

Cambio: Ilusión y Realidad



POR **HELMAR RODRIGUEZ MESSMER**

Design Thinker / Changemaker
www.marpashills.com
www.clearness.es

“Plus ça change, plus c’est la même chose”.

Este dicho francés, según el cual cuanto más cambia algo, más permanece lo mismo, es algo más que un ingenioso juego de palabras. Es una expresión maravillosamente concisa de la extraña y paradójica relación que existe entre persistencia y cambio y viene a corresponder plenamente con nuestra experiencia de los asuntos y dificultades humanas.

Cualquier persona, una familia o un sistema o colectivo social más amplio pueden estar inmersos en un problema de un modo persistente y repetitivo, y a pesar del deseo y de los esfuerzos realizados para alterar la situación, no logra salir.

Así surgen, simultáneamente, dos preguntas:

- ▶ «¿Cómo es que persiste esta indeseable situación?»
- ▶ «¿Qué es preciso para cambiarla?»

Como punto de partida para responder a ambas cuestiones sigo una hipótesis universal: Toda persona en este planeta, en última instancia, persigue la felicidad. Cada uno lo describe a su manera, pero en lo nuclear hace referencia a una profunda sensación de conexión, plenitud, paz, libertad

o bienestar. No importa lo paradójico o disfuncional que pueda parecer la persecución de un cometido determinado (robar un banco, autolesionarse...), la finalidad siempre es la misma: encontrar una pausa en el sufrimiento, o su equivalente, encontrar la felicidad.

Pero ¿por qué fracasamos tan estrepitosa y repetidamente al perseguir esa felicidad tan escurridiza? ¿Por qué parece desvanecerse al instante cuando aparentemente la hemos alcanzado? ¿Qué tendríamos que cambiar en nuestra aproximación, estrategia o comprensión para alcanzar una felicidad sostenible en el tiempo?

SAMSARA: CICLO DEL SUFRIMIENTO Y LA ILUSIÓN DEL CAMBIO

La Rueda del Samsara en la tradición budista refleja la rueda de la repetición de la experiencia humana. La avidya (ignorancia) nos atrapa en una sucesión de vida, muerte y reencarnación que nos aprisiona en el ciclo del sufrimiento humano.

Analícemos con más detalle esta rueda: ¿Cómo empezó el asunto? ¿Por qué empezamos a buscar algo? Evidentemente cada persona tiene sus circunstancias, pero si recordamos episodios concretos de nuestra vida, podemos ver que toda búsqueda comienza con un **malestar (1)**, que puede ser genérico o muy concreto, y que cada uno tiene diversas acepciones: dolor, sufrimiento, sensación de inadecuación, incomodidad, inseguridad. Evidentemente hay muchas personas que se conforman con esa situación y viven en un fondo permanente de malestar que van inhibiendo

“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”

Victor E. Frankl

con sus grandes o pequeñas adicciones particulares. Y, por otro lado, hay otras muchas personas que buscan la salida a esta situación.

Así comienza una **búsqueda (2)** que cada persona inicia en su ámbito de preferencia personal: budismo, psicoanálisis, mindfulness, PNL, Gestalt, terapias regresivas, terapias progresivas, etc. Cada ámbito nos va mostrando diferentes y diversas **explicaciones (3)**, señalando el origen o la **causa (4)** de ese malestar. Una vez (re)conocida la causa, cada corriente sanadora nos ofrece **soluciones (5)** específicas que derivan en **trabajos (6)** concretos -técnicas, prácticas, herramientas, metodologías. La ejecución de esa práctica nos devuelve al **bienestar (7)**.

Esta aproximación funciona. Claro que sí. Durante un tiempo. Así, en un primer momento, obtenemos un retorno altamente positivo en relación con la inversión realizada: adquiero nuevos conocimientos, disipo puntos ciegos y comprendo e integro nuevos aspectos de mí mismo. En ese momento el buscador pausa y aparece el bienestar.

