

Maestros o Aprendices

¿Cómo decidimos caminar por la vida?

Afrontar el reto de mejorar nuestra vida es algo muy serio. Es algo que nos preocupa a todos. En realidad es la gran tarea de todas las personas. Nuestro mayor reto. Y posiblemente el primer paso para ello es darnos cuenta de que, en esa tarea, somos simultáneamente el escultor y la escultura; el artista y la obra. Nosotros diseñamos lo que somos y cómo queremos vivir. Pero solo lo podemos hacer con los materiales que tenemos. Y esos materiales son, nuestro pasado, las circunstancias que nos han tocado vivir, y los pensamientos y sentimientos que se derivan de ello. Y con esa materia prima vamos viviendo nuestro presente e imaginando nuestro futuro.

Pero hay algunas diferencias substanciales en la constitución de esas materias. De todas ellas, solo hay una, el pasado, que no podemos alterar, que no podemos cambiar. Pero con frecuencia ocurre que muchas personas extienden esa limitación a las otras dos materias, los pensamientos y los sentimientos. Y ahí empieza el problema, porque a partir de esa idea, nos sentimos seres limitados y sin mucho poder sobre nuestra vida, nuestro bienestar y nuestra felicidad.

Y la maravillosa realidad es que somos todo lo contrario. Somos seres muy poderosos. Nuestra mayor arma es la capacidad de decidir nuestros Estados Internos, cómo me quiero sentir, con independencia de las cosas que pasan a nuestro alrededor. Permitir que las circunstancias, lo que ocurre, decidan y gobiernen el cómo nos vamos a sentir, no es otra cosa que regalar ese poder que tenemos a eventos sobre los cuales no tenemos frecuentemente ninguna capacidad de controlar. Las cosas pasan, y cuando pasan, lo que toca es hacerse cargo de ellas. Pero si yo pienso que las cosas “me” pasan, empiezo a sentirme y a ser víctima de las circunstancias. Cualquier evento, por pequeño que sea, me afecta, y me afecta porque yo estoy dando permiso para que lo haga, le estoy confiriendo poder. Puede ser el tráfico, puede ser una mancha de café en el vestido, el llanto inoportuno de mi hijo, una negativa de mi jefe a un pedido o simplemente, una mala cara de cualquier persona.

Todas esas son cosas que pasan todos los días. No las decidimos y no las podemos evitar. Lo que sí podemos hacer es decidir cómo sentirnos y qué hacer a partir de ahí. Ninguno de nosotros decide las cartas que le han tocado en su vida, pero todos decidimos cómo jugar con esas cartas. Con mucha frecuencia en mi práctica profesional de coaching me encuentro con personas que gastan todas sus energías en regañar a las cartas que le

han tocado, renegando de ellas continuamente. Y eso les deja extenuados y sin fuerzas para asumir lo que toca hacer, lo que podemos hacer. Es decir, jugar la partida con esas cartas de la mejor forma posible. Pero también vemos personas que, habiéndoles tocado en el reparto unas cartas que consideramos dramáticas, van por la vida con una sonrisa y una liviandad que no podemos comprender, pero que envidiamos. Y cuando no podemos nosotros hacer eso, el único recurso que nos queda es pensar que nuestras cartas son peores. Que el otro, en nuestra circunstancia, también estaría “mal”.

Es decir, empezamos a usar los otros dos materiales, pensamientos y sentimientos, no para estar bien, a pesar de las circunstancias, sino para justificar el por qué estamos así de mal. Le quitamos, de hecho, todo el poder transformador a los dos instrumentos con los que realmente podemos cambiar. Y somos muy eficaces en ese proceso. Hablamos de felicidad todo el día pero con demasiada frecuencia nuestras acciones y decisiones cotidianas nos encaminan más hacia la senda de la infelicidad.

Y eso ocurre porque, ante este panorama, cuando sufrimos, necesitamos darnos explicaciones que justifiquen dicho sufrimiento. Y hay dos tipos de explicaciones posibles. Las explicaciones “tranquilizadoras” y las “transformadoras”. Las primeras son todas aquellas explicaciones en las que ponemos toda la responsabilidad de lo que nos pasa fuera de nosotros. Y nuestros pensamientos se dedican solo a buscar culpables, responsables y causantes externos de nuestro malestar. Y no nos cuesta encontrarlos casi nunca. Puede ser mi pareja, mi jefe, mis padres, mi infancia, el dios al que le rezo y parece no atender mis súplicas, etc... puede ser cualquiera. Eso nos lleva mucho tiempo, consume muchos pensamientos, genera muchos sentimientos que me atrapan en una red sin salida, y limita mis posibilidades de cambiar mi estado de ánimo. Sin embargo, las explicaciones transformadoras son todas aquellas en las que la pregunta fundamental que nos hacemos es “ante estas circunstancias... ¿qué puedo hacer yo?”. A partir de ahí, dejamos de perder el tiempo, buscando culpables de mi situación y nuestra mente trabaja en buscar posibilidades de acción efectiva. Las circunstancias son las mismas, no han cambiado; pero según el tipo de pensamientos y explicaciones que decidamos darnos, nuestra vida y nuestro sentir van a caminar en una dirección o en otra totalmente opuesta.

