Puesto que la búsqueda de seguridad trata sobre mis deseos y temores en relación a situaciones futuras, esto implica que el pensamiento es el escenario sobre el cual se escenifican y manifiestan dichos deseos y temores. Mis temores se manifiestan en forma de preocupaciones, mientras que mis deseos se manifiestan en forma de anhelos de conseguir aquello que considero importante para llegar a ser feliz. Todos estos pensamientos, preocupaciones y anhelos sólo existen en mi mente, a pesar de que puedan generar emociones muy intensas y contundentes.

Mi **resistencia a la incertidumbre** y mi deseo de seguridad suelen resultar en un mayor o menor impulso por controlar las situaciones importantes para mí (p. ej., mis esfuerzos por estar a bien con todo el mundo para no ser rechazado, tratar de convencerme de que todo va ir bien para sentirme mejor, controlar a la pareja acosado por los celos, etc.). Una manifestación común de este tipo de control es el ansia o afán de posesión de otra persona o de cosas materiales. Este deseo de control conlleva un desgaste de mi energía física y psicológica.



EJERCICIO: LA BÚSQUEDA DE SEGURIDAD

Siento el fuerte deseo de controlar una situación muy importante para mí con el fin de sentirme más tranquilo. Observo mi resistencia a la incertidumbre y cómo se manifiesta mi deseo de control.

***RECORDAR:** Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.*

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿He experimentado alguna forma de tensión? ¿Dónde?
- ¿He experimentado alguna emoción mientras sentía el deseo de control?
- ¿He experimentado alguna forma de resistencia a la incertidumbre o a sentirme herido o vulnerable?
- ¿He experimentado temor? En caso afirmativo, ¿he tratado de huir o escapar de mi temor? ¿Es esto último una forma de resistencia? ¿Me produjo tensión o malestar esta resistencia? ¿Comienza mi deseo de seguridad con preocupaciones que anticipan alguna situación temida? ¿De qué forma se manifiesta mi deseo de control y mi evitación de la situación temida? ¿Los eventos externos e internos realmente son controlables?
- ¿Cómo me justifico mi deseo de control? ¿Cuál es el motivo profundo que me mueve a querer controlar?

- ¿Se puede conseguir seguridad psicológica o no es más que una ilusión?
- ¿No es mi deseo de seguridad psicológica más que un tipo de resistencia a la incertidumbre? ¿Puedo vivir en la incertidumbre sin resistirme a ella?
- ¿Cómo me siento cuando dejo de resistirme a la situación temida?
- ¿Qué es más importante para mí: desarrollar una actitud de apertura incondicional hacia mi experiencia (positiva o negativa) o escapar y evitar todo malestar a toda costa?
- Cuando vivo controlando, huyendo o evitando, ¿pierdo libertad? ¿Es así como quiero vivir?

RECORDAR: *El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.*



3.

LA DEPENDENCIA EMOCIONAL**Para Indagar**

Cuando somos bebés o niños muy pequeños, necesitamos estar cerca de nuestra madre para sentirnos seguros. Cuando los niños se ven solos o sin la compañía de un adulto allegado, se sienten en peligro y empiezan a sentirse ansiosos, a buscar con angustia al adulto, llegando incluso a llorar. Esta reacción del niño es necesaria porque no se puede valer por sí mismo y es importante que se mantenga en la proximidad del adulto por su seguridad. En la medida en que el niño va creciendo y desarrollando habilidades, va ganando autonomía y confianza en sí mismo. Sin embargo, en algunos casos nos hacemos adultos sintiendo que necesitamos de alguna persona o cosa para sentirnos seguros.

La **dependencia emocional** es una forma de relación con las personas o cosas de manera que sentimos que les necesitamos para poder sentirnos seguros. En otras palabras, nos apoyamos en estas personas o cosas para reducir nuestros temores. Podemos depender emocionalmente, por ejemplo, de nuestra pareja, de una autoridad espiritual, de creencias, amuletos, recuerdos, titulaciones profesionales, etc.

Mi dependencia emocional de personas o cosas implica un rechazo o **resistencia** a la inseguridad que experimento cuando no dispongo de esa persona o cosa. Trato de escapar o evitar la inseguridad, la incertidumbre y el temor que me produce el verme sin estos apoyos en situaciones cotidianas que percibo como amenazantes. Esto implica que me siento incapaz (aunque no quiere decir que realmente lo sea) de afrontar solo estas situaciones y el cómo me hacen sentir. Cuanto menos capaz me sienta de afrontar mis temores, más dependeré emocionalmente de otros. Una

importante razón por la que permanecemos en estas relaciones de dependencia es la comodidad de evitarnos tener que afrontar por nosotros mismos las situaciones que percibimos como desafiantes o amenazantes.

Un factor que motiva mis relaciones de dependencia es mi **deseo de certeza**. Por ejemplo, si tengo temor a la irrelevancia, a ser un don nadie, tal vez busque la forma de obtener poder e influencia sobre otros. De este modo, logro sentirme importante y admirado. Deseo que mi poder se mantenga en el futuro, y pensar que esto no va a ser así me produce preocupación y temor. En las relaciones de pareja este deseo de certeza se manifiesta demandando de la otra persona constantes muestras de afecto y fidelidad motivadas por el temor a perderla.

Las relaciones personales basadas en la dependencia emocional están motivadas por el temor, dado que me sirven para escapar y evitar las situaciones que temo (p. ej., sentirme solo, irrelevante, etc.). Así, la relación se convierte en un medio para un fin. La relación sólo me interesa en la medida en que reduzca mi temor.

Cuanto más dependo emocionalmente de una persona o de una cosa, más temo perderla y en la misma medida experimentaré celos si siento que la puedo perder.

Al depender emocionalmente de algo o alguien le damos un inmenso poder sobre nosotros (más cuanto más dependamos). Cuando siento que necesito a una persona para sentirme seguro, trato de amoldarme o acceder a sus expectativas y demandas con el fin de no ser rechazado. Este tipo de conformidad y temor hace que pierda **libertad**.

Cuanta más dependencia emocional y temor experimento, más forzado y obligado me siento a conformarme a lo que creo que se espera de mí y mayor libertad pierdo.

Al considerar que el temor que experimento es causado por las situaciones externas, me percibo como un ente pasivo al que le “ocurren las cosas”. Sin embargo, buena parte de estos temores (y dependencias emocionales) están causados por el

rechazo y la resistencia que yo opongo a experimentar soledad, tristeza, ansiedad, etc. En otras palabras, yo soy el causante de mi temor. Por tanto, no soy un ente pasivo al que le suceden las emociones sino que soy el responsable de las mismas. Darme cuenta de esta responsabilidad me lleva a prestar atención a cómo estoy interpretando y reaccionando a lo que me toca vivir, pues ello afecta no sólo a mi vida sino a la de los demás también.

Hay un fenómeno muy relacionado con la dependencia emocional: la **autoridad**. A lo largo de nuestras vidas se suceden distintas figuras de autoridad. La primera es la de nuestros padres, de quienes dependemos emocionalmente al menos durante la infancia debido a nuestra vulnerabilidad. De ellos aprendimos y teníamos que obedecer para no ser castigados. Más adelante, pasamos a extender esa autoridad al resto de adultos y, concretamente, en el ámbito educativo, a los profesores. En nuestro sistema educativo el profesor ocupa un estatus superior al del niño o adolescente, al suponerse que aquel es el que sabe mientras que el estudiante es un mero recipiente que debe almacenar en su memoria los conocimientos que se le enseñan. Nuevamente, se nos enseña lo que pensar y a obedecer a otro. Otras figuras que van surgiendo con el tiempo son las autoridades espirituales (p. ej., curas, gurús, maestros, etc.), las autoridades científicas, las autoridades políticas (p. ej., líderes de partidos o de movimientos políticos), etc. El factor común a todas estas figuras y al fenómeno de la autoridad es que hemos sido educados para buscar las respuestas a nuestros problemas fuera de nosotros y a amoldarnos y obedecer. Es por ello que, siendo adultos, se han adormecido nuestra capacidad de cuestionamiento, nuestra curiosidad y nuestra capacidad de ver las cosas de forma nueva suspendiendo lo que creemos saber sobre las mismas. Esta forma de autoridad psicológica es, por tanto, contraria a la libertad psicológica, a nuestra sensibilidad y creatividad.

EJERCICIO: LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Revivo una situación en la que siento la fuerte necesidad de una persona o cosa (p. ej., mi pareja, amigos, dinero, una autoridad espiritual, etc.) para poder sentirme seguro ante mis temores. Observo mi actitud dependiente y mi sensación de incapacidad para afrontar solo mi temor.

