

Buenos por elección

Que levante la mano quien no se haya hecho nunca esta pregunta: «¿El ser humano es bueno o malo?».

La respuesta no puede ser "unilateral", es decir, que nacemos buenos pero que al crecer, la sociedad cambia nuestra propensión a la bondad. O, por el contrario, que nacemos malos, con un fuerte instinto agresivo que termina por manifestarse en violencia, conflictos y guerra.

Todas las escuelas psicoanalíticas invitan a reconocer y aceptar en la vida consciente (la mente consciente) esa parte sobre nosotros que desconocemos (la mente inconsciente) de manera que puedan dialogar para alcanzar la salud mental. El secreto está en aprender a observar los distintos estados de consciencia desde cierta distancia.

Una vez conducía por una carretera de alta montaña. De repente me asaltaron pensamientos oscuros y preocupaciones extrañas. El paisaje se volvió indiferente para mí; todo se volvió indiferente. Entonces me bajé del coche y me obligué a hacer algunas fotos del paisaje con el móvil. Fijarme en lo que veía y concentrarme solo en un detalle de la realidad para hacerle una foto me hizo sentirme mejor inmediatamente. En otras palabras, la sensación pura de la realidad había desplazado a la sensación morbosa de mi imaginario.

Todos los sucesos de la vida provocan una reacción interior: vergüenza, miedo, alegría, amor, sensación de felicidad, etc. Solo si estamos tranquilos podremos ver la serenidad en el

mundo. La paz en el mundo y entre las personas tiene su origen en nuestro interior. Si solo veo mal en el mundo, quiere decir que ese mal está dentro de mí y me constriñe a interpretar la realidad de manera negativa.

Todas las formas de meditación tratan de favorecer nuestra concentración en lo que «es» en vez de que nos distraigamos con lo que «no es». Concentrarse en un problema que tenemos que solucionar es muy distinto de preocuparse por el problema. La primera es una actividad arraigada en el presente; la otra es proyectarse en vano en un futuro que tal vez nunca se haga realidad, pero que nosotros lo imaginamos como real.

El bienestar mental se basa en la capacidad de «estar presentes» y conscientes de lo que nos ocurre. Pero ¿cómo proveerse de paciencia y equilibrio?

Nuestro inconsciente funciona solo con imágenes, las mismas que pueblan los sueños y los recuerdos primarios de la infancia. Este está sometido a la sugestión y la repetición, por lo que cuanto más repetimos nuestras quejas tanto más se quedan fijadas en nosotros. En cambio, la repetición y sugestión, las imágenes y órdenes se deberían hacer en positivo. Este es el mecanismo profundo de los mantras y de la hipnosis.

Por consiguiente, sería útil tratar de aceptar lo negativo que hay en nuestro interior así como el mal que nos rodea sin pretender cambiarlo o extirparlo inmediatamente. Si alguien actúa como enemigo, no lo rechazamos, sino permanecemos a su lado devolviéndole mal por bien. Si permanecemos en el amor, el mal se mostrará cada vez más como tal y los segadores podrán entonces extirparlo, como en la parábola del trigo y la cizaña. ▣



PASCUAL IONATA

