***180***

***Elige Dejar de Sufrir***

*La mayoría de la gente vive -- ya sea física,*

 *intelectual ó moralmente --en un círculo muy*

*restringido de sus posibilidades. Todos*

 *nosotros tenemos reservas de vida*

 *en las que ni siquiera soñamos.*

 *William James*-George

Sanar el sufrimiento

Contrariamente a lo que podríamos pensar, dejar de sufrir no depende fundamentalmente de que alguien nos dé unas "herramientas perfectas", sino básicamente de cuatro cosas:

• Darnos cuenta de que sufrimos, o lo que lo mismo, ser capaces de observarnos a nosotros y a nuestro sufrimiento.

• Elegir dejar de sufrir, y manteniendo esta decisión con perseverancia.

• Dejar de resistirse, al proceso de sanación, a aceptar y expresar conscientemente en un entorno seguro las heridas emocionales y a hacer "lo que toca hacer" en cada momento.

• Reconoce que todo tu mundo lo creaste con el Don del libre albedrío a un nivel conciente ó inconciente, pero es tú plena responsabilidad. Te recuerdo que el Universo te concede todo aquello que emocionalmente sientes que mereces.

Luego vienen las herramientas, para ayudar a facilitar el proceso, unas más adecuadas que otras dependiendo de la personalidad de cada uno y las circunstancias concretas en las que estemos, pero el proceso básico es ese.

IDENTIFICAR EL SUFRIMIENTO

Podemos decir que sufrimiento emocional es cualquier estado distinto a sentir el amor y la alegría tranquila en nuestro pecho. Cualquier otro estado emocional, mental o físico es indicador de que algo no anda del todo bien, o lo que es lo mismo, hemos encontrado una pista de donde podemos sanar un componente del sufrimiento emocional en nosotros. Esto no quiere decir que tengamos que estar obsesionados con "depurarnos", sino simplemente tomar consciencia de que si queremos tenemos ahí una puerta que explorar.

Cuando abrimos una de esas puertas y comenzamos a bucear en ellas, podemos ver que las emociones se organizan de manera natural en capas por las que vamos a ir pasando, y que a modo de orientación podríamos decir que es algo como esto, de lo más externo a lo más interno:

- Negación, euforia, aburrimiento, cansancio. También dolor físico, resultado de enterrar el dolor emocional.

- Contrariedad.

- Resignación, autocastigo, autocrítica, culpa, autolimitación.

- Miedo

- Dolor, herida emocional

El observador y el escenario

Para que uno pueda "estar bien" cuando las cosas van mal sin caer en la negación es imprescindible que identifiquemos al menos dos partes en nosotros, el yo que experimenta y el yo que observa.

El observador es el punto de partida imprescindible, es la parte interna de nosotros que es capaz no solo de observar y "darse cuenta" de qué ocurre no solo en nuestro entorno físico, sino también en las partes más externas de nosotros: nuestro cuerpo, nuestras emociones, y nuestros pensamientos, como si esas partes de nosotros fueran también parte del escenario.

El observador tiene la curiosa característica de que existe en un "espacio interno de armonía perpetua", desde el cual sin embargo puede ser consciente de la inarmonía "externa". Cuanto más estas en estado de "observador", más sientes la armonía interna. Cuanto más sientes la armonía interna más estas en estado de observador. Normalmente estamos oscilando en estados intermedios, observamos pero aun nos sentimos identificados con el yo externo -el ego, los pensamientos, emociones y sensaciones físicas- y el observador es como una voz, un guía interno que nos apoya y nos ayuda a tomar consciencia del sufrimiento emocional. Pero hay ciertos momentos de sanación emocional, de pequeños "satoris" de comprensión cuando procesamos un asunto emocional que realmente nuestro punto de autoconsciencia da el salto por un momento al otro lado y realmente sentimos que somos el observador y vemos a nuestro ego, nuestra personalidad externa y sus esfuerzos por sanarse con un sentimiento de honor y ternura infinitas, y comprendemos como "todo está bien", que aunque haya problemas por resolver, el escenario en sí es una oportunidad y el hecho de que podamos actuar en el es un regalo. Ahí empezamos a experimentar lo que realmente significa "amarse a uno mismo". Claro que ese estado normalmente dura un momento y pronto volvemos a nuestra perspectiva desde el lado de la personalidad externa, pero esa experiencia queda ahí, hemos abierto un camino y cada vez que lo volvamos a experimentar anchearemos ese camino.