RECORDAR: Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿He experimentado dependencia emocional?
- ¿He experimentado alguna forma de tensión? ¿Dónde?
- ¿He experimentado alguna emoción al apegarme a algo o alguien?
- ¿Está mi dependencia emocional motivada por algún temor? ¿Cuál?
- ¿Está mi dependencia emocional motivada por mi resistencia a la situación temida?
- ¿Utilizo mi relación de dependencia como medio para estar seguro de no tener que afrontar la situación temida (p. ej., sentirme solo, inseguro, vulnerable, irrelevante, etc.)?
- ¿Me interesa mi relación de dependencia en la medida en que me sirva para reducir y no afrontar mis temores?

- ¿Temo perder aquello de lo que dependo emocionalmente? ¿Cuanto más dependo de mi relación, más temo perderla?
- Al depender de algo o alguien para sentirme seguro, ¿me siento incapaz de afrontar por mí mismo mis temores?
- Cuanto más dependo de alguien, ¿más me someto a sus expectativas y demandas? ¿Hace esto que pierda libertad? ¿Es así como quiero vivir?
- Al alimentar mi dependencia emocional hacia algo o alguien, ¿estoy eludiendo mi responsabilidad de afrontar mis temores?

RECORDAR: *El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.*



4.

EL TEMOR A LA MUERTE**Para Indagar**

¿Teme un perro o un gorrión a la muerte? Obviamente no. Sólo los seres humanos tememos a la muerte. Los animales afrontan la muerte cuando esta llega y no antes. No pueden pensar en la muerte; sólo nosotros podemos hacerlo. Por tanto, el temor a la muerte está íntimamente relacionado con el pensamiento. El temor se origina en nuestro **pensamiento** y en la memoria.

Pensamos en la muerte como algo **malo** y horrible, le damos un significado terrorífico. Es por ello que la percibimos como una grave amenaza. Debido a nuestra percepción de amenaza tratamos de evitar estar en contacto con ella de cualquier forma posible. Así, en nuestra cultura la muerte es un tabú, se considera de mal gusto o desagradable hablar del tema, así como de cualquier otro tema relacionado (p. ej., la enfermedad, el envejecimiento). Tratamos de reducir las señales de envejecimiento tiñéndonos el pelo, con cremas antiarrugas, etc. Sin embargo, por mucho que tratemos de ignorar, ocultar o negar la muerte, ella no nos ignorará a nosotros: es lo único seguro en esta vida.

Ahora bien, ¿a qué nos referimos cuando hablamos del “temor a la muerte”? ¿Qué es realmente lo que tememos? Una posible razón para este temor es que no sabemos lo que pasará tras la muerte, es decir, que tememos lo desconocido, la **incertidumbre**. Otra razón es el temor a no volver a ver a nuestros seres queridos, no volver a disfrutar de los placeres y actividades de la vida, perder todo lo acumulado, etc. En otras palabras, **tememos perder** lo conocido, todo aquello a lo que estamos fuertemente apegados. Por otro lado, puede que lo que temamos sea al **sufrimiento**, la posibilidad de que muramos sufriendo, física o psicológicamente. Sólo me puedo liberar del temor

a la muerte, es decir, del temor a la incertidumbre, a perder todo aquello importante para mí o al sufrimiento, afrontándolo directamente, exponiéndome completamente a todos los pensamientos, sensaciones y emociones que me genera sin huir de ellos.

Otra importante cuestión es si lo que pienso respecto a mi muerte es lo mismo que el hecho de mi muerte. Mi idea de mi muerte no es más que una **abstracción** porque para conocer la muerte tendría que tener una experiencia propia y directa de la misma, experiencia que no tengo. Dicho esto, ¿temo el hecho de mi muerte o lo que pienso al respecto? ¿Es mi temor a la muerte posible sin la intervención del pensamiento?

Pensar que voy a tener que desprenderme de todo lo que tengo, de mi coche, mi ropa, mi casa, mi dinero, mis títulos, mis seres queridos, mis actividades favoritas, mis hábitos y, en fin, de todos mis apegos me resulta extremadamente desagradable. Más difícil aun me resulta imaginarme que yo, como individuo, también llegaré a un fin. Estos pensamientos son la causa de mi **resistencia** a la muerte, mi actitud de profundo rechazo a la misma. Asimismo, son estos pensamientos y esta resistencia la causa de mi temor. Es por ello que es tan importante que preste atención a mis pensamientos y a cómo me siento respecto a la muerte, ya que sólo viéndolos en mí puedo aprender sobre ellos. Sólo cuando dejen de rechazar y de huir de cualquier modo de la idea y del hecho de la muerte, me libero del temor.

Mi rechazo a la muerte me lleva a una evitación y ocultamiento de todo lo que se relaciona con esta realidad (envejecimiento, enfermedad) y, por supuesto, a una falta de contacto y comprensión de la misma. ¿No es esta forma de vivir y de pensar un tipo de superficialidad e ignorancia? Esta falta de comprensión y mi rechazo perpetúan mi temor a la muerte y forman parte de esta dificultad.

En caso de que yo crea en la vida después de la muerte, tal vez me sienta confortado y menos temeroso que si tomo conciencia de que realmente no sé nada al respecto. Este tipo de creencias acerca del significado de la muerte generan una

importante distorsión en mi mente al llevarme a sentir que conozco el significado de la muerte cuando en realidad no es así, y esto impide que pueda observar y aprender al respecto.

Al observar y cuestionar profunda y sostenidamente mis creencias y actitudes respecto a la muerte, surge una nueva perspectiva y actitud hacia la misma que no se basa en filosofías o creencias.

Tratamos de ignorar que somos frágiles, vulnerables, de que vamos a morir, y este hecho hace que demos por sentada la permanencia de nuestros seres queridos, de nuestras amistades, y de otras cosas importantes de la vida. Sin embargo, cuando tenemos la muerte presente, no como algo dramático, terrorífico e indeseado, sino como un hecho natural de la vida, esto nos lleva a **valorar** más a los demás, a la naturaleza y su belleza y a la vida en general.



EJERCICIO: EL TEMOR A LA MUERTE

Siento el hecho de que, con total seguridad, voy a morir y a perder todo lo que es importante para mí. Observo si experimento rechazo, temor o deseo de escapar de estos pensamientos.

***RECORDAR:** Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.*

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿He experimentado alguna forma de tensión? ¿Dónde?
- ¿He experimentado alguna emoción? ¿Cuál?
- ¿He experimentado temor o ansiedad?
- ¿He hecho algo para tratar de escapar de mis pensamientos sobre la muerte o para reducir mi temor (p. ej., pensar en otra cosa, trivializar el tema, etc.)?
- ¿He experimentado rechazo a la incertidumbre, al sufrimiento o a perder lo que es importante para mí?
- Al dejar de rechazar la idea de mi muerte, ¿sigo sintiendo temor?
- ¿Veo mi muerte como algo malo, temible o indeseable? En caso afirmativo, ¿refleja esto la realidad de la muerte o sólo mi actitud al respecto?

- ¿Qué papel juega el pensamiento en el temor: puedo temer a mi muerte sin pensar en ella? ¿Tengo creencias respecto al significado de la muerte o a la vida después de la muerte? ¿Mantengo una creencia que no puedo comprobar? ¿Cumplen dichas creencias la función de consolarme?
- ¿Dar por segura mi propia vida, mi salud, mis seres queridos y pertenencias, hace que los valore menos? ¿Tomar conciencia de la finitud de mi vida (y la de los demás), hace que la valore más?

RECORDAR: *El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.*



5.

*EL TEMOR AL SUFRIMIENTO***Para Indagar**

¿Qué significa el sufrimiento para mí? Seguramente muchos estarán de acuerdo en señalar que sufrimos cuando nos sentimos angustiados por algo, o temerosos, ansiosos, tristes, solos, humillados, rechazados, etc. ¿Qué queremos decir cuando llamamos “sufrimiento” a estas experiencias? Lo que subyace a esta palabra es que lo que estamos experimentando es algo malo que no deseamos. Posiblemente muchos también estarán de acuerdo en decir que este sufrimiento es el resultado natural e inevitable de una situación externa. En consecuencia, nuestra respuesta al sufrimiento es la de tratar de cambiar sus causas externas, es decir, escapar, evitar o cambiar la situación que lo produce.

¿Es inevitable sufrir cuando se presenta una situación difícil? Si un ciervo pierde a su cría, ¿se compadecerá de sí mismo o sólo sentirá dolor por la pérdida? Si un pájaro está moribundo, ¿sentirá temor y lástima de sí, o simplemente se dejará llevar? Si un perro pierde su comida ante otro, ¿sentirá resentimiento y odio, o sentirá una rabia pasajera? Como podemos ver a través de estos ejemplos, el sufrimiento no es inevitable sino fruto de una actitud de resistencia a la situación o experiencia vivida.

