

## El punto crucial

---

José Gómez

*La oscuridad y el caos preceden a una expansión de la conciencia. Jung*

Si trazamos una línea que represente el transcurso de nuestra vida, esta frase de Jung parece referirse a algunos puntos de esa línea que tienen unas especiales características: antes de ese punto, se va produciendo una creciente inestabilidad emocional. Y a partir de ese punto, se produce un cambio sustancial causado por una nueva comprensión.

### El antes: estar en la inopia

La vida es un continuo aprendizaje, un continuo fluir con todo lo que nos rodea. Tenemos que adaptarnos al entorno y sobre todo, tenemos que superar los obstáculos que muchas veces surgen al relacionarnos con otras personas. Mientras fluimos con el entorno y con los demás, vamos desarrollando sabiduría, de forma que nuestro caminar por el sendero de la vida, es tan suave, que apenas nos damos cuenta de que vamos caminando. Simplemente disfrutamos con lo que nos vamos encontrando.

Pero esta visión idílica se ve obstaculizada cuando nos resistimos, cuando queremos que las cosas no sean como son, cuando nos empeñamos en ver algo distinto de lo que hay, cuando queremos que todo siga siendo tan bonito como era... En todos estos casos, nuestra presencia tiene más *peso* que antes. Ahora sí que notamos nuestro propio caminar, pues cuando intentamos resolver los conflictos con los demás de una forma egocéntrica, cuando sólo estamos pendientes del perjuicio que nos está ocasionando la persona o la situación que intentamos resolver, empezamos a actuar con egoísmo, con ignorancia... empieza a generarse oscuridad en nuestro corazón, y el suave fluir por la vida, empieza a convertirse en caos, confusión, malestar, infelicidad, sufrimiento...

¿Cuál es la causa de todo ello? Normalmente, lo primero que se nos ocurre es culpar a las circunstancias externas, o a las personas con las que tenemos algún conflicto. Es decir, buscamos fuera de nosotros el origen de nuestra creciente complicación. Y mientras tanto, el caos sigue creciendo y creciendo...

### El punto crucial: descubrir cuánto estamos sufriendo

El punto sin retorno se alcanza cuando hay algo, o alguien, que nos invita a plantearnos si realmente es todo lo externo lo que nos está ocasionando tantos problemas. Esto sucede, por ejemplo, cuando descubrimos a nuestro alrededor personas que aunque están viviendo las mismas situaciones que nosotros, a ellos no les afecta tanto, o no les afecta en absoluto. Es entonces cuando nos damos cuenta de que tras nuestra ofuscación e ignorancia se encuentra oculto nuestro propio sufrimiento, lo cual nos lleva a plantearnos si no estaremos persiguiendo una quimera que lo único que nos está aportando es cada vez más insatisfacción.

Cuando llegamos a percibir nuestro propio sufrimiento, estamos deteniendo la acumulación de oscuridad y caos. En ese momento, se abre paso el cuestionamiento necesario: nos cuestionamos a nosotros mismos, y cuestionamos la visión que tenemos del mundo y de los demás, pues empezamos a dudar de si lo que estamos viendo se corresponde con la realidad, o por el contrario, estamos siendo víctimas de nuestro propio engaño. Entonces surgen las preguntas: ¿qué está ocurriendo aquí realmente? ¿por qué cuanto más empeño pongo en que las cosas sucedan de otra forma, más sufro? ¿tendré yo algo que ver con mi propio sufrimiento?

Podemos reconocer fácilmente este punto sin retorno, porque al llegar a él, surge en nosotros una determinación: el deseo de dejar de sufrir, de vivir con mayor felicidad. Cuando nos

digamos a nosotros mismos: ¡basta ya de sufrir!, ¡esto no puede continuar así!, entonces estaremos realmente preparados para empezar a resolver nuestros problemas.

### La expansión de la consciencia: desenmascarar la quimera

Cuando hemos alcanzado el punto crucial, nuestro punto de vista cambia: ya no se dirige hacia el exterior, sino a nosotros mismos. Es como si hasta entonces, hubiéramos estado viendo la película de nuestra vida con la cámara situada en nuestra propia frente: en la película aparece lo que hacen los demás, pero no lo que nosotros hacemos.

La expansión de consciencia se empieza a producir cuando *cambiamos la ubicación de la cámara*, y la situamos en un punto en el que nosotros también aparecemos en la escena. Eso nos permite darnos cuenta de que nosotros también formamos parte de las situaciones de conflicto.

