

SI SÓLO LO PUDIÉRAMOS VER

A veces, me resulta contundente, desafiante y activador el comentario y las indicaciones de personas plenas de luz, refiriéndose a la claridad de la verdad, cuando afirman:

"Si sólo lo pudiéramos ver, ¡es tan claro!"

Nos pasamos el tiempo intentando ordenar la vida a través de lo que hemos aprendido, de la especulación, de una especie de control mental. Procuramos apagar fuegos, prever situaciones; nos encontramos en el extremo en esta utilización desmedida de la mente, en un funcionamiento neurótico, que no es más que la incapacidad de ver lo obvio. Éste no es el camino. Cuanto más intervenimos en las situaciones, más las complicamos, aunque intentemos actuar con toda la buena intención, porque en ese momento no sabemos hacer nada más.

Desde la identificación, menudo reto se nos presenta: parar y ser consciente, ser capaz de estar y dejar que las cosas sean; digamos que es un acto de valentía, un cambio revolucionario, un clic interior. Como dicen en PNL (programación neurolingüística), «si continúas haciendo lo mismo que has hecho hasta ahora, no llegarás más allá de donde siempre has llegado». Al principio, al igual que muchos cambios, puede parecer un desafío «coger el toro por los cuernos», pero inevitablemente un día u otro hay que hacerlo. Hay que dejar que las cosas sean, y cuando dejamos de querer ordenarlas, en ese momento se ordenan. El presente consciente reestablece un orden natural, un verdadero acto de magia: «Conviértase en mago al instante, en el instante». Esta valentía sería pasar de querer cambiar las cosas desde fuera, de estar toda la vida batallando con el exterior en nombre de la felicidad, a ser capaz de colocarnos en el eje, la correcta posición subjetiva, que sí lo ordena todo. Y como ayuda, en el equipamiento de serie llevamos incorporado el sensor que nos avisa del momento en que nos salimos del eje: el indicador, el piloto rojo «preocupación», me está señalando que vuelvo a tener una mala posición subjetiva. Otro buen aliado es buscar un mecánico concreto para reparar esa «avería», pero independientemente de la naturaleza del problema que me descentra, hay una última causa y común recurso para todo: «parar y centrarse», ir al fabricante.

Cuando el exterior no está aparentemente apaciguado, la culpa, esa estrategia social y mental, se encarga de decirme que lo hago mal, y así soy yo quien me castigo pensando mal. Cuando una vivencia me hace sentir culpable, si pudiera separarla de la situación o lío mental que la ha provocado y vivir la sensación plenamente, sentirla bien concretizada en el espacio corporal hasta el fondo, el dolor sólo sería ése y seguramente se iría diluyendo. ¿Y la situación que lo ha provocado? Quizá hemos dicho algo o actuado de una manera que no nos ha gustado, pero ¡y qué! A veces sucede: uno puede estar descentrado, y puede no querer herir, pero lo hace.

La causa de ese sufrimiento tiene su razón en la pretensión de ser ese modelo ideal, de tener que comportarnos de una manera concreta en cada situación, lo cual no tiene nada que ver con la vida ni con la naturalidad de las cosas. No hay que ser de ninguna forma en especial, no hay que prever ninguna actuación para las situaciones que puedan venir. ¿Huele a libertad? Sí, pero quien no quiere diluirse dice: «Y yo, ¿dónde me sostengo? Me quedo sin estructura». Evidentemente, la estructura cristalizada se va rompiendo, pero ¡se trata de un cristal que no se adapta al próximo instante!

Cuando me voy dando cuenta de que no debo ser de ningún modo, se va anulando la posibilidad de la culpa. Si van apareciendo culpabilizaciones, es porque el modelo aún tiene fuerza, todavía me hace sentir culpable. Si es así, hay que aceptar el hecho de sentirse culpable, vivir el dolor en profundidad.

Cuando me voy dando cuenta de que no debo ser de ninguna manera, me resulta absurda ya toda justificación, cualquier excusa de superación, todo propósito de perfección, y la voz de la identificación ya se cansa: «¡Oye, tú! Para qué te voy a decir nada, si no has de ser de ninguna manera».

No me quedará más que ir encarando todos los traumas y sufrimientos que puedan estar limitando aún la vida, acogiéndolos con la actitud de vivirlos de forma muy presente. Pero esta acción, a pesar de estar muy bien, no deja de ser una solución parcial. La solución de raíz es vivir cada vez más presente. Por más que nos lo hayan dicho, uno no debe ser de ninguna manera. Viviendo así, se originan menos cargas nuevas. Si no

tenemos modelo de cómo ser, se originan menos conflictos constantes. Personas que viven muy presionadas tienden a estar muy proyectadas hacia un modelo ideal; cuanto más proyectadas al modelo, más sufren. Enfocados al modelo, estamos muy tensos; de la otra forma, acabamos haciendo las cosas tal como son, «perfectas», porque nos vamos soltando. «Si sólo lo pudiéramos ser» y continuarlo con la claridad de cuando lo escuchamos, de cuando lo leemos, de cuando lo escribimos, de cuando lo vivimos. «Si sólo pudiéramos vivir» que ya lo somos cuando lo escuchamos, cuando lo leemos, cuando lo escribimos, cuando lo experimentamos...

Jordi Febrer