¿Ver mis emociones negativas como algo malo que no deseo, puede ser la causa de mi sufrimiento? Si veo de esta forma mis emociones negativas, estaré en lucha con ellas, las rechazaré y trataré de cambiarlas o modificarlas de algún modo. Este rechazo y lucha provocan la experiencia de angustia y ansiedad característica del sufrimiento. Si deseo liberarme de mi sufrimiento, surge una situación paradójica: si la excesiva preocupación por mí mismo es la que genera mi sufrimiento, ¿es posible, desde esa misma preocupación y motivación, liberarme del sufrimiento?

¿A qué nos referimos aquí cuando hablamos de sufrimiento? Para entenderlo vamos a ver un ejemplo. Posiblemente, la primera vez que una pareja me abandonó experimenté un gran dolor y desolación. Naturalmente, esta experiencia es de por sí dolorosa tal y como lo es perder a un ser querido. Después de que mi pareja me abandonó, ese hecho y el dolor que experimenté quedaron grabados en mi memoria. El hecho de que mi dolor haya quedado grabado, acumulado, se debe a que yo le doy gran importancia y a que de ninguna de las maneras quisiera volver a pasar por ello otra vez. Teniendo esta actitud, cuando conozco a otra persona que me gusta es probable que sienta temor, que anticipe que si me enamoro soy vulnerable y que puede que me vuelvan a dejar, y que volveré a pasar por ese gran dolor y desolación otra vez. Este reconocimiento y anticipación del sufrimiento me provocará una gran angustia y ansiedad, con la posible consecuencia de que me distancie de la otra persona antes de llegar a involucrarme emocionalmente. Otro ejemplo se da cuando al exponer mi trabajo en público (p. ej., en el colegio o en el trabajo) me he sentido profundamente avergonzado y que he hecho el ridículo, por lo que en el futuro trato por todos los medios de evitarlo. Así pues, el sufrimiento implica el reconocimiento, la **anticipación** y el **rechazo** a re-experimentar alguna forma de malestar o dolor emocional.

Se desprende de lo anterior que el sufrimiento implica una excesiva **preocupación por mí mismo**, y por la evitación de experiencias desagradables. Por tanto, el sufrimiento es consecuencia de una forma de **pensamiento egocéntrico**. Ilustremos esta relación por medio de otro ejemplo. Digamos que estoy muy enamorado de mi pareja y que mi pareja siempre ha tenido una gran pasión por estudiar algo que no le es posible estudiar en mi lugar de residencia. A grandes rasgos, hay dos posibles reacciones extremas a esta situación. La primera (y probablemente más común) sería disuadir a mi pareja de que se marche con la motivación de no sentir el dolor de su ausencia a pesar de limitar su potencial, posibilidades y satisfacción. La segunda consiste en dejar ir a mi pareja haciéndole saber que la quiero pero que deseo que pueda hacer realidad sus inquietudes a pesar del golpe que esto me supondrá. En el primer caso estoy excesivamente preocupado por cómo me afectará la situación, mientras que en

el segundo no me preocupa excesivamente, por lo que soy capaz de subordinar mis necesidades a las suyas. Algo similar ocurre cuando un padre frustrado por no haber llegado a ser lo que le habría gustado, le impone a su hijo esa meta para sentirse realizado a pesar de que el deseo del hijo pueda ser otro.

En la medida en que rechace y me resista a una situación, sufriré dicha situación. Pero, además, en la misma medida en que rechace y sufra dicha situación, me preocupará y temeré la repetición de la misma. Es decir, que si no he integrado una experiencia, dejará en mí una huella de resistencia, sufrimiento y temor, que plagará mi pensamiento en forma de preocupaciones.

¿Es posible liberarme de forma instantánea y definitiva del sufrimiento? Como no hemos sido capaces de dar respuesta a esta pregunta, la mayoría de nosotros nos entregamos a distintas formas de **evasión** y distracción de nuestros problemas (p. ej., televisión, drogas, alcohol, relaciones sociales, sexo, diversiones y placeres, etc.). Una forma encubierta de evasión de mí mismo es la **búsqueda de la felicidad**, ya que si no me sintiese mal y no estuviese lleno de preocupaciones, ¿qué sentido tendría la felicidad? Cuando me siento en paz conmigo mismo, y estoy satisfecho, ¿pienso en la felicidad? Por tanto, ¿el deseo de felicidad no es acaso sino una vía de escape de mi propia realidad, de mis emociones, mis problemas, etc.? En síntesis, el temor y la evitación del sufrimiento y la búsqueda de la felicidad están motivadas por el mismo factor: el pensamiento egocéntrico, o sea, mi preocupación excesiva sobre cómo me afectan las experiencias y situaciones.

Retomemos la pregunta: ¿Es posible liberarme de forma instantánea y definitiva del sufrimiento? Si busco liberarme definitivamente, para siempre, de todo malestar o dolor emocional, esta motivación e intención supone una forma de **resistencia**. La única forma de afrontar una situación es cuando ésta se está produciendo. Puede que ahora no haya sufrido porque no me he juzgado o culpado por un error cometido o porque no he tratado de escapar de mi tristeza, mi temor o mi dolor pero eso no significa que en la próxima ocasión vaya a hacer lo mismo: podría recaer en los viejos hábitos y rechazar lo que vivo. Por tanto, lo importante es tener y mantener, de

instante en instante, la intención de prestar atención y de no rechazar lo que se vive. Mis reacciones y actitudes pasadas determinan hasta cierto punto mis reacciones y actitudes presentes; sin embargo, si les prestamos atención conscientemente y dejamos de alimentarlas, existe la posibilidad de **liberarnos** de ellas y del sufrimiento que causan. No obstante, ser consciente no es ver la lógica de todo lo anterior sino percibir directa y no verbalmente, de instante en instante, mis auténticas motivaciones, mis creencias, supuestos, impulsos, reacciones, actitudes, etc. Percibir de esta forma no es sencillo, ya que tiendo a interpretar y **distorsionar** todo lo que vivo, y a hacerlo de una forma que me conviene (p. ej., decirme que es mejor que mi pareja no se vaya al extranjero a estudiar porque supone un gasto inasumible y no porque no quiero sentirme solo). Mientras mantengo este tipo de distorsiones y autoengaños, no puedo ser consciente de mis resistencias y soltarlas y, por ende, no puedo liberarme del sufrimiento.



EJERCICIO: EL TEMOR AL SUFRIMIENTO

Pienso en una situación que temo mucho que suceda (p. ej., ruptura de relación de pareja, quedarme solo, fracaso, pobreza, enfermedad grave, perder a un ser querido, etc.). Observo si experimento rechazo a este pensamiento, tensión o angustia.

RECORDAR: Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿He experimentado alguna forma de tensión? ¿En dónde?
- ¿He experimentado alguna emoción (p. ej., angustia, ansiedad, etc.)?
- ¿He experimentado temor o preocupación?
- ¿He tratado de evitar mis pensamientos o preocupaciones?
- ¿Siento que estas preocupaciones y lo que me hacen sentir son algo malo que quiero evitar? ¿Por qué sentirme así (p. ej., ansioso, solo, triste, etc.) tiene que ser algo malo?
- ¿Le doy mucha importancia a mi sufrimiento?
- ¿Implica mi sufrimiento una gran preocupación por mí mismo y por cómo me afectan las situaciones?
- Cuando siento sufrimiento, ¿trato de huir o escapar de él? ¿Me resisto?

- ¿Mi resistencia genera mi sufrimiento?
- ¿Mi deseo de ser feliz es una forma de evasión de mis problemas, de mi realidad?
- ¿Lo que me despierta temor y rechazo es la situación externa o lo que siento al respecto? ¿Cambia algo en mis emociones negativas cuando dejo de rechazarlas?
- ¿Qué ocurre con mi sufrimiento cuando dejo de rechazar la situación o lo que siento?
- ¿Qué situaciones temo que me hagan sufrir?
- ¿Soy responsable de mi sufrimiento?

RECORDAR: El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.



MÓDULO IV: LA IDENTIFICACIÓN

1.

MI IDENTIFICACIÓN CON MI IMAGEN PERSONAL

Para Indagar

Me identifico cuando siento que mi imagen, mi país, mi religión, mis ideales, mis títulos o mis pertenencias son **muy importantes para mí**.

Una cosa es que yo tenga la nacionalidad, por ejemplo, española y otra cosa es que sienta que es muy importante para mí “ser español”. Una cosa es que yo esté titulado y ejerza como médico y otra cosa es que sienta que es muy importante para mí la idea de que “soy médico”. En definitiva, no son mis cualidades las que hacen que me identifique sino el que piense y sienta que esas cualidades son muy importantes para mí y que definen lo que soy.