De esta forma, empezamos a observarnos, y eso nos permite descubrir lo que hacemos, cómo somos, qué pretendemos conseguir, qué pretendemos evitar, nuestras opiniones, creencias, expectativas... y así comenzamos a darnos cuenta de cuál es nuestra forma habitual de intentar resolver los problemas, y cómo lo que nos está causando tanto sufrimiento proviene de esas pautas que se repiten continuamente: envidia, celos, egoísmo, orgullo, rencor, evasión, manipulación, victimismo... Nuestra consciencia empieza así a percibir con mayor amplitud la realidad, lo cual nos permite comprendernos mejor a nosotros mismos y a los demás. Y empezamos a darnos cuenta de que nuestra "*forma de ser*" tiene mucho que ver con el origen de nuestra desdicha.

Junto a esta mayor apertura a la observación, nos volvemos también más receptivos a todo cuanto puede ayudarnos a comprender, bien sea una frase de un familiar o un amigo, un libro, un psicoterapeuta... Cada uno de ellos puede resultarnos esclarecedor; elegir uno u otro dependerá de cuál sea nuestro nivel de sufrimiento: en situaciones de baja inestabilidad, bastará con la frase de un amigo, o un buen libro, para que podamos comprender y recuperemos el equilibrio; ahora bien, si el problema se repite una y otra vez, o nuestro nivel de sufrimiento es elevado, necesitaremos profundizar más en nosotros mismos mediante la meditación, o recurriendo a la ayuda de un profesional y de la psicoterapia para afrontar los casos más complejos. En cualquier caso, poco a poco, nos vamos abriendo al autoconocimiento, a la autoayuda, a la meditación, a la psicoterapia y a todas las demás herramientas que nos llevan a tener más consciencia de lo que está ocurriendo en nosotros mismos y en los demás. Así, poco a poco, empezamos a comprender. Nadie puede hacerlo por nosotros, pero todo nos puede ayudar.

### La vida sigue

Nada volverá a ser como antes, porque una vez adquirida una nueva comprensión, jamás volveremos a vernos arrastrados por aquello que antes desconocíamos, pero que ahora hemos descubierto. Con el autoconocimiento nos iremos convirtiendo poco a poco en nuestro mejor guía, capaz de afrontar con sabiduría cualquier nuevo obstáculo.

Podremos tropezar de nuevo, pero ya sabremos lo que está ocurriendo. La mayor consciencia adquirida nos permitirá darnos cuenta de nuevo, y el rumbo se reconducirá sin mayores consecuencias. Entonces, habremos aprendido la lección: si para que seamos felices algo tiene que cambiar, ahora sabemos que los demás no van a cambiar; los únicos que podemos cambiar somos nosotros mismos, y más concretamente, es nuestra consciencia la que tiene que cambiar.

Probablemente, en nuestro camino no habrá un único punto crucial como los que describe Jung en su frase. Muchos de ellos son consecuencia de nuestra propia actitud y otros –los más difíciles– se producen cuando nos encontramos con los grandes enigmas y sufrimientos de la vida: el cambio, la pérdida, la enfermedad, la muerte... Pero siempre hay una primera vez para todo. Si cuando se nos presenta ese primer punto crucial hacemos bien *los deberes*, nuestra transformación será inexorable. Entonces habremos aprendido que en cualquier circunstancia, seguir por la senda de la ofuscación y el empecinamiento lleva al caos y empeora las cosas. La salida es una mayor consciencia que nos conduzca a la comprensión, la

aceptación y el perdón de nosotros mismos y de los demás, consiguiendo así que todo fluya de nuevo y sigamos creciendo como seres humanos, en armonía con la vida y con nuestros semejantes.

De estas situaciones que nos llevan al punto crucial se puede aprender mucho, pero eso no implica que sean imprescindibles para aprender. También es posible aprender sin sufrir; depende precisamente, de la amplitud de nuestra consciencia a la hora de hacer frente a todo lo que la vida nos vaya presentando. El sufrimiento es un aviso serio de que algo debe ser comprendido, pero no hay que ir por la vida apegándose al sufrimiento, convencidos de que sólo es posible aprender cuando estamos sumergidos en él. Eso no es cierto. Tampoco es buena idea continuar viviendo en la inopia, repitiendo de nuevo los mismos errores, hasta que una nueva crisis nos obligue a repetir todo el proceso de ser más conscientes. Por el contrario, es preferible procurar que nuestra consciencia se continúe expandiendo día a día. Para ello debemos potenciar todo aquello que nos acerque a la comprensión y que al mismo tiempo impida que la oscuridad y el caos se vayan acumulando de nuevo en nuestro camino. Una de las mejores formas de conseguirlo es desarrollando todo aquello que nos haga más fácil fluir con la vida y con los demás: paciencia, aceptación, generosidad, gratitud, perdón, compasión... y sobre todo, amor. La expansión de la consciencia también es posible sin que vaya precedida de oscuridad y caos. Ese es el reto de cada instante de nuestra existencia.

*Octubre 2004*