La transformación en los seres humanos es un proceso que tiene dos etapas siempre. Una de ellas ya la hemos comentado, y es un primer paso fundamental, que es Darnos Cuenta de lo que hacemos. Y después viene un segundo paso no menos trascendental, que es Hacernos Cargo de lo que podemos y vamos a hacer. Nadie puede hacerse cargo de algo de lo que no se está dando cuenta. Y para ello, para ambos procesos, existe un instrumento fundamental, que es la Indagación. Y, para el bien vivir, un primer requisito fundamental, es darnos cuenta de esa diferencia que hacíamos al principio sobre

la naturaleza de los materiales con los que construimos nuestras vidas. Si bien el pasado nadie lo puede cambiar, nuestros pensamientos los decidimos todos los días nosotros.

Y nuestros sentimientos también, aunque parezca más difícil. Los sentimientos están frecuentemente ligados a ese pasado y, sobre todo, a la interpretación que estamos haciendo de ese pasado. Y digo esto, porque esta diferencia es fundamental. Si bien es evidente que nuestro pasado no lo podemos cambiar, conviene recordar que todos tenemos una particular interpretación de nuestro pasado. Y es esa interpretación, y no tanto los hechos en sí mismos, los que causan nuestro sufrimiento y malestar. Y la interpretación sí que la podemos cambiar. Todas las personas felices que conozco se caracterizan, entre otras cosas, porque están en paz con su pasado. Lo aceptan como algo real y deciden cómo vivir a partir de ahí. Puede que nuestros padres no nos hayan abrazado cuando éramos niños. Eso puede ser un hecho real, incuestionable. Pero pensar que eso significa necesariamente que mis padres “no me quisieron”, es una interpretación que yo hago de ese hecho, y que es la fuente real de mi sufrimiento. Todos estamos permanentemente interpretando lo que nos pasa. Pero yo puedo cambiar esa interpretación. Puedo pensar que a mis padres no les educaron sobre la importancia de mostrar cariño, sino más bien sobre la responsabilidad de proveer los medios para darme un futuro con más expectativas que el suyo. Que a ellos tampoco les dieron demasiado cariño, y que su sequedad de carácter y su frialdad es más bien producto de su aprendizaje y no de su intención. Y eso me permite comprender, y comprender me permite aceptar. Y, a partir de esta nueva interpretación puedo sentirme mejor, puedo verles a ellos con ternura y no con rencor y puedo incluso, darles yo a ellos los abrazos que a ellos nadie les dio. Mi perspectiva cambia por completo y mi sentir y estar también, aunque los hechos sean los mismos. Ese es nuestro poder, y es un poder inmenso que no siempre sabemos utilizar.

Un recurso fundamental para estar en paz con nuestro pasado es el perdón. El perdón a partir del cual Nelson Mandela consiguió uno de los más grandes logros conocidos de los últimos años; la convivencia pacífica en el que hasta ese momento era el país más racista del mundo.

Pero, ¿por qué nos cuesta tanto perdonar? Yo afirmo que es por las interpretaciones que hacemos de ese daño recibido. Cuando pensamos que todo el daño recibido, venga de donde venga, ha sido hecho desde la maldad, nos colocamos en estados de ánimo muy tóxicos, como el rencor, el victimismo, la venganza, etc... Pero si podemos cambiar esa interpretación de maldad por otra diferente, como por ejemplo la torpeza, entonces surgen sentimientos muy diferentes. La maldad es muy difícil de perdonar, pero la torpeza se puede perdonar con mucha más facilidad. Como en el ejemplo descrito anteriormente sobre nuestros padres. Ése, de nuevo, es mi poder, y vale la pena repetir que

es un poder inmenso. Incluso Jesús, en sus últimas palabras, las más importantes, nos lo recuerda: “*perdónalos, porque no saben lo que hacen*”.

Por último, cabe pensar que a lo largo de nuestra vida, nosotros también causamos daño a muchas otras personas, y la mayor parte de las veces sin intención de hacerlo. Y lo primero que deseamos es ser perdonados porque, decimos, “no fue mi intención”. Es decir, pedimos ser juzgados como torpes, pero no realmente como personas con maldad, con intención de hacer daño. Seamos pues, más justos y capaces por tanto de juzgar así las acciones de los demás. Incluso las acciones de aquellos que tienen intención real de hacernos daño podemos verlas como producto de una torpeza mucho más grande que su intención. Eso nos permite perdonar siempre. Y quiero resaltar que nuestra capacidad de perdonar no es quizás, tan importante para el otro. Es esencial para nosotros, para nuestra paz y nuestra felicidad interior. No es por tanto, una muestra de debilidad, sino, por el contrario, una inmensa muestra de nuestro poder para bien vivir.

Por todo ello, pienso que es fundamental aceptarse como aprendices de vida permanentes, sin pretender ser ya maestros de un pretendido saber que quizás no esté contribuyendo a nuestra felicidad. Somos aprendices de interpretar nuestra vida, la ya vivida, para poder disfrutar de nuestro presente cotidiano, libre de los anclajes de ese pasado que ya no podemos cambiar, y soñar con un futuro más esperanzador y estimulante. Definitivamente somos seres muy poderosos. En nuestras manos está ejercer ese poder. La decisión es siempre nuestra.

Rafael Calbet
México, septiembre de 2012