¿No es el pensamiento el que construye mi identidad o imagen de mí mismo en base a experiencias pasadas, creencias, ideas, etc.? En base a experiencias concretas, mi pensamiento ha inferido o **abstraído** mis cualidades o rasgos de personalidad, con

los que más tarde paso a identificarme (p. ej., soy egoísta, inteligente, cobarde, etc.). La suma de estos rasgos a otras abstracciones (p. ej., mi nacionalidad, mi profesión, mi género, mi religión, etc.) constituyen mi identidad. Por tanto, la actividad del pensamiento va construyendo mi identidad mediante abstracciones. Al identificarme con esta construcción que es mi imagen o identidad, termino percibiéndola como lo que soy.

Ahora bien, ¿mi identidad o imagen de mí realmente captura y define lo que soy? ¿No es esa imagen necesariamente limitada y más o menos fija o estática? ¿No es mi realidad una experiencia siempre cambiante de sensaciones, emociones, pensamientos, impulsos, etc.? ¿Cómo podría una construcción limitada y fija como la identidad capturar mi realidad siempre cambiante?

El hecho de que me identifique con esa imagen y que la considere y perciba como lo que soy, hace que tenga un enorme valor e importancia para mí.

Mi identidad se conforma de tres niveles. El primer nivel, personal o individual, incluye mis valores y mis metas, así como mis creencias y valoraciones (positivas o negativas) acerca de mis cualidades personales (p. ej., soy guapo/feo, seguro/inseguro, bueno/malo, inteligente/tonto, competente/incompetente, etc.), mis formas típicas de reaccionar, mis estados de ánimo más típicos, etc. El segundo nivel, que refleja mi relación con los demás, incluye creencias sobre mis relaciones (p. ej., soy un buen amigo, mal hermano, buen hijo, vecino agradable, etc.). El tercer nivel representa mi pertenencia a grupos sociales (p. ej., soy capitalista/comunista, blanco/negro, español/chino, rico/pobre, cristiano/ateo, hombre/mujer, etc.). Mi identidad no sólo incluye todas estas cualidades, relaciones y categorías, sino que además incluye las valoraciones (positivas o negativas) que hago de cada una de ellas. Las valoraciones positivas producen emociones positivas (p. ej., orgullo) y las valoraciones negativas producen emociones negativas (p. ej., vergüenza). Cada una de estas emociones contribuye a mi autoestima.

Una seria implicación de la identificación es que me lleva a sentir que **me conozco**, que sé lo que soy. Como consecuencia de esto, se reduce mi motivación para observar mis pensamientos, emociones, impulsos, reacciones, etc., lo cual me termina llevando a una cierta desconexión conmigo mismo, a un cierto estado de embotamiento. Otra importante consecuencia de la identificación es el impulso de **defender** mi imagen o identidad, lo cual me lleva a resistirme a todo aquello que atente contra ella. Este impulso de autoprotección me hace recurrir al autoengaño, a la supresión de pensamientos, emociones o impulsos que considero indeseables o inmorales, y me lleva a interpretar la información de modo que enfatice, proteja o exalte mi propia identidad. El impulso de autoprotección también hace que sea más difícil cuestionarme, aprender sobre mí y cambiar.

Mi identificación e impulso de autoprotección hacen que rechace y luche contra toda información negativa sobre mí. Esta resistencia es causa de tensiones y emociones negativas. Sólo cuando dejo de identificarme, defenderme y resistirme, dejo de experimentar el sufrimiento asociado a estas conductas.

Vivir identificándonos es muy fácil, puesto que se ha vuelto un acto reflejo, **automático**. Lo hacemos sin darnos cuenta, es como seguir la corriente. Sin embargo, vivir de este modo es vivir mecánicamente, ya que nuestros pensamientos, emociones y reacciones se disparan solas cuando alguien nos insulta, nos halaga, nos desafía, nos cuestiona, etc. Por tanto, vivir identificándonos implica vivir reaccionando automáticamente a las situaciones. Solemos creer que nuestras identificaciones, emociones, justificaciones y otros tipos de reacciones reflejan la realidad tal y como es, razón por la cual les solemos dar mucha importancia. El hecho de observar y darnos cuenta de que dichas reacciones no son más que mecanismos automáticos que se disparan ante determinadas situaciones (p. ej., halagos, ofensas, etc.) hace que les demos menos importancia y les resta fuerza o intensidad.

¿Soy realmente como creo ser? Probablemente, a la mayoría de nosotros nos ha ocurrido alguna vez que nos hemos sorprendido por algo que hemos hecho (p. ej., actuar de modo seguro, agresivo, afectuoso, arisco, etc.) o por algo que hemos dicho,

sentido o pensado. Esta sorpresa pone de manifiesto que he hecho, pensado o sentido algo que no esperaba de mí, es decir, que he visto violada una expectativa o creencia sobre cómo soy, actúo, pienso o siento. Si adopto una actitud de curiosidad y me presto atención en el día a día, me sorprenderé con frecuencia haciendo, pensando y sintiendo cosas que no esperaba de mí. Vivir en este estado permanente de sorpresa me puede llevar al descubrimiento de que, en realidad, **no me conozco**.

Entonces, ¿qué significa conocerme a mí mismo? En general, cuando hablamos de conocernos a nosotros mismos nos referimos a que tenemos una idea preconcebida sobre cómo somos basada en nuestras experiencias pasadas. Sin embargo, aquí estamos proponiendo que esa noción de auto-conocimiento es inválida, puesto que se basa eminentemente en el pasado, es más o menos estática y, frecuentemente, distorsionada. Si esto es así, ¿qué es entonces conocerme a mí mismo? Sugerimos que conocerme no es un producto del pasado, sino algo que ocurre de instante en instante, al prestar atención y observar a mis reacciones, pensamientos, emociones, etc. Conocerme es, pues, una acción que ocurre en el momento presente y que, por tanto, nunca se completa.

Mis ideas sobre mí mismo no son realmente auto-conocimiento. Conocerme es un ejercicio presente, activo y vivo.



EJERCICIO: MI IDENTIFICACIÓN CON MI IMAGEN PERSONAL

Pienso en una cualidad mía que es muy importante para mí (p. ej., soy simpático/antipático, guapo/feo, generoso/egoísta o inteligente/torpe). Observo los pensamientos (p. ej., “me gusta” o “no me gusta”), emociones (p. ej., orgullo, vergüenza, etc.) y la importancia de dicha cualidad para mí.

***RECORDAR:** Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.*

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿He experimentado alguna forma de tensión? ¿Dónde?
- ¿He experimentado alguna emoción (p. ej., orgullo, vergüenza, etc.)?
- Si dejara de poseer dicha cualidad, ¿siento que dejaría de ser yo?
- ¿Siento que dicha cualidad es positiva o negativa para mí?
- ¿Es dicha positividad o negatividad inherente a la cualidad o se la doy yo?
- ¿Siento que es importante para mí tener (o no tener) dicha cualidad?
- ¿Es dicha importancia inherente a la cualidad o se la doy yo?
- Al identificarme con mis cualidades, ¿siento que me conozco?

- Cuanto más me identifico y más creo conocerme, ¿menos me atiendo y me observo? Cuanto más me identifico, ¿más me justifico, me defiendo o rechazo aquello que socava mi imagen?
- ¿Me genera malestar el justificarme o defender mi imagen, opiniones, etc.?
- ¿Siento que mis reacciones (emociones, identificaciones, pensamientos, etc.) son muy importantes para mí, o siento que son meras reacciones automáticas?
- ¿Siento que mi imagen de mí define lo que soy?
- ¿Me he observado haciendo, pensando o sintiendo algo que no esperaba de mí?
- Cuanto menos me identifico, ¿más se reduce mi sentido de identidad, mi resistencia y el malestar que me produce?

RECORDAR: El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.



2.

*MI IDENTIFICACIÓN EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS***Para Indagar**

En mis relaciones con mis familiares, mi pareja, amigos, vecinos, mis compañeros de trabajo, etc., surgen una serie de ideas o imágenes acerca de cómo soy en esas relaciones (p. ej., “soy una buena madre”, “soy un compañero leal”, “soy un jefe comprensivo”, “he sido un mal padre”). Esas imágenes o ideas sobre mí mismo pueden llegar a cobrar una gran importancia para mi sentido de identidad. En la medida en que le dé importancia a esas imágenes, me harán percibirme de una cierta manera y me provocarán emociones positivas o negativas dependiendo de cómo me veo a mí mismo en esa relación.