No obstante, antes o después, con el paso del tiempo, el efecto de las prácticas, herramientas y metodologías se van consumiendo y volvemos a caer en ese familiar malestar.

Y así se reinicia un nuevo ciclo: una nueva búsqueda mediante alguna doctrina alternativa o radicalmente opuesta o la intervención y guía de alguna autoridad que consideramos experta. Devienen nuevas explicaciones y causas, soluciones y, finalmente, trabajos y prácticas a aplicar o comprensiones a integrar. Personalmente he pasado por muchos e intensos circuitos invirtiendo muchísimo dinero y tiempo: psicoanálisis, Gestalt, psicología sistémica, río abierto, transpersonal, energética, antroposofía, budismo, PNL, 3 principios, por nombra algunos. El ciclo siempre se comportaba de la misma manera descrita anteriormente. A partir de cierto momento el “efecto de lo nuevo” decaía y volvía a (re)iniciar un proceso de búsqueda personal buscando fuentes alternativas

o más novedosas. De esta manera me convertía en cada momento en un ferviente defensor del psicoanálisis o en un ferviente defensor de la metodología sistémica o de los principios de Sydney Banks.

Si nos paramos y prestamos atención, nos daremos cuenta de que todas estas aproximaciones nos entretienen un tiempo, pero ninguno de los planteamientos que se recorren permiten llegar a la anhelada y sostenible felicidad. Ninguno. Si no te das cuenta a tiempo puedes quedar atrapado de por vida en la ilusión de estar en la vía correcta, en la que la próxima doctrina o el próximo maestro te completará definitivamente alcanzando tu codiciado nirvana. "Sólo un curso más". Este es el definitivo" ... Realmente se parece mucho a una adicción. (Adicción = algo que no puedes dejar de hacer).

DECONSTRUYENDO LA RUEDA DE SAMSARA

Si nos detuviéramos para analizar y comprender lo que está pasando, nos daríamos cuenta de que, en todo momento, estamos tratando de **modificar la experiencia (1)** que estamos teniendo. Además, vivimos en **una relación de inadecuación y carencia constante (2)** en la que siempre falta o sobra algo y que nos lleva, inmediatamente, a la insaciable **necesidad de resolver (3)**; necesitamos conseguir algo o librarnos de algo. Por último, este ciclo perpetúa un condicionamiento de fondo que nos dice insistentemente que **"somos el problema" (4)**. Hay algo que no estamos haciendo bien o tenemos algún defecto de origen. Y así, cuanto más aplicamos técnicas, prácticas y modelos tanto más creemos que **la vida es algo que hay que arreglar (5)** en vez de ser "algo" que simplemente requiere ser vivido. Y ese parche o arreglo definitivo no llega nunca. El ser humano, que está diseñado para vivir la vida, para estar presente, para vivir el momento, para estar conectado, ... se va separando cada vez más. El continuo esfuerzo de salir de esa rueda revierte en más sufrimiento. Paulatinamente nos vamos **desconectado de la vida (6)**, desembocando, nuevamente, al **malestar de origen (7)**. Cuanto más esfuerzo invertimos en este ciclo, tanto más se va perpetuando el malestar y tanto más va decayendo al retorno obtenido de toda inversión que apunte en esa dirección.

LIBERACIÓN DE LA RUEDA DE SAMSARA

El ciclo que acabo de describir es útil en determinados momentos y puede ser de innegable ayuda. No obstante, llega un momento en que la experiencia nos dice que este mecanismo está dejando o ha de-

jado de funcionar. El modelo se agota y el malestar se vuelve crónico porque la salida real no se está produciendo. Es el momento de dar un salto y de ver otra posibilidad.

No obstante, si te encuentras en este momento en este circuito explorando alguna metodología, escuela o doctrina y lo estas disfrutando, sigue, porque todavía estarás extrayendo algo útil para ti. Pero si comienza la confusión y "algo empieza oler a podrido en Dinamarca", es hora de comenzar a cuestionar todo el sistema. Lo que antes te había servido, ahora es generador de malestar. No se trata de cuestionar los métodos encontrados (psicoanálisis, astrología, pnl, etc.) sino de cuestionar profundamente el sistema en sí.