 El proceso llamado Iluminación, al menos su estado más básico ocurre cuando nuestro punto de consciencia se asienta permanentemente "al otro lado", en el "lugar interno de armonía", observando y comprendiendo de esa manera especial que "todo está bien". Pero este estado permanente, al contrario de lo que se suele pensar no, está directamente relacionado con los años de prácticas de trabajo interior, sino que puede suceder a cualquiera espontáneamente, en cualquier momento de la vida . La practicas son una ayuda para acercarnos a ese estado mientras no sucede naturalmente, porque tomamos consciencia de que es más beneficioso para nosotros, y para acostumbrarnos a vivir la vida cotidiana desde esa perspectiva "iluminada" con normalidad, pero el "salto" puede ocurrir en cualquier momento y el único factor que parece ser realmente importante es la no resistencia al proceso.

ELEGIR DEJAR DE SUFRIR

Obstáculos para elegir dejar de sufrir

El sufrimiento es un mecanismo natural desarrollado para ayudarnos a sobrevivir al ayudarnos a identificar las situaciones que nos hacen daño, por lo que cuando nos proponemos ir desactivándolo para comenzar a funcionar con el "programa más refinado" que es la autoconsciencia, nos encontramos con mecanismos de protección que son básicamente miedo, pero que pueden disfrazarse muy habilidosamente en forma de creencias limitativas aparentemente ciertas intelectualmente. Pero con un poco de distanciamiento, observando el cuadro general que nos pintan podemos identificarlas fácilmente porque todas tienen algo obvio en común: defienden o promueven el miedo y el sufrimiento emocional. Y la experiencia de cualquiera que se atreva a bucear en sus emociones es que "el miedo es irreal", o dicho de otra forma, que:

sufrir nunca está justificado

Todos estos mecanismos de defensa que podríamos llamar "reversos psicológicos", debido a su exceso de apego, se convierten al final en formas de autocastigo que nos mantienen innecesariamente en el sufrimiento, y pueden ser cosas como:

• No puedo superar esto

• No está bien

• No me lo merezco

• Estoy aburrido

• Estoy cansado

• No tengo tiempo

• No lo podré soportar

• No quiero dejar esta emoción

• No vale la pena

• ¿Para qué?

• etc.

Por otro lado hay mitos sociales que contribuyen a justificar nuestros reversos personales, como los prejuicios contra ciertos grupos sociales, sobre los presuntos peligros de leer ciertos libros, o ver ciertas películas - como existía hasta no hace mucho y existe aún en muchos puntos del planeta-, que afortunadamente poco a poco vamos superando, aunque todavía perviven otros, tanto o más peligrosos que todavía pasan demasiado desapercibidos para mucha gente. Quizá dos de los más importantes son:

• Dejar de ser agresivo equivale a ser débil.

• Sufrir por amor es la manera más elevada de mostrar amor verdadero.