Vamos a aclarar por medio de un ejemplo lo que implica mi identificación en relación con los demás. Digamos que me considero una buena madre y que un día mi hijo me hace un comentario que me da a entender que no lo soy o no lo he sido. Me siento muy mal al saberlo. ¿Cuál es la causa de mi malestar? Proponemos que hay dos posibles causas. En el primer caso, me siento mal porque mi hijo es muy importante para mí y porque quiero lo mejor para él; me produce dolor el pensar que le pueda haber causado algún perjuicio o daño. En el segundo caso, lo que me duele es que mi hijo ha roto la buena imagen que tengo de mí misma como madre. Este segundo caso refleja lo que significa estar identificada con mi imagen de madre. En el primer caso lo que me importa es mi hijo y en el segundo lo que me importa es mi imagen, yo misma.

En general, trato de tener y mantener una **imagen positiva** de mí mismo (p. ej., “soy una buena madre”) y esta imagen suele ser muy importante para mí. Darle esa importancia a mi imagen de mí es lo mismo que darme importancia a mí mismo.

La identificación es una forma de pensamiento egocéntrico, al girar alrededor de mí mismo: mis propias necesidades, mis preocupaciones, mi propia felicidad, mi sufrimiento, etc. Por tanto, cuanto más me identifico, más me preocupo por mí mismo. Por otro lado, la importancia que me doy a mí mismo es inversa a la que doy a los demás. Cuanto más importante sea mi imagen para mí, cuanto más importancia me doy, más tenderé a competir con los demás por ser mejor, más generosa, más exitoso, inteligente, guapo, etc. Esto me lleva a ver a los otros como competidores o rivales, lo cual me lleva a un estado de **aislamiento** afectivo. En otras palabras, cuanto más importante sea yo para mí mismo, menos importantes serán los demás para mí y menos me afectarán su sufrimiento y bienestar. De la misma forma, cuando mi identificación se reduce, me doy menos importancia y estoy menos preocupado por mí mismo y esto hace más fácil que **empaticé** con los demás, que me dé cuenta de que psicológicamente todos somos iguales en un sentido fundamental: todos tenemos problemas, necesidades, sufrimientos, temores, inseguridades, heridas, etc. Darse cuenta de este hecho, no en un plano meramente intelectual sino como algo sentido, hace que emerja una nueva forma de relación con los demás, más desinteresada y afectuosa.

Cuando me identifico, me relaciono con los demás desde mi imagen de mí. Vamos a ver lo que esto significa. Pensemos en una niña pequeña normal y corriente. Esta niña es muy bonita y los adultos le dicen repetidamente lo linda y preciosa que es. En un comienzo esto resulta irrelevante a ojos de la niña pero a medida que crece empieza a darle más importancia a su belleza y al efecto que tiene sobre los demás. La niña piensa: “soy guapa”, y se siente orgullosa y regocijada. La niña empieza a tratar a las otras niñas y niños con cierto sentido de superioridad y arrogancia. Esta niña ha pasado de no identificarse con su belleza a sí hacerlo y esto ha determinado sus emociones y conducta en relación con los otros niños. Otro caso puede ser el de un niño muy buen estudiante, gordito y con gafas. En un principio este niño no da ninguna importancia a estos rasgos hasta que un día sus compañeros de clase empiezan a burlarse de él y a decirle que es un “gordo”, un “empollón” o un “gafudo”.

A partir de este momento el niño empieza a sentirse avergonzado de sí mismo (de ser buen estudiante y de su aspecto físico) y comienza a evitar a los otros niños. Este niño ha pasado de no identificarse con estos rasgos a sí hacerlo, y esto condiciona su forma de sentirse y de relacionarse con sus compañeros. En resumen, mi identificación determina mi percepción de mí mismo, mis emociones y mi conducta en relación con los demás. Este fenómeno de identificación (así como sus consecuencias) ocurre a lo largo de todas las etapas de la vida.

Mientras más importante sea mi imagen para mí, cuanto más me identifique, más me resistiré a dudar o cambiar dicha imagen si alguna persona o situación (externa o interna) la pone en tela de juicio. Esta resistencia es una forma de actitud defensiva causante de tensiones y malestar. Posiblemente algunos piensen que es inevitable vivir en este estado de resistencia y conflicto, que la vida es necesariamente una constante reacción de lucha contra aquello que nos desagrada. ¿Lo es? Te invito a que te lo plantees: ¿es así como quiero vivir, siempre luchando y peleado con el mundo? Hay momentos en los que alguna persona o situación me da a entender que no soy como creo o me gustaría ser. ¿Y si tiene razón? En lugar de atrincherarme, justificarme o defenderme, ¿no vale la pena descubrirlo? ¿Qué temo? ¿Qué es lo que estoy defendiendo?, ¿mi imagen? ¿Por qué? ¿No vale más la pena vivir descubriéndome en cada instante, mis reacciones, mis pensamientos, intenciones, motivos, emociones, etc.? ¿Soy realmente como creo ser?

Cuando me encuentro en un estado de identificación, tiendo a justificarme y a defender la imagen que tengo de mí mismo (como padre, amigo, profesional, etc.), lo cual me hace **insensible** y ciego a mis auténticas motivaciones, intenciones o reacciones en mis relaciones con los demás. Por tanto, es necesario vivir en un estado de alerta, identificándome lo menos posible, para poder observar mis pensamientos, emociones y conductas tal y como se dan realmente en mis relaciones con los demás.

EJERCICIO: MI IDENTIFICACIÓN EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS

Pienso en la imagen de mí como profesional, familiar, amigo, vecino o ciudadano, y que es muy importante para mí. Observo mis emociones (p. ej., alegría, orgullo, vergüenza, culpa), mis pensamientos (p. ej., me gusta/no me gusta, debería/no debería) y la sensación de importancia de dicha imagen para mí.

***RECORDAR:** Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.*

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿He experimentado alguna forma de tensión? ¿Dónde?
- ¿He experimentado alguna emoción (p. ej., alegría, culpa, orgullo, vergüenza, etc.)?
- ¿Valoro positiva o negativamente dicha imagen?
- ¿Cuán positiva o negativamente valoro dicha imagen?
- ¿Cuanto más positiva (negativa) mi valoración de dicha imagen, más positiva (negativa) mi emoción?
- ¿Me esfuerzo por mantener una imagen positiva de mí mismo?
- ¿Cuanto más valoro mi imagen (positiva o negativamente), más tiendo a compararme y competir con los demás en relación a dicha imagen?

- ¿Cuanto más me identifico, me comparo y compito con los demás, más aislado me siento? ¿Mi identificación me aísla de los demás?
- ¿Influye mi identificación en mi percepción de mí mismo (p. ej., bueno/malo, superior/inferior, etc.)?
- ¿Influye mi identificación en mi relación y comportamiento con los demás (p. ej., aprecio/desprecio, aproximación/evitación, etc.)?
- Cuando alguien me echa por tierra mi buena imagen de mí mismo (p. ej., de buen padre, profesional, amigo, etc.), ¿me opongo o experimento rechazo?
- Cuando me identifico (positiva o negativamente), ¿me siento preocupado por mí mismo y doy gran importancia a lo que pienso de mí?
- Cuando me identifico menos, ¿cómo me siento conmigo mismo y con los demás?
- Cuando me identifico con mi imagen (p. ej., de buen padre, buen profesional, etc.), ¿me es posible darme cuenta de mis auténticas motivaciones, intenciones y de mis reacciones en relación con el otro?

RECORDAR: *El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.*



3.

*MI IDENTIFICACIÓN CON LOS GRUPOS SOCIALES***Para Indagar**

Hace miles de años, cuando vivíamos en las estepas y sabanas, lo hacíamos en grupos pequeños de unos 40 individuos. En estos parajes existían peligros reales, como depredadores y otros grupos rivales que podían llegar a atacar. Por ello, era importante para la propia seguridad y **supervivencia** el hecho de pertenecer a un grupo en el que encontrarse bien integrado y adaptado. El grupo ofrecía protección y ayuda a cambio de contribuir con una serie de tareas y respetar las creencias y normas de convivencia. Así, pertenecer a un grupo suponía una clara ventaja para la propia supervivencia.

Hoy nuestras circunstancias no son las mismas. Sin embargo, seguimos respondiendo a nuestros instintos e impulsos ancestrales, y solemos sentir que es importante nuestra pertenencia a diversos grupos, por lo general mucho más amplios y difusos: por ejemplo, mi familia, mi club de fútbol, mi tribu urbana, mis compatriotas, mi gremio profesional, mis correligionarios, las personas que comparten mi ideología política, mi género, mi color de piel, mis gustos musicales o deportivos, etc. Formar parte de estos grupos nos proporciona un sentido de seguridad y de propósito, de saber cuál es nuestro lugar en el mundo.

