

Curiosidad para seguir creciendo

Iniciar un proceso terapéutico no supone ningún fracaso personal ni un reconocimiento de incompetencia para manejar nuestra propia vida. Precisamente es lo contrario: una oportunidad para contactar con lo más profundo de nuestro ser y retomar desde ahí las situaciones que están bloqueando nuestro proceso de crecimiento.

La vida es un proceso continuo de cambio, del que nosotros formamos parte. Como consecuencia de ello, a veces nos encontramos con situaciones que no deseamos o que no sabemos afrontar.

En las circunstancias adversas, el organismo reacciona con una intensa activación emocional que nos prepara para la acción inmediata. Pero cuando nos resistimos a los cambios, percibimos la activación emocional como algo más relevante e indeseable que la propia situación que la origina. Al centrar nuestra atención en la reacción emocional, dejamos de lado la comprensión de lo que está ocurriendo y nos alejamos de nuestras capacidades para afrontarlo adecuadamente.

Al actuar así con asiduidad, llega un momento en que percibimos más problemas que soluciones. Esto indica que estamos perdiendo la conexión con nosotros mismos. Al resistirnos a los cambios, no sólo nos acostumbramos a negar la parte dinámica de la realidad, sino que nos percibimos a nosotros mismos como algo estático e inamovible, porque tampoco nosotros queremos cambiar.

Nos comportamos como si nuestro proceso de crecimiento se hubiera detenido. Sin embargo, esto nunca sucede. Aunque físicamente dejamos de crecer a una determinada edad, nuestro potencial de desarrollo psicológico y espiritual permanece activo durante toda la vida. De ahí que, cuando la insatisfacción y el sufrimiento se convierten en los protagonistas de nuestra existencia presente, eso nos está indicando que estamos abdicado de nuestra responsabilidad.

Cualquier circunstancia puede convertirse en un obstáculo o en una oportunidad para seguir creciendo, pero cada uno somos responsables de encontrar la forma de hacerlo. Aun así, también podemos resignarnos y seguir sufriendo. Podemos seguir engañándonos, diciendo que cada uno somos de una determinada manera y que no podemos cambiar. Podemos seguir pensando que lo que nos sucede nada tiene que ver con nuestras acciones previas o con que creamos que "somos así". Podemos decir que no sabemos cómo resolver nuestros problemas, pero siempre tenemos la oportunidad de aprender a hacerlo. Podemos decir que no tenemos tiempo, dinero o que, como no vamos a conseguir cambiar lo que somos, no formamos parte de ninguna solución.

Poco a poco, vamos configurándolo todo en torno a una idea a la que nos aferramos: no queremos cambiar. Nos quedamos atrapados en una imagen personal estática, creada por nosotros mismos, que desea que nada cambie, para poder perdurar. Justificamos así nuestra creencia de que, cuando algo nos hace sufrir, la solución es que todo vuelva a ser como antes de que sufriéramos. Cuanto más creemos en esto, más confirmamos esa idea que nos define.

Es un juego macabro, una absurda paradoja en la que participamos los seres humanos: queremos que nada cambie, incluso nosotros mismos; y en lugar de ver que eso es lo que nos hace sufrir, creemos que el sufrimiento se resolverá cuando todo cambie, y vuelva a ser como antes de que cambiara. Por si fuera poco, desde ahí vemos el mundo y a nosotros mismos como entidades objetivas que interactúan entre sí, unas veces con acierto y otras con infortunio, dependiendo del azar. Pero no cuestionamos si realmente somos lo que creemos ser y si nuestro entorno es como creemos que es.

Esta visión estática de nosotros mismos es la causa más frecuente y menos reconocida de todos nuestros problemas. Un sujeto así definido, es difícil que encuentre alguna solución, porque su propia definición paradójica de sí mismo, es el origen del problema.

Al definirnos como estáticos e inmutables, nos resistimos a cualquier cambio y lo vivimos con angustia. Hacemos esfuerzos por sujetar la realidad, para que, cuando nos conviene, no cambie, y cuando no nos conviene, todo vuelva a ser como antes. Pero nosotros formamos parte de esa realidad cambiante.

Fluir con nuestro propio cambio es aceptar las señales que acompañan nuestro crecimiento hacia la madurez, sabiendo que cada paso hacia un instante nuevo, va dejando algo atrás. Y además, no vivirlo como una tragedia, sino como algo que forma parte de la vida. En lo más cotidiano, es comprender la conexión entre lo que nos sucede y nuestras acciones previas. Y en lo contextual y social, comprender que todo surge y se desvanece en una continua danza, fruto de la interrelación entre causas y condiciones. Porque aunque nos resistamos a cambiar, todo sigue cambiando.

Uno de los motores que más impulsan nuestro crecimiento es la curiosidad. La vida es un enigma inabarcable para la mente humana. Pero en cualquier circunstancia, especialmente cuando nos ocasiona sufrimiento, la curiosidad por conocernos y comprendernos a nosotros mismos, y a lo que nos está sucediendo, nos conecta con la realidad y nos permite seguir creciendo.

José Gómez