Dejar de ser agresivo equivale a ser débil

Cuando sentimos odio hacia otro puede que nos cueste darnos cuenta que somos nosotros los que estamos sufriendo mientras odiamos, pensamos que castigamos con nuestro odio a quien odiamos, pero en cuanto buceamos un poco en ese odio vemos que solo nos castigamos a nosotros mismos y lo que hacemos mientras mantenemos el odio es cederle el poder sobre nuestro bienestar precisamente a la persona que menos desearíamos que lo tuviese. Sin embargo el odio y la agresividad juegan como animales que somos un papel fundamental en nuestra supervivencia, y cuando elegimos conscientemente dejar de odiar, porque comprendemos que es un mecanismo muy limitado y que a la larga nos causa daño a nosotros, puede que surge el miedo a quedar indefensos, pero una vez que nos acostumbramos a funcionar de otra manera vemos que es justo lo contrario: cuando dejamos de odiar (sufrir) -no porque nos lo impongamos, sino porque liberamos nuestro dolor- como hemos dicho, nuestras emociones se aclaran, comprendemos lo infantil y ridículo que es ver a un adulto cabreado como un niño pequeño, y lo más importante, podemos ser más conscientes de los peligros reales y de las medidas objetivamente más eficientes a tomar para evitarlos o mitigarlos. Tememos que al perder nuestra agresividad perdemos nuestra consciencia del peligro, pero en realidad es justamente lo contrario. .

La conocida frase cristiana de "poner la otra mejilla" ha provocado mucha confusión al respecto al interpretarla en el sentido físico cuando su verdadero sentido es aplicada al plano emocional: por mucho que me provoques yo elijo mantener mi bienestar interior, lo que no tiene nada que ver con que si tu me atacas físicamente yo me puedo defender porque tengo el mismo derecho que tu a vivir y a mantener mi integridad y mi bienestar físico.

Para quienes teman caer en un "exceso de bondad", la imagen más clara de esto es la actitud del maestro de artes marciales, que cuanto más serenidad interior tiene -más paz interior, amor hacia sí mismo y hacia su contrincante- más eficiente es en el combate exterior, en la mayoría de las ocasiones porque consigue que ni siquiera se inicie al sanar el dolor emocional del potencial agresor que causaba su necesidad de violencia.

El "honor" de sufrir por amor

Cuando sufrimos porque alguien cercano está enfermo o en peligro, por ejemplo, puede que nos surja la culpa de ser egoístas y preocuparnos más por nosotros que por los demás. Pero la pregunta clave en esta situación es

¿En que ayuda tu sufrimiento a la persona a la que quieres?

En la sociedad en la que vivimos tradicionalmente se ha asociado el sufrimiento con el supuesto amor, elogiando el "sufrir por amor" como la forma más elevada de demostrar amor verdadero, pero si buceamos en el origen de ese sufrimiento NUNCA encontramos el amor como origen del mismo, sino que encontramos culpa, sentimiento de impotencia, odio hacia quien le pueda hacer daño a la persona querida, miedo a que la persona se muera o nos abandone etc. etc, es decir, dolor emocional. Alabar el sufrimiento justificándolo con el amor es de las cosas más absurdas -por no decir retorcidas- que se pueda hacer, puesto que técnicamente, desde un punto de vista psicológico:

El sufrimiento es ausencia de amor.

Y si nosotros sentimos dolor, ¿como vamos ayudar a alguien a que no lo sienta? Si tú sufres por alguien, aunque tu intención sea otra, el hecho empírico es que estás contribuyendo a que siga sintiéndose mal. La vieja supuesta norma de bondad de "el otro antes que yo" es solo un camino al victimismo, que es la otra cara del egoísmo del "yo antes que el otro". Para dar hay que abrirse a recibir, al igual que para recibir hay que abrirse a dar. Si lo piensas en global, si tu te pones mal para que otro se ponga bien, el balance global es el mismo. La humildad no consiste en ser menos que el otro, sino en valorar al otro como un igual

Si alguien a tu lado sufre, lo mejor que puedes hacer es dejar de sufrir y sentir tu paz interior para ayudar a que la otra persona siga tu camino. Y además si tú tienes paz interior y energía, tu mente estará mucho más clara para encontrar soluciones armónicas al problema "técnico" que pueda tener la otra persona.