¿En qué consiste identificarme con un grupo social? Digamos que soy una mujer blanca y que este atributo es muy importante para mí. Esto significa que estoy identificada con mi género y color de piel. Si por alguna razón dejo de darle importancia a estos atributos, habría dejado de identificarme con ellos y, sin embargo, seguiría siendo una mujer blanca. O sea, que puedo tener un atributo (p. ej., ser blanco o negro, o ser hombre o mujer) y no identificarme con él, o puedo tener ese mismo atributo e identificarme con él.

La identificación pasa por el hecho de pensar acerca de mí mismo, así como de formar una idea sobre lo que soy (p. ej., “soy del Real Madrid”, “soy un buen cristiano”). No es posible identificarme con mi equipo de fútbol, con mi religión o con mi país si no puedo pensar al respecto y formar una idea de lo que soy. Este hecho nos da a entender que nuestro pensamiento juega un papel central a la hora de desarrollar identificación en general, y concretamente con los grupos sociales.

Otro factor que juega un papel central en la identificación es la **importancia** que le doy a mis grupos sociales. Solemos sentir que ser de mi equipo de fútbol, de mi país, mi religión, mi tribu urbana, mi pandilla, mi gremio profesional, mi club social, etc. es muy importante para nosotros. Esta importancia se traduce en emociones (orgullo, vergüenza, alegría, rabia, alta o baja autoestima), percepciones (p. ej., sentido de pertenencia, sensación de seguridad, superioridad/inferioridad, fraternidad/rivalidad, prestigio) y en comportamientos específicos (p. ej, cooperar/competir, discriminar/confraternizar, defender mi grupo).

A mi identificación con los grupos sociales subyace por un lado la imagen de que “yo soy X o Y” y por otro lado la importancia que doy a esa imagen. Respecto a mi imagen de que “soy X o Y”, se trata de una creación de mi propio pensamiento o del de los demás. Darme cuenta de que mis imágenes de que “soy del Real Madrid”, “soy religioso”, “soy de izquierdas”, etc. no son sino creaciones o productos de mi propio pensamiento, les resta importancia.

Cuando digo que “yo soy esto o lo otro” quiero decir que esta imagen o sentimiento está muy profundamente arraigado en mi interior, que forma parte integral de lo que soy, y que siento que si cambiara, dejaría de ser **yo**.

Mi identificación con grupos sociales tiene amplias repercusiones sobre mis relaciones con los demás. Por una parte, cuando me identifico a mí mismo como miembro de un grupo importante para mí e identifico a otra persona como miembro de otro grupo competidor (o del mío propio) dejo de ver a esa persona como individuo y la veo únicamente como una **etiqueta**, como miembro de aquel grupo; cuando

esto ocurre, no me relaciono directamente con el individuo sino que la imagen que tengo de mí se relaciona con la imagen que tengo del otro (p. ej., de inmigrante, de izquierda o de derecha, de creyente o no creyente). Mientras mi imagen medie mi relación con el otro, no me será posible ser **sensible** al otro, así como **empatizar** con él y comprender sus circunstancias, comportamientos, necesidades o motivaciones. Por otro lado, mi identificación con un grupo social tiende a provocar una percepción de **división nosotros-ellos**, una sensación de que los miembros de mi grupo somos diferentes (y, con frecuencia, mejores) que los miembros de otros grupos; esta sensación suele ir acompañada de un **rechazo** explícito o implícito, manifiesto o sutil, a los miembros del otro grupo. Otra percepción provocada por mi identificación es la sensación de que todos los miembros del otro grupo son iguales, despojando a sus miembros de su individualidad y generando la sensación de que les conozco, que sé cómo son y cómo tratarlos. Por último, mi identificación puede llevarme a discriminar y competir con las personas de otros grupos y a confraternizar y colaborar con los de mi propio grupo. Una conducta extrema derivada de este tipo de identificación es la **violencia** y las guerras internacionales, étnicas, políticas, religiosas, etc.

Mis reacciones de identificación actúan a modo de automatismos, disparándose cuando se presentan situaciones en las que está en juego la valía de mis grupos y, por ende, la mía propia.

A pesar de que la dé por sentado, mi identidad es el producto de un largo proceso de aprendizaje en el cual he ido aceptando (desde pequeño) que soy hombre o mujer, blanco o negro, de izquierdas o de derechas, religioso o ateo, etc., así como las valoraciones (positivas o negativas) atribuidas a cada uno de estos grupos. Por tanto, mi identidad es, en buena parte, una suerte de **condicionamiento** o programa que me ha sido instalado desde pequeño y que me hace reaccionar de determinadas maneras ante determinadas situaciones. En este sentido, soy **esclavo** de mi identificación, he sido educado para pensar, sentir y actuar de una cierta manera, en dependencia de la familia, la cultura y el país en donde nació. Ahora bien, ¿es posible vivir de otro modo, sin alimentar estas imágenes colectivas y las divisiones que generan? Esto sólo es

posible cuando vivo vigilante, atento a cómo defiendo mis grupos, a cómo discrimino y compito con miembros de otros grupos; a mi sentido de fraternidad y colaboración con otros en base a pertenencias grupales; cuando presto atención a mi sentido de identidad y pertenencia grupal; cuando atiendo a mi orgullo de ser de mi país o un profesional de mi gremio; cuando observo que me siento superior o inferior por pertenecer a mi grupo; cuando me doy cuenta de que rechazo o confraternizo con alguien en base a su pertenencia grupal, etc. Cuando vivo de este modo, mi relación con los demás deja progresivamente de estar mediada por mis imágenes de pertenencia grupal, lo que hace posible que surja una relación basada en la **sensibilidad** hacia el otro como individuo y en la **empatía**, en lugar de una basada en los prejuicios y estereotipos.

Los grupos sociales son una realidad material, externa. No obstante, para que dichos grupos existan y cada uno de nosotros actuemos como miembros de un grupo, es necesario que nuestro **pensamiento** cree la idea misma del grupo, la noción de “nosotros” y de “ellos”. Sin la participación del pensamiento a la hora de crear la idea del grupo sería imposible que nos pensemos y sintamos como miembros de un país o club de fútbol y que nos comportemos como tal. Por tanto, los grupos sociales (p. ej., mi equipo, mi religión, mi país) sólo pueden existir si previamente nuestro pensamiento ha creado la idea de dichos grupos. A pesar de este hecho, solemos experimentar la ilusión de que los grupos sociales son realidades objetivas independientes de nuestro pensamiento. Vivir y alimentar esta ilusión, ignorando cómo nuestros propios pensamientos y actitudes dan lugar a nuestros sentimientos y comportamientos de grupo, supone alimentar y contribuir a las divisiones y conflictos generados por dichos sentimientos y comportamientos.



EJERCICIO: MI IDENTIFICACIÓN CON LOS GRUPOS SOCIALES

Revivo una situación en la que me he sentido ofendido porque alguien ha atacado a un grupo con el que me identifico (p. ej., hombres/mujeres, locales/inmigrantes, profesionales/no profesionales, blancos/negros, religiosos/ateos, progresistas/conservadores, ricos/pobres, etc.). Observo mi sentimiento de pertenencia al grupo y lo importante que es dicho grupo para mí.

***RECORDAR:** Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.*

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿He sentido tensión?
- ¿He experimentado emociones (orgullo, vergüenza, alegría, rabia, alta o baja autoestima)? ¿Siento que pertenezco al grupo y que esto es importante para mí?
- ¿Valoro positiva o negativamente mi pertenencia al grupo?
- ¿Siento que, si no formara parte del grupo, no sería yo?
- ¿Mi pertenencia grupal me hace sentir más seguro y que sé cuál es mi lugar en el mundo?
- ¿Mi identificación me lleva a competir, colaborar, discriminar o confraternizar en base a la pertenencia grupal?

- ¿Mi identificación con mi grupo me lleva a experimentar mayor o menor prestigio, satisfacción, importancia, amenaza, confianza y afinidad con respecto a otros grupos?
- ¿Cómo afecta a mi relación con el otro el hecho de identificarme a mí y a él como miembros de grupos?
- ¿Mi identificación me permite empatizar con el otro como individuo, o me relaciono con mis propios prejuicios sobre su grupo?
- ¿La idea de mi grupo es un invento mental con el que luego me identifico?
- ¿Lo que soy realmente está definido por mi pertenencia al grupo?
- ¿Mi pertenencia a mi grupo tiene realmente la importancia que le doy?
- ¿Cómo cambia mi relación con el otro cuando dejo de identificarme con mi grupo?

RECORDAR: *El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.*



4.

