

¿Dónde comienza esta historia?

Cuando sentimos insatisfacción, envidia, rabia, tristeza, o cualquier emoción que nos produce un profundo malestar, creemos que ahí comienza nuestro problema. Estamos tan cegados por la cultura de la *psicología de consumo*, que hemos perdido la capacidad de indagar en lo que nos pasa. Consideramos que sentir es el problema. Sin embargo, todo cobra un nuevo significado cuando nos preguntamos: ¿dónde comienza esta historia?

1. Si creemos que la historia comienza cuando empezamos a sentir malestar, consideraremos que el problema es lo que sentimos. Si lo detectamos enseguida, solemos aplicar remedios inmediatos: contra la tristeza, distracción, y contra la intranquilidad, evasión. Si tardamos en detectarlo, a la tristeza la llamamos depresión y a la intranquilidad, ansiedad. Pero también podemos aplicar soluciones fáciles: contra la depresión, antidepresivos y contra la ansiedad, ansiolíticos. Eso es todo.

2. Si creemos que la historia comienza con lo que sucedió antes de que empezáramos a sentir malestar, habremos dado un paso de gigante, pues ahí empieza nuestra indagación interior. Por supuesto, la culpa la tienen los demás: lo que nos han hecho, lo que nos han dicho, lo que nos han decepcionado los demás. Pero como creemos que ellos son los causantes de lo que sentimos y nosotros no podemos hacer nada, regresamos al paso anterior.

3. Si creemos que la historia comienza con lo que nosotros hicimos al relacionarnos con los demás, habremos dado un paso más hacia el comienzo de la historia. Entonces, dejamos de interpretar la actitud de los demás como algo separado de nuestra propia forma de actuar. Ya no vemos sólo al otro, sino a nosotros mismos en esa relación. Pero como creemos que el otro es el que tiene que cambiar su actitud, regresamos al paso anterior.

4. Si creemos que la historia comienza cuando admitimos que no estamos viendo realmente al otro, sino a algo nuestro que estamos poniendo en él, daremos un paso más hacia el comienzo real de la historia. Pero como creemos que no todo lo que vemos en los demás va a tener algo que ver con nosotros mismos, regresamos al paso anterior.

5. Si creemos que la historia comienza cuando reaccionamos desproporcionadamente al relacionarnos con los demás, porque hemos visto una parte de nosotros que no nos gusta, o hemos percibido una situación semejante a algo que nos pasó, nos acercamos un poco más al verdadero comienzo de la historia. Pero como creemos que nuestro pasado no tiene nada que ver con la forma en que percibimos el presente, regresamos al paso anterior.

6. Si creemos que la historia comienza cuando al relacionarnos con la situación actual hemos evocado sentimientos profundos de malestar que llevan mucho tiempo en nuestro interior, nos acercamos un poco más al verdadero origen de la historia. Pero como creemos que eso ya lo tenemos resuelto, regresamos al paso anterior.

7. Si creemos que la historia comienza cuando nos damos cuenta de nuestra vulnerabilidad, del dolor que nos produce sentirnos débiles a pesar de nuestros años, arrastrados por nuestras propias emociones y sin saber realmente qué hacer, nos acercamos aún más al verdadero comienzo de la historia. Pero como tenemos que ser fuertes y dejarnos de tonterías, regresamos al paso anterior.

8. Si creemos que la historia comienza cuando comprobamos que las heridas siguen abiertas, que por muchos esfuerzos que llevamos haciendo por intentar dejarlas atrás, el dolor sigue ahí dentro, desde hace mucho tiempo, esperando ser sanado, nos acercamos aún más al verdadero comienzo de la historia. Pero como no estamos dispuestos a hacer nada con ello, regresamos al paso anterior.

9. Si creemos que la historia comienza cuando contactamos con nuestro dolor, porque sabemos de dónde viene, y nos damos cuenta de que todo lo que llevamos haciendo en la vida para no sentir este dolor no consigue aliviarlo, estamos aún más cerca del verdadero comienzo de la historia. Pero como creemos que si nos acercamos a este mundo interior tan doloroso, no podremos soportarlo, regresamos al paso anterior.

10. Si creemos que la historia comienza cuando comprobamos cómo nos estamos engañando, cuando sentimos que en realidad no sabemos manejar nuestra propia vida, que el miedo al vacío interior nos paraliza y nos gustaría de una vez por todas dejar de sufrir tanto, entonces hemos llegado. A partir de ese momento, ya no nos conformaremos con mirar para otro lado, con tomar pastillas para no sentir, con culpar a los otros, con poner en los demás lo que no nos gusta de nosotros, con saber que nuestro pasado no resuelto continúa interfiriendo en el presente, con creernos fuertes o con empeñarnos en no ver nuestra propia realidad.

Dedicamos a evitar contactar con el dolor mucho más tiempo y energía del que necesitaríamos para afrontarlo. Todas nuestras historias parten de ese espacio interior que aún nos sigue esperando. Son oportunidades que la vida nos ofrece para sanarlo. ¿Es esa nuestra máxima prioridad?

José Gómez