

Voluntad e interés

José Gómez

La voluntad no tiene un recorrido tan largo como nos gustaría. Si así fuera, bastaría la voluntad para conseguir cualquier objetivo personal. Entonces, ¿para qué sirve la voluntad?

A todos nos gustaría ser capaces de hacer desaparecer la insatisfacción, dejar de cometer una y otra vez los mismos errores o cambiar nuestra forma de actuar que tanto nos perjudica. Impulsados por nuestra voluntad de lograrlo, hacemos cambios en nuestra vida, cursos de crecimiento personal, constelaciones familiares, psicoterapia, yoga, meditación... Sin embargo, no lo conseguimos. ¿Nos falta voluntad? ¿Nos falta hacer más cursos, más terapias, más, más...?

Si queremos ventilar una habitación, ¿qué hacemos? La voluntad nos sirve para abrir la ventana, esperar y volverla a cerrar. Hay una parte de este proceso que depende de nuestra voluntad. Pero la más importante, que entre y salga el aire, no.

En nuestra vida sucede algo semejante. La voluntad es imprescindible para dirigir la atención hacia aquello que nos hace sufrir. Para dejar de sufrir, necesitamos voluntad para mantener abierta la ventana de la conciencia, hasta que entre el aire fresco de una nueva comprensión. La voluntad sirve para mirar, mantener la atención y esperar. Pero con la voluntad no basta. La comprensión es algo que sucede. No depende de nuestra voluntad sino del interés que tengamos en comprender.

Un ejemplo clásico es el que experimentamos al entrar en una habitación oscura. Nada más entrar, comprobamos con sorpresa que no vemos absolutamente nada. El contraste entre la luminosidad del exterior y la oscuridad de la estancia nos ocasiona esta ceguera temporal. Para poder ver, necesitamos permanecer en la oscuridad el tiempo necesario, hasta que nuestros ojos se acostumbren a ver en esta nueva realidad. A partir de ahí, ¿qué hacemos? Depende del interés que tengamos en ver.

No estamos acostumbrados a ver en nuestro mundo interior. Cada vez que miramos ahí es como entrar en un cuarto oscuro: no vemos nada. Ponemos voluntad para entrar en él. Incluso en busca de algo importante. Por ejemplo, una nueva comprensión, para dejar de sufrir. Sin embargo, no estamos dispuestos a permanecer en contacto con la insatisfacción, ni a soportar la frustración, la incertidumbre o la impaciencia de la espera.

Se nos olvida lo más obvio: desde que queremos resolver un problema hasta que conseguimos resolverlo, seguimos teniendo el mismo problema sin resolver. Si tenemos interés, nuestra máxima prioridad será resolverlo. Si no, lo más probable es que utilicemos la voluntad para buscar en otro lugar, convencidos de que allí no se ve absolutamente nada. Pero, ¿estamos seguros de que no se ve nada? ¿Qué sucedería si utilizamos nuestra voluntad para mantener los ojos y los oídos bien abiertos?

Mientras los ojos se adaptan a ver en nuestra oscuridad interior, seguimos escuchando el murmullo de nuestro sufrimiento. Esta ahí dentro. Siempre está. Lo podemos sentir incluso aunque aún no veamos nada. Tal vez esperábamos encontrar algo diferente. Quizá no es que no veamos nada, sino que lo que vemos no nos gusta nada. Queremos algo imposible. Para librarnos del sufrimiento tenemos que comprenderlo. Y esto sólo sucederá cuando estemos interesados en transitarlo con conciencia.

La voluntad de ver es necesaria, imprescindible. Pero no es suficiente para ver. Es muy difícil llegar a darse cuenta de aquello que ni siquiera sabemos que existe dentro de nosotros. Incluso podríamos pasarnos toda la vida mirando y no llegaríamos a verlo. Lo que nos anima a perseverar es la voluntad de sanar. Esta surge cuando contactamos con nuestro sufrimiento. Cuando se unen la voluntad de ver y la voluntad de sanar, la ventana de la conciencia queda abierta de par en par. Si tenemos verdadero interés en comprender, esperaremos pacientemente, expectantes, permaneciendo en contacto con nuestra realidad interior. Abiertos a recibir la brisa del aire fresco, con una nueva comprensión.

Este proceso se acelera considerablemente cuando alguien camina a nuestro lado. Nadie nos puede decir qué es lo que necesitamos ver en nuestra íntima oscuridad. Sólo nosotros podemos descubrirlo. Pero a veces, necesitamos apoyarnos en alguien para atrevernos a mirar. Alguien que, tras la espera, haya visto a través de su propia oscuridad. Necesitamos confianza para esperar. Indagar, a pesar del miedo. Permanecer atentos. Observar con interés lo que sucede. Perseverar, a pesar de la impaciencia. Permanecer, a pesar del deseo de salir huyendo como siempre, una vez más, sin haber resuelto nada.

No hay recetas externas para dejar de sufrir. La compañía de una persona de confianza nos puede ayudar a encontrar las palabras que necesitamos para nombrar lo que vemos en nuestro interior y no nos atrevemos a pronunciar. Con voluntad e interés podemos llegar a comprender cómo se origina nuestro sufrimiento, qué relación tenemos nosotros con lo que nos está haciendo sufrir. Cómo nuestra forma de reaccionar a lo que nos sucede está relacionada con el sufrimiento que nos genera.

Descubrir lo que somos no es fácil. Es más, se convierte en una tarea larga, pesada y sin sentido si no tenemos una fuerte motivación para hacerlo. La más potente es querer dejar de sufrir. Necesitamos voluntad para llegar, estar y esperar. Pero sin interés por comprender, todo seguirá igual.

Octubre 2011