LA IMAGEN QUE TENGO DE LOS DEMÁS**Para Indagar**

No sólo creamos imágenes sobre nosotros mismos sino que también las creamos sobre los demás. Esto significa que en función de experiencias concretas con el otro generamos una imagen sobre cómo es, así como una serie de **expectativas** en cuanto a lo que es más probable que este piense, sienta y haga en un futuro (p. ej., “Ana es una lumbrera, llegará muy lejos”, “Juan es un vago, no puedes contar con él”, “soy fuerte, consigo lo que me propongo”). A veces esta imagen sobre el otro ni siquiera requiere de un contacto directo con él, sino que es suficiente clasificarlo como miembro de un grupo social: cuando etiqueto al otro como miembro de un grupo (p. ej., político o religioso), le atribuyo una serie de formas de pensar, sentir y comportarse.

Tratamos de tener y mantener una autoestima y una imagen de nosotros mismos positivas. Esto nos lleva a **compararnos** y **competir** con los demás (p. ej., ser más atractivo, ser más inteligente, tener más dinero o más éxito). Cuando valoro a una persona como muy insegura o como muy inteligente, con frecuencia en esa valoración me tomo a mí mismo como punto de referencia, por lo que suele implicar una comparación mía con el otro. Esta comparación nos lleva a un estado de **rivalidad** y de **aislamiento** latentes con los demás. Por otro lado, al compararnos con los demás, estamos dando por hecho que ser más atractivos, inteligentes o exitosos nos confiere mayor valor o importancia como personas; sin embargo, ¿realmente lo hace?

La imagen que tengo del otro es semejante a una fotografía fija, sacada desde un ángulo determinado: es siempre limitada y ahorrativa y, con frecuencia, sesgada y distorsionada. Mi imagen del otro es económica porque sólo contempla determinados aspectos que son de interés para mí. El hecho es que el otro es una realidad siempre

cambiante y potencialmente ilimitada. Sin embargo, ver al otro a través de la imagen, a través de la memoria, me impide verle sin expectativas ni prejuicios, como si fuera **la primera vez**.

Un aspecto interesante y engañoso de la imagen que tengo del otro es que no se presenta a mis sentidos como si fuera una imagen, un concepto o idea: más bien se me presenta a modo de una sensación de conocer al otro y de que el otro “es así”. Solemos decir “conozco bien a fulano o mengano”, y junto a esta afirmación experimentamos una ilusión de certidumbre. ¿A qué nos referimos aquí con “ilusión”? Si bien no negamos que uno pueda tener una historia compartida con el otro y que haya tenido varias experiencias conjuntas (y que podamos incluso predecir algunos de sus comportamientos y reacciones emocionales), sí cuestionamos que la imagen que tenemos de él, siempre basada en la memoria, refleje su realidad cambiante. Si le observamos con detenimiento, comprobaremos que nuestras expectativas sobre él se ven frecuentemente contradichas; esto prueba que la imagen no es la realidad.

La imagen que he construido del otro me lleva a pensar y sentir que **le conozco**, que sé cómo es; y por tanto, no siento la necesidad de observar de instante en instante sus reacciones, motivos, intenciones, emociones, etc., lo cual me lleva a un estado de cierta **insensibilización**. Una vez tengo una imagen del otro, trato de encajar las nuevas experiencias dentro de dicha imagen, es decir, de las experiencias pasadas, las expectativas, etc. Esto tiene como consecuencia que no escucho u observo al otro tal y como es, sino que lo hago selectivamente para confirmar la imagen que tengo de él, mientras que tiendo a ignorar la información que la contradice. Por ejemplo, si pienso que mi hermano es un holgazán y le veo limpiando la casa, es improbable que cambie la idea de que es un holgazán. Lo más probable es que ignore o que reste importancia al hecho de que está limpiando la casa (p. ej., pensando que “lo hace una vez al año”). De este modo, aunque se presente evidencia que contradiga que mi hermano es un holgazán, la anulo o neutralizo, lo cual hace que mantenga la imagen que tengo de él.

Mi imagen del otro no sólo consta de ideas y expectativas sino que incluye las actitudes y **emociones** que siento hacia él (p. ej., aprecio o desprecio, respeto, temor, rechazo, etc.). Es decir, que mi imagen del otro contiene una cierta carga emocional y estas actitudes y emociones se activan de forma **automática** al tratar con él en determinadas situaciones (p. ej., al mirarme con superioridad, al alabarme, al criticarme, etc.). Estas emociones se deben a experiencias pasadas en las que el otro me hizo sentir algún tipo de placer o dolor. Así, la repetición de estas emociones es una forma de **revivir el pasado**.

Mientras más creo que conozco al otro, más tiende nuestra relación a estar mediada por la imagen que tengo de él. Lo que pienso del otro, cómo es y las expectativas que tengo de él determinan cómo le veo y le trato (p. ej., un profesor que trata mejor a los que considera buenos alumnos, mientras no espera grandes esfuerzos de los que considera malos estudiantes). Asimismo, lo que siento hacia el otro (p. ej., admiración, rechazo, rencor, etc.) determina el trato que le doy. Por tanto, cuando interactúo con el otro, buena parte de mis sentimientos, actitudes y pensamientos son reacciones de la imagen que tengo de él. Esto significa que el cómo veo al otro depende de lo que pienso y siento hacia él: cómo le veo es, por tanto, una **proyección** de la imagen que tengo de él. En otras palabras, mi imagen del otro dificulta que pueda verle con ojos nuevos. Para ello necesito tomar conciencia y dejar de alimentar lo que pienso y siento hacia él.

Al vivir en piloto automático, refuerzo el modo en que veo, me siento y reacciono en relación al otro. Es decir, que al no ser consciente de mis reacciones, quedan reforzados mis patrones emocionales y de conducta. Únicamente cuando **vivo atento** a estos patrones, dejo de alimentarlos y tomo conciencia de ellos; esto me permite relacionarme con el otro sin la mediación de los patrones del pasado. Permanecer atento a la imagen que tengo del otro debilita mis reacciones automáticas, llegando a hacerlas desaparecer.

EJERCICIO: LA IMAGEN QUE TENGO DE LOS DEMÁS

Pienso en una persona por la que siento rechazo o gran admiración. Observo la actitud que tengo hacia esta persona y la firmeza con que la mantengo.

***RECORDAR:** Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.*

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿Tengo una imagen y expectativas de esa persona?
- ¿Valoro positiva o negativamente a esa persona?
- Al valorar positiva o negativamente las cualidades de esa persona y las mías, ¿me estoy comparando y rivalizando con ella?
- Cuando me comparo con esa persona, ¿trato de proteger mi imagen o autoestima?
- ¿El tener o no tener el atributo de la comparación nos otorga más valor o importancia como personas?
- ¿Siento que conozco a esa persona, que sé cómo es?
- ¿Mi imagen de esa persona me lleva a esperar determinadas cosas de ella?
- ¿Quito importancia a los hechos que contradicen la imagen que tengo de esa persona?

- ¿Ver a esta persona a través de mis expectativas o prejuicios me permite verla con “ojos nuevos”?
- ¿Mi imagen y expectativas de esa persona corresponden a su realidad cambiante? ¿Experimento emociones hacia esa persona (p. ej., afecto, envidia, respeto, desprecio, etc.)? ¿Qué actitud tengo hacia esa persona (p. ej., receptividad, rechazo, aproximación, evitación, etc.)?
- ¿Mis emociones y actitudes hacia esa persona me mantienen vinculado a experiencias placenteras o dolorosas del pasado?
- ¿Refuerzo lo que pienso y siento hacia esa persona?
- Al prestar atención a la imagen que tengo de esa persona, ¿dejo de reforzar lo que pienso y siento hacia ella?



5.

EL DESEO DE LLEGAR A SER**Para Indagar**

En nuestra vida cotidiana pasamos buena parte de nuestro tiempo tratando de **llegar a ser** un profesional reconocido o una persona atractiva, exitosa, popular, segura, poderosa, rica, admirada, feliz o culta. Así, vivimos luchando y haciendo grandes esfuerzos para conseguir en un futuro aquello que deseamos ser.

A diario estoy sumido hasta tal punto en la lucha por conseguir mis metas que **no soy consciente** de ello. Se trata de un proceso que, a pesar de ser inconsciente y automático, tiene un enorme impacto emocional, generando grandes dosis de estrés, tensión, presión y ansiedad, además de percepciones de logro y fracaso.