La realidad es lo que es. Pretender que este momento sea distinto a lo que es en este instante, activa y es fuente de nuestro sufrimiento

NIRVANA: LA SALIDA REAL

La salida del sufrimiento está más allá de cualquier objeto (emociones, sensaciones, pensamientos, relaciones) que queramos arreglar. Simplemente *busca en tu experiencia aquello que no es un objeto* y habrás encontrado la salida. Veamos.

Comenzamos en el mismo lugar: una **insatisfacción (1)** que se presenta. Si nos detenemos podemos ver que es algo muy simple: una emoción o una sensación. En el momento que trato de modificar la experiencia, convierto mi sensación o emoción en un enemigo a derrotar, lo que genera una división interna que genera más malestar.

A partir de aquí podemos dilucidar un doble **reconocimiento (2)**. En primer lugar, reconocemos la emoción por lo que es: un objeto transitorio apareciendo en la consciencia. Tanto emociones, como pensamientos, sensaciones, percepciones, imágenes y relaciones son objetos que intermitentemente van apareciendo en nosotros. Cualquier emoción, pensamiento o sensación está hecho de nosotros, apareciendo y desapareciendo en nosotros. Conforman la experiencia que estamos teniendo momento a momento. El sistema funciona como debe funcionar porque refleja tan solo la experiencia de este instante.

Por otro lado, reconozco que las emociones y sensaciones, al ser transitorias, no me determinan ni me identifican. "Yo" soy el espacio permanente en el que apare-

cen y desaparecen todos los objetos percibidos. Soy el espacio en el que ocurre el conocer de las emociones. Ese espacio es paz, plenitud, libertad. Puro ser.

En el momento de reconocer este hecho no hay resistencia a lo que ocurre y no surge la necesidad de intervenir en el devenir de la vida. **No interviniendo (3)** en los emergentes -emociones, sensaciones, pensamientos, imágenes, relaciones y percepciones- el sufrimiento no se activará. No es una propuesta técnica o práctica sino, desde la no intervención, un desplegarse espontáneo de la vida.

Todo sufrimiento es la resistencia al instante presente. Cuando no hay oposición a lo que sucede puede haber dolor o sentimientos intensos, pero no hay sufrimiento. El sufrimiento es lo que se añade a lo que ocurre.

Finalmente nos damos cuenta de que no hay **nada que arreglar (4)**, el sistema se autorregula y reencuentra su propio equilibrio. Nada sobra y nada falta porque este momento es la completa expresión de este instante.

Sin resistencia **experimentamos nuestra naturaleza innata (5)**: paz, plenitud, bienestar. Podemos encontrarnos en media de la mayor tormenta, pero sabemos del silencio de fondo que conforma nuestra naturaleza innata. Somos ese fondo de presencia, desplegándose. Incluso la más violenta de las tormentas, jamás, partirá el firmamento.

DE VUELTA A LA REALIDAD

Muchas personas pretenden que el mundo les obedezca y se adapte a todos sus caprichos. Quieren expulsar del mundo todo lo que se interponga, obstinada y tenazmente, entre su voluntad y la realidad. Literalmente hacen frente a la realidad pretendiendo vivir en un mundo constituido únicamente por lo que quieren y desean en cada momento. (A esto también lo llamamos sociedad de consumo).

Cuanto más estemos anclados en esta dinámica, ignorando el funcionamiento fundamental de la vida, tanto mayor será el sufrimiento. La vida siempre es lo que es. La realidad es lo que es. Pretender que este momento sea distinto a lo que es en este instante, activa y es fuente de nuestro sufrimiento.

Esto no quiere decir que seamos indiferentes al mundo y a aquello que acontece. En absoluto. Cuando vivimos la totalidad de este instante, cuando no rechazamos una parte de este momento, surgirá la acción justa: aquella que expresa, totalmente, el amor que somos.