

2014

Manual de ejercicios de autobservación

Primera parte



**Asociación Canaria para el Desarrollo
de la Salud a través de la Atención**

2014 Manual de ejercicios de autoobservación

Título original: **MANUAL DE EJERCICIOS DE AUTOBSERVACIÓN**

Registro de la Propiedad Intelectual del Gobierno de Canarias, España

Número de asiento registral 00/2014/3512

Primera distribución Junio de 2014

Autores: Ph-D. Jaime Rojas Hernández.; Isabel Hernández Negrín, y José Esteban Rojas Nieto

Colaboraciones: Ph-D. Domingo J. Quintana Hernández;

www.laatencionalpresente.com

2014 Traducción al inglés: Isabel Hernández Negrín.

Composición: Ángela María Botiel Reyes

Ilustraciones: Isabel Hernández Negrín.

Diseño: Elio Núñez

Videos asociados: Enrique Oropesa y Diego Roel.

Licencia Creative Commons



Consideramos a los conocimientos “propios” contenidos en este Manual, propiedad de la Humanidad, encontrándose acogidos a la licencia Creative Commons, por lo que usted es libre de:

- Copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra

Bajo las condiciones siguientes:

- Reconocimiento — Debe reconocer los créditos de la obra
- No comercial — No puede utilizar esta obra para fines comerciales.

La atención al presente es un enfoque intencionado de la atención, que nos permite observar, sin valoraciones, nuestras sensaciones corporales, emociones, pensamientos y fenómenos externos, mientras los estamos viviendo.

La autoobservación

La autoobservación y el aprendizaje en mí mismo

En la autoobservación lo importante es mantenerme orientado a la percepción de mí mismo. Percepción que me permite observarme y aprender sobre mí.

Al practicar los ejercicios de autoobservación tengo la oportunidad de observar y comprender que en la identificación y apego a mis creencias, supuestos, juicios, prejuicios y opiniones está el origen de mis conflictos.

Comprendo por mí mismo el origen de mis conflictos; los descubro, no a través de las explicaciones, ni teorías de otras personas ni de las interpretaciones que haga con mi pensamiento, ni de las valoraciones que me aportan mis ideas, conocimientos, enseñanzas y definiciones que también provienen del pensamiento, sino a través de la observación directa de lo que estoy experimentando.

Cuando gracias a atender al presente se silencia mi pensamiento se da una condición necesaria para que observe, comprenda y supere mis conflictos. Quedo en relación directa con la experiencia pues mi pensamiento deja de aportar información sobre lo que reconoce.

Desde la quietud del pensamiento puedo comprenderme, observándome tal cual soy, y ganando en claridad sobre mis reacciones, abierto a lo que surge, con sensibilidad y afecto por mí mismo.

La autoobservación y el conflicto

El sentido, de ésta propuesta, de trabajo con la autoobservación es conocerme a mí mismo y resolver mis conflictos. En ambos casos preciso practicar la atención al presente y aprender a calmar la actividad del pensamiento, liberándome de las imágenes que este produce cuando no estoy atento al presente.

Para disolver la tensión que acompaña al conflicto he de aprender a observar la sensación asociada a él de forma directa, sin enjuiciarla, sin evaluarla, sin valorarla, sin opinar. Es decir sin la reacción del pensamiento.

Para resolver el conflicto he de comprender por observación, el mecanismo de su creación. He de percibir de forma directa, el proceso de las reacciones que desembocan en mi conflicto. He de hacerlo sin enjuiciar, evaluar, valorar u opinar, es decir libre del pensamiento.

En ambos casos se trata de que observe la sensación del conflicto sin forzar, sin interferir, sin resistirlo, sin nombrarlo, sin condenarlo ni aceptarlo, sin querer controlar ó cambiar lo observado. Simplemente observando con amabilidad, mirando lo que experimento en silencio. Simplemente cayendo en cuenta de cómo reacciona mi cuerpo, contemplando mi respiración, mi tensión muscular, mis pensamientos, mis emociones y sentimientos. Simplemente observando con curiosidad. . Desde la quietud del pensamiento.

Cuando el pensamiento está quieto y no distorsiona la experiencia de los conflictos que observo, con sus interpretaciones y creencias que perpetúan el pasado, quedo en relación directa con la vida presente. En estas condiciones puede diluirse el sufrimiento que solo existe en la dinámica de creación de imágenes del pensamiento alterado. Dinámica que vivo al no estar atento al presente.

La autoobservación y la responsabilidad con mi salud

Vivo el sentido de las prácticas de autoobservación como una responsabilidad con mi vida y con la vida en general, una responsabilidad con la salud que surge de mi sosiego. Salud y sosiego que no terminan en mí, sino que afectan al mundo que me rodea.

Por último, es importante dejar claro, que el propósito de las preguntas que están al final de cada uno de los ejercicios, no es responderlas verbalmente, sino aprender de la observación de mis reacciones de temor, ansiedad, inseguridad, codicia, etc. que suceden dentro de mí, cuando se formulan.

Aclaración

Es importante aclarar, que el enfoque de este proyecto sobre la atención al presente, es como recurso de *salud mental*, como vía para contribuir a la salud personal y social. No busca la trascendencia, ni la devoción. La atención es un recurso que nos proporcionó la naturaleza y cada cual puede asumirlo con libertad. En éste caso nos centramos en la salud. Y para difundir esta contribución buscamos un lenguaje sencillo que se ajuste a las sensaciones que experimentamos corporalmente; un lenguaje orientado a la acción y a la experiencia directa.