En las culturas occidentales tenemos muy presente la idea de **ser feliz**. ¿Qué significa ser feliz? Para empezar, ser feliz es algo que solemos asociar al futuro: en otras palabras, cuando pensamos en ser felices, solemos imaginar un futuro en el cual tengamos el trabajo que deseamos, una casa, tal vez pareja e hijos. Cada cual puede tener su particular visión al respecto pero el hecho es que solemos proyectar imágenes de aquello que deseamos conseguir y que, en mayor o menor medida, nos esforzamos por hacerlas realidad. Hablamos de “hacer realidad nuestros sueños”. Cuando logramos una meta importante para nuestra felicidad (p. ej., graduarme en la universidad o conseguir un ascenso en el trabajo), experimentamos una gran excitación y alegría, aunque de corta duración; cuando pasa algo de tiempo nos acostumbramos a lo conseguido y proyectamos una nueva imagen ideal (p. ej., comprarme una casa o tener pareja e hijos). De este modo, aunque podamos ir logrando determinados deseos, el **proceso del deseo** no termina porque sustituimos las metas antiguas por otras nuevas. Así, nuestra vida se convierte en una lucha constante por conseguir esto y aquello, en un proceso de deseo que parece no tener fin.

Mi deseo y mis esfuerzos por llegar a ser exitoso, popular o atractivo me proporcionan una sensación o sentido de identidad, porque me identifico profundamente con mis metas, mis logros y mis fracasos. En otras palabras, estos deseos y esfuerzos conforman una parte importante de mi imagen de mí mismo porque me proporcionan un sentido de propósito en la vida.

Este deseo de llegar a ser implica que tengo y proyecto imágenes ideales de aquello en lo que deseo convertirme. Cuanto más alejado me siento de hacer realidad esta imagen ideal de mí mismo, mayor malestar e insatisfacción siento. Mi imagen ideal hace que sienta que no soy como me gustaría o debería ser, lo cual significa que **no me acepto** tal y como soy y que estoy en un conflicto permanente conmigo mismo. En otras palabras, mi imagen ideal me lleva a rechazarme.

Con frecuencia, mi deseo de llegar a ser parte de una **resistencia** a mi imagen de mí (p. ej., “no me gusta cómo soy”), a mis emociones (p. ej., “no quiero seguir sintiéndome así”) o a diversas situaciones (p. ej., “no quiero seguir soltero”, “quiero ser económicamente independiente”, “quiero tener un trabajo”, “quiero una casa”).

La proyección de imágenes ideales y mi deseo de llegar a ser esto o aquello me llevan a experimentar lo que podríamos denominar “tiempo psicológico”, es decir, la experiencia del momento presente como una **transición** hacia mis metas o ambiciones. Mis acciones en el momento presente (p. ej., trabajar, estudiar) las experimento en tal caso como medios que me permiten acercarme progresivamente a aquello que deseo (p. ej., ser reconocido, rico, etc.). Cuanto más importante es para mí llegar a ser exitoso, reconocido o atractivo, más **absorto** me encuentro en mis imágenes de éxito, reconocimiento o atractivo futuros. Vivo, por tanto, sumido en mis imágenes ideales que dan forma a mis planes, empeños y esfuerzos, y lo único que me interesa del momento presente es que me permita acercarme al futuro deseado. De este modo, este empeño o deseo por llegar a ser me lleva a experimentar el momento presente, mi propia vida, como algo que no deseo, ya que lo deseable siempre se encuentra en el futuro imaginado. En otras palabras, mis imágenes ideales y el deseo de llegar a ser me llevan a **rechazar mi propia vida**.

Ahora bien, ¿qué motiva o subyace a mi deseo de llegar a ser? Con frecuencia, lo que nos mueve a este tipo de deseo es no sentirnos suficientemente seguros, satisfechos, valorados, aceptados, queridos, reconocidos, etc. Sin embargo, estas

insatisfacciones operan desde la sombra, desde el inconsciente, por lo que no solemos darnos cuenta de su existencia. Incluso cuando llegamos a darnos cuenta de ellas, puede que no sepamos qué hacer al respecto, cómo responder. Veamos un ejemplo: imaginemos que soy una persona sin amigos y que mis compañeros de clase en el colegio y en la universidad siempre se burlaron de mí y me marginaron. El dolor que me produce el rechazo de los demás y el no sentirme querido puede hacer que desee convertirme en una persona popular, poderosa o atractiva. Por tanto, vemos que el deseo de llegar a ser suele tener un trasfondo **compensatorio**, buscando tapar la **carencia afectiva** de fondo. Se trata, por tanto, de una especie de armazón o coraza que nos ponemos para dejar de experimentar el dolor.

Si lo que me mueve al deseo de llegar a ser es un sentimiento de fondo de **insatisfacción** o de falta de afecto o aceptación, o que me siento vacío, insignificante o inseguro, entonces necesito darme cuenta, por mí mismo, de toda la actividad (pensamientos, emociones, acciones) de mi deseo de llegar a ser. Por otro lado, necesito **darme cuenta** de mi carencia afectiva o sentimiento de vacío e insignificancia, así como de la relación que guarda con mi deseo.

Mientras estoy involucrado en llegar a ser algo, no estoy afrontando el origen de mi deseo: mi insatisfacción conmigo mismo, mi inseguridad, mi sentido de insignificancia, etc. Lo único que estoy haciendo es tratar de huir de ello, tapándolo con futuros logros, mientras que mi insatisfacción de fondo se mantiene intacta, activa y oculta. Por ello, mi deseo de llegar a ser y toda la actividad que motiva conlleva un gasto inútil de mi energía y tiempo de vida.

Para dejar de alimentar mi deseo de llegar a ser, es imprescindible darme cuenta de la insatisfacción de fondo que me lleva a desear y de la importancia que doy al éxito, al reconocimiento, al atractivo físico, etc. Asimismo, es importante darme cuenta de que el deseo de llegar a ser me lleva a ver el futuro deseado como más importante que mi presente, lo que hace que viva en un estado de **insensibilidad** y de **insatisfacción** conmigo mismo.

Cuando **vivo atento** a mis deseos de llegar a ser y de dejar de reforzarlos, desaparece mi insatisfacción conmigo mismo y me siento en **paz**.

EJERCICIO: EL DESEO DE LLEGAR A SER

Siento el deseo de llegar a ser algo que es muy importante para mí (p. ej., atractivo, licenciado, admirado, feliz, exitoso, popular, seguro, etc.). Observo la importancia que doy a esta cualidad y si me siento insatisfecho conmigo mismo.

***RECORDAR:** Quizá esto resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejar que surja. Observo mis reacciones sin forzar, interferir, resistir, nombrar o condenar, y sin querer cambiar nada. Observo, con amabilidad y curiosidad, mis pensamientos, emociones y sensaciones.*

INDAGACIÓN Y VIVENCIA

- ¿Me doy cuenta de que deseo llegar a ser algo?
- ¿Los pensamientos e impulsos movidos por mi deseo aparecen de modo automático e inconsciente?
- ¿Mi insatisfacción conmigo mismo me lleva a desear llegar a ser diferente?
- ¿El deseo de llegar a ser y de la felicidad es una escapatoria de mi realidad?
- ¿Termina el proceso del deseo al lograr una meta o esta es sustituida por otra nueva? ¿Siento que mis metas, logros y fracasos son parte esencial de lo que soy?
- ¿Siento que mi deseo de llegar a ser me da un propósito en la vida?
¿Me sentiría perdido sin este deseo?

- ¿Tener una imagen ideal de cómo me gustaría ser, implica que me rechazo como soy? ¿Rechazarme como soy hace que sienta insatisfacción conmigo mismo?
- ¿Mi deseo me lleva a vivir en conflicto con lo que soy?
- ¿Vivo sumido en mis pensamientos sobre mis deseos y metas?
- ¿El éxito, reconocimiento, estatus, atractivo o lo que sea que deseo, realmente me dan más valor como persona?
- Si al desear mantengo y no afronto mi insatisfacción conmigo, ¿es dicho deseo un gasto inútil de mi energía y tiempo de vida?
- ¿Cómo me siento cuando dejo de desear?

RECORDAR: El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí



NOTA FINAL

Espero que estos ejercicios y reflexiones te hayan servido para tomar conciencia y aprender a liberarte de tus apegos, temores, actitudes, automatismos y hábitos tóxicos, y que esto haya sentado las bases de una profunda sabiduría, bondad y una duradera paz interior. Aprender a vivir en paz con nosotros mismos y con los demás es la mayor contribución que podemos hacer a la humanidad y a las generaciones venideras.

Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención

VISIÓN

Las personas y la sociedad tienen necesidad de conocer los beneficios para la salud integral que es capaz de aportarles la atención al presente.

MISIÓN

Nuestra misión se centra en la generación de programas de investigación y entrenamiento que mejoren la salud individual y social adoptando un modo de vida atento a la realidad, sin prejuicios, con afecto y respeto por la vida en todas sus manifestaciones.

CONTACTO

Para obtener más información sobre la **Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención** conéctate con nosotros a través de los medios y las redes sociales que prefieras:



Tu salud contribuye a la salud de todos

 la atención
al presente