

¿Qué nos estamos perdiendo en la vida?

Con el paso del tiempo, hemos ido asumiendo que, por mucho que hagamos, el sufrimiento siempre nos va a acompañar en la vida. Y además, nos hemos resignado a soportarlo. Sin embargo, con esta actitud nos estamos perdiendo algo importante: la oportunidad de descubrir que es posible vivir con menos sufrimiento.

Muchas veces, justificamos nuestra pasividad ante los problemas con creencias y teorías genéricas acerca del sufrimiento que nos generan. Sin embargo, necesitamos indagar en nosotros mismos, para comprender cómo es y cómo se origina nuestro propio sufrimiento. Nuestra forma de afrontarlo está determinada por nuestro nivel de conciencia. Cuando es insuficiente y sufrimos, necesitamos ampliarlo. Para ello, es imprescindible tener dos actitudes: voluntad de ver y voluntad de sanar.

Nivel 0: Estoy bien. Hay personas que no soportan ser conscientes de su sufrimiento. Lo compensan con una sensación de felicidad continua que, en realidad, está construida artificialmente, uniendo muchas satisfacciones efímeras. Esto les obliga a estar en permanente actividad. Su objetivo es impedir que en su vida haya huecos por los que pueda colarse el más mínimo sentimiento de insatisfacción. Apenas disponen de recursos para afrontar las situaciones adversas. El único método que conocen para no sentir la angustia consiste en negarla y aumentar la actividad que les proporciona bienestar: trabajar más, salir más, beber más, fumar más... No tienen voluntad de ver ni voluntad de sanar. Aparentemente, son felices, pero están atrapados siempre en los mismos problemas.

Nivel 1: Estoy mal. Quienes empiezan a tener cierta conciencia del sufrimiento, admiten que se sienten "mal", pero creen que la responsabilidad de lo que les pasa sólo la tiene el otro. Les cuesta admitir la propia responsabilidad sobre su vida. No tienen voluntad de ver, pero sí cierta voluntad de sanar, pues tan sólo quieren calmar su angustia. Por eso, buscan soluciones externas y rápidas, como la pastilla que les proporciona el psiquiatra. Con esta misma actitud, algunos se acercan a la psicoterapia. Pero como apenas dejan espacio para cuestionarse su forma de afrontar las situaciones que les afectan, la probabilidad de que el proceso pueda avanzar es escasa. Su único recurso es la falsa esperanza de que otro se haga cargo de su vida y les resuelva los problemas. Esperan que el terapeuta les confirme su inocencia y la culpabilidad del otro, que valide su posición infantil ante la vida. Y además, que les "quite" el sufrimiento de inmediato. Como ningún terapeuta satisface estas irreales expectativas, acaban cuestionándole, desvalorizándole, van de terapeuta en terapeuta... Son los "cazadores de osos" de los que hablaba Perls. En este nivel hay mucho sufrimiento y pocas probabilidades de solución, pues no se dan cuenta de que hacen depender su felicidad de los demás.

Nivel 2: Quiero estar bien. A continuación se encuentran quienes, además de reconocer que están "mal", quieren estar "bien". A partir de este nivel, es posible que un proceso terapéutico les sirva para mejorar su vida. Reconocen alguna responsabilidad en lo que les pasa y tienen cierta voluntad de ver, pero poca voluntad de sanar. Se conforman con terapias superficiales, cognitivo-conductuales, que no profundicen en las heridas, sino que les proporcionen trucos, consejos y técnicas para manejar mejor los problemas o para manipular mejor a los demás. Como no están dispuestos a cuestionarse ni a indagar en sí mismos, siguen con el mismo nivel de conciencia. Eso les impide resolver a fondo sus problemas, pues no llegan a darse cuenta de cómo sus conflictos emocionales no resueltos están interfiriendo en su vida. Sus posibilidades de crecimiento son escasas, ya que hacen depender su felicidad de las técnicas y los recursos ajenos. Prefieren hacer a ser.

Nivel 3: Quiero dejar de engañarme. Quienes son conscientes de su sufrimiento y se dan cuenta de que hay algo que no están viendo de sí mismos, pueden sacar mucho partido de la psicoterapia humanista. Tienen voluntad de ver y también voluntad de sanar. Saben que la solución pasa por ampliar su conciencia, y que su felicidad sólo depende de sí mismos. Prefieren ser a hacer. Están dispuestos a dar prioridad en su vida a indagar en sí mismos, a cuestionarse, a afrontar sus conflictos interiores, a sanar sus heridas emocionales: a crecer. A medida que integran las partes olvidadas o negadas de su personalidad, sienten, piensan y actúan de una forma más armónica y coherente. Esta es la base para que puedan reanudar su proceso de crecimiento personal, que se hallaba bloqueado por el sufrimiento, y puedan llegar a ser lo que ya son.

Nivel 4: Quiero dejar de sufrir. Quienes han conseguido aliviar su sufrimiento saben que aún se puede ir más allá. Han experimentado la relación que existe entre el sufrimiento y ellos mismos, y están dispuestos a cuestionar profundamente ese yo que creen ser. Entramos en el terreno transpersonal de las psicoterapias humanistas: explorar las posibilidades de la conciencia para trascender el sufrimiento y encontrar la felicidad incondicionada, que no depende de nada ni de nadie.

En la vida, hay situaciones dolorosas que son inevitables. Pero la vida también nos ofrece la oportunidad de poner más conciencia, para afrontarlas sin el sufrimiento que añadimos al ignorar lo que somos. Merece la pena aprovecharla.

José Gómez