

Realidades inventadas

La realidad siempre es como es, no como nos gustaría que fuera. Cuando nos cuesta aceptarla, en lugar de aprender a estar en contacto con ella, ignoramos lo que le sobra y añadimos lo que le falta, tal vez porque preferimos vivir en realidades inventadas.

No podemos atender a todos los estímulos percibidos en cada momento presente. En base a nuestras preferencias, expectativas y experiencias previas, seleccionamos tan sólo una parte ellos, e ignoramos el resto. A continuación, sobre esta selección perceptiva, superponemos conceptos, creencias, recuerdos o deseos, hasta conseguir que lo percibido esté dotado de un significado que podamos aceptar. Mediante la imaginación y la atención selectiva, la mente construye una determinada configuración de la realidad, de forma que lo que percibimos finalmente, es el resultado de esta compleja transformación. A esto, lo solemos denominar "realidad".

Para nosotros sólo existe una realidad: la que percibimos. Pero nos olvidamos de que es una realidad inventada. Nos relacionamos con el producto de nuestras construcciones mentales como si fuera la realidad inamovible, objetiva y aceptable que nos gustaría que fuera. Con lo cual, la mayor parte del tiempo vivimos hipnotizados, en espejismos creados por la mente. Mientras tanto, la realidad auténtica sigue su curso, pero en lugar de interesarnos por ver esta realidad, seguimos quitándole y poniéndole todo lo necesario para que nos resulte aceptable.

Cada vez que nuestra invención deja de gustarnos, aparece la insatisfacción. Entonces, ponemos en marcha nuestros mecanismos habituales de reconstrucción, para transformarla en una nueva creación, que al ser coherente con nuestras expectativas, alivie nuestro malestar. Pero así, sin darnos cuenta, nos vamos alejando cada vez más de la realidad, y a medida que se incrementa la distancia entre ambas, también nuestro malestar irá en aumento.

De vez en cuando, se filtran evidencias de la realidad que no encajan con nuestra invención. Surge entonces la confusión. De repente, nos damos cuenta de que nuestro mundo no es como nosotros lo vemos, ni los demás son como creemos que son, ni nosotros mismos somos como creemos ser. Al darnos cuenta de esto, parece que la realidad ha cambiado. Sin embargo, lo que ha sucedido es lo contrario: se ha hecho presente la falsedad de nuestra realidad inventada.

Cuando se hace demasiado presente la realidad que se ocultaba tras nuestra ficción, surgen las crisis. Los momentos de crisis son una oportunidad para que seamos conscientes de todo lo que estamos haciendo para evitar contactar con una realidad que está en permanente cambio. Sin embargo, con demasiada frecuencia, optamos por resolver las crisis creando una nueva realidad inventada, más aceptable que la anterior. De este modo, acabamos atrapados en el hábito de inventar realidades.

Actuamos así porque parece que nuestra ansiedad se calma, al menos, durante un tiempo. Pero tarde o temprano, el ciclo se repetirá de nuevo. Una tras otra, seguirán cayendo nuestras realidades inventadas, porque todas ellas no son más que un reflejo de la mente que las crea: una imagen exterior de nuestra propia vida interior. Esta es la realidad con la que tenemos que conectar si queremos que todo cambie.

¿Qué está ocurriendo en nuestra realidad para que, en lugar de vivirla tal y como sucede, optemos por seguir engañándonos, construyendo realidades inventadas? Tal vez estamos aferrados a una quimera, pensando que es posible construir una realidad definitiva, que elimine la insatisfacción para siempre, donde nada vuelva a cambiar y dejemos de sufrir.

Cuando aparece el sufrimiento, nos está indicando que la realidad no se encuentra donde nosotros la estamos esperando. Lo que nos hace sufrir no es la realidad, ya que apenas percibimos una pequeña parte de ella, sino la distancia que creamos al seguir tomando por cierta nuestra realidad inventada.

Para salir del sufrimiento, es preciso contactar con la realidad, sea esta como sea. Necesitamos tener el coraje suficiente para descubrir cómo manipulamos la realidad. Si nos permitimos ser lo que somos, podremos ver las necesidades o deseos que subyacen a nuestro malestar interior. Entonces, podremos vivir mirando a la realidad de frente, sin engaños ni invenciones. Pero para que esto sea posible, tenemos que dejar de dar carácter de realidad a lo que no son más que realidades inventadas.

José Gómez