

La medida del sufrimiento

Las circunstancias que acontecen en nuestra vida podemos afrontarlas de muchas formas distintas. La eficacia de unas u otras depende, en gran medida, de lo conscientes que seamos de si nuestras acciones nos acercan o nos alejan del sufrimiento.

La realidad cotidiana no es algo objetivo que sea percibido de la misma forma por todos nosotros. Nuestra percepción de la realidad no es directa, sino que está determinada por la forma en que asignamos un significado a la información sensorial. Este proceso está influenciado por nuestras expectativas y sobre todo, por la forma en que hemos afrontado nuestras experiencias previas.

Todos sabemos que el pasado ya no existe y que el futuro aún no existe. Pero en cuanto terminamos de pronunciar esa frase, seguimos actuando como si existieran. ¿Cómo es esto posible? Cada situación es nueva, pero a la hora de percibirla, nos resulta muy difícil discernir entre lo observado y la comparación mental con alguna situación previa o esperada, deseada o evitada. O bien queremos que la realidad sea como fue o como debería ser, o por el contrario, no queremos que sea como fue o como no debería ser. Sin embargo, la realidad sólo puede ser de una forma: tal y como es.

Cuando no estamos totalmente presentes, en contacto con la situación, esta ausencia de conciencia nos indica que la mente ha tomado las riendas. La mente es muy generosa, y nos suministra constantemente, todo tipo de recuerdos del pasado y expectativas del futuro. Cuando no somos suficientemente conscientes de ello, estas creaciones mentales acaban guiando nuestras acciones.

Esto es lo que nos mantiene alejados de la auténtica experiencia, que es la que se está produciendo en este momento presente. Sin embargo, ocurre una cosa y respondemos a otra que ya ocurrió, o a la que esperábamos que ocurriera. O actuamos como si no estuviera ocurriendo lo que sí está ocurriendo.

Es realmente difícil afrontar una circunstancia del presente sin discernir con claridad entre la situación y la elaboración mental acerca de la situación. Sin estar plenamente presentes, en contacto con lo que está sucediendo en este instante, aquí y ahora, ¿cómo vamos a poder llevar a cabo las acciones que requiere la situación? Esto depende, en gran medida, de quiénes creamos ser.

Si valoramos mucho nuestra experiencia, prestigio o estatus, haremos lo que creemos que debemos hacer, con el fin de mantener y proteger nuestra identificación con esa identidad que creemos ser. Por el contrario, si nos valoramos poco o nos gustaría ser de otra forma, haremos aquello que nos acerque a nuestras expectativas o lo que concuerde con nuestra propia visión desvalorizada. En cualquier caso, al estar tan pendientes de la imagen de nosotros mismos, dejamos de actuar con arreglo a las circunstancias presentes. Es más, ni siquiera somos capaces de verlas.

Vivimos por tanto, en una fantasía permanente, desconectados de la realidad de cada instante del presente. Actuamos para tratar de corregir hoy los errores que ya cometimos en el pasado, o para intentar evitar hoy los que aún no hemos cometido en el futuro. Actuamos para preservar los beneficios que obtuvimos o para obtenerlos de nuevo en el futuro. Para compensar las pérdidas y perjuicios del pasado o para evitar que se vuelvan a producir de nuevo.

Convertimos así el presente en un campo de batalla contra nosotros mismos, en el que permanecemos atrapados en el tiempo. Con la atención oscilando entre el pasado y el futuro, y sin podernos concentrar en el único momento que realmente existe: este momento presente.

Construimos representaciones de la realidad, superponiendo a lo que acontece elementos ilusorios, creados por la propia mente. Unos extraídos de la memoria y otros, elaborados por la imaginación. A continuación, pretendemos actuar en respuesta a esta realidad ilusoria, llena de amenazas, fantasías, problemas e incertidumbres, sin darnos cuenta de que esta configuración de la realidad ha sido elaborada por nosotros mismos, al dar crédito a nuestras propias creaciones mentales.

Vivir así es una locura, pues nos vamos alejando cada vez más de la realidad. Avanzamos en esa dirección cuando no somos capaces de estar presentes, conscientes, atentos y en contacto con lo que acontece aquí y ahora. Es algo muy simple, pero que nos resulta muy difícil. Además, esta forma de funcionamiento tiene una consecuencia segura: el sufrimiento. Pero a pesar de que al actuar así sufrimos, parece darnos igual. Lo asumimos como inevitable. Estamos tan habituados a sufrir, que creemos que el sufrimiento forma parte de las circunstancias. Sin embargo, el sufrimiento no está en lo que percibimos ahí fuera, sino en nuestra forma de relacionarnos con ello.

Si midiéramos la distancia entre la realidad y nuestra percepción de la realidad, o entre el presente y el pasado o el futuro en el que nos empeñamos en habitar, o entre lo que somos y lo que nos gustaría ser, lo que obtendríamos sería la medida de nuestro propio sufrimiento. Ser conscientes de esto nos haría reflexionar. Nos ayudaría a vislumbrar que la paz se encuentra en cada momento presente, donde habita una realidad tan efímera y tan simple, que sólo el silencio la puede nombrar.

José Gómez