Nos representamos la atención al presente, como recurso de salud mental, incorporada en la vida cotidiana de las personas, las familias, las empresas, las comunidades vecinales, los centros de enseñanza, los centros de salud, las administraciones, los servicios públicos y todos los escenarios del desempeño de la vida humana. Nos representamos la atención al presente, como recurso de *salud mental personal*, tratado con la misma importancia con la que acometemos diariamente el cepillarnos los dientes. Nos representamos la atención al presente, como recurso de *salud social*, tratado con la misma importancia con la que reivindicamos el diálogo como conducta social.

El soporte personal para asumir la atención al presente en nuestra vida diaria es la intención; es una atención que surge de la responsabilidad con la vida. Y lo es porque de ella deriva nuestro sosiego. El que nos afecta personalmente y a través de nosotros a los demás.

Éste manual no se detiene en exponer pensamientos, consideraciones, reflexiones ni teorías sobre la atención al presente. Está centrado en lo importante de la atención al presente, que es su práctica. Ningún conocimiento sobre la atención a uno mismo es más importante que su práctica.

La primera parte de este Manual solo presenta alguno de los ejercicios del Manual de ejercicios de autoobservación. La versión completa, del mismo, se publicará a finales del año 2014.



Vivir atentos al presente, de forma intencionada, y sin forzar, es como tomar una píldora diaria de salud para nuestro cuerpo, nuestro pensamiento, nuestra emoción y nuestras relaciones.

Índice

La autoobservación	4
Aclaración	6
Índice	8
Consideraciones	10
1- Sentirme presente.....	11
2-. Qué y cómo observar.....	12
Ejercicios de Posición invertida y recorrido corporal	13
Ejercicios para autoobservarme	17
Ejercicios de autoobservación	18
La ansiedad	19
La ansiedad.....	20
La culpa	21
La culpa.....	22
El victimismo	23
El victimismo.....	24
El Yo	25
El Yo.....	26
La negación	27
Rechazo como me siento.....	28
Mirar hacia afuera	29
La comparación.....	30
La dependencia	31
La dependencia.....	32
La búsqueda de seguridad	33
La búsqueda de seguridad.....	34

2014 Manual de ejercicios de autoobservación

El temor	35
El temor.....	36
El apego	37
El apego.....	38
El autoengaño	39
El autoengaño.....	40
La atención	41
Atiendo mientras camino.....	42
Sentirme presente.....	43
El silencio entre los pensamientos.....	44
Atiendo a mi respiración.....	45
Acerca del origen del conflicto	46

Consideraciones

1

Sentirme presente

Me siento presente cuando percibo claramente mis sensaciones,
emociones y pensamientos.

La sensación de presencia se hace muy evidente cuando,
estando atento a lo que vivo, los pensamientos y emociones se
aquietan.

2

Qué y cómo observar

Los hechos que voy a observar son aquellos que aparecen a través de los sentidos, así como las emociones, sentimientos y pensamientos.

La actitud en la observación debe ser la de fidelidad al hecho mismo, renunciando a interpretaciones que me alejen de la experiencia en el momento en el que la vivo.

Ejercicios de Posición invertida y recorrido corporal

Antes de iniciar cada sesión de ejercicios de autoobservación es recomendable efectuar un ejercicio de posición invertida y otro de recorrido corporal, como los propuestos a continuación.

Posición invertida y recorrido corporal

Posición invertida

En cualquier posición que me venga bien, mantengo la cabeza por debajo del corazón mientras atiendo a mi respiración.
(3 minutos)

Recorrido corporal

La continua y periódica atención a la sensación del cuerpo lo hace sensible y familiar. Zonas inicialmente sin sensibilidad, como suele ser la espalda, terminan por sensibilizarse. Mi sensación corporal de presencia se hace más intensa a medida que avanzo en mi práctica de la atención al cuerpo.

Ejercicios de atención incluidos en este Manual

Recorrido de observación del rostro

Ejemplo guiado en <http://www.youtube.com/watch?v=BUhRh8VKUv0>

Recorrido de observación del cuerpo

Ejemplo guiado en http://www.youtube.com/watch?v=5HvPG_NLBts

Este ejercicio puedo practicarlo diariamente

Observación

¿He sentido mi cuerpo más que habitualmente?

¿Me he distraído durante el recorrido?

¿Qué ha hecho que me distraiga?

Recorrido de observación del rostro

Atiendo a las sensaciones de esta propuesta...

Siento la cabeza...

Siento la cara.

Partiendo de las sienes llevo lentamente mi atención hacia el centro de la frente, y al pasar sobre ella, si noto alguna tensión, procuro relajarla.....

Observo la sensación del entrecejo.....

Atiendo la sensación de las sienes.....

Observo la sensación de los párpados.....

Atiendo la sensación de los ojos.....

Observo la sensación de las dos orejas.....

Atiendo la sensación de la punta de la nariz.....

Observo la sensación de las dos aletas de la nariz.....

Atiendo la sensación de los pómulos.....

Observo la sensación de las mejillas.....

Atiendo la sensación de los dientes hasta que no se toquen.....

Observo la sensación de los labios hasta que no se toquen.....

Atiendo la sensación de la mandíbula hasta que quede completamente suelta.....

Observo la sensación de la lengua que descansa en la parte baja de la boca.....

De esta manera he observado las sensaciones de mi cara.....

Recorrido de observación del cuerpo

Recorro las zonas del cuerpo que se mencionan. Atiendo sin esfuerzo, simplemente acompaño a las sensaciones propuestas...

Observo la sensación de mis manos..... Observo la sensación de los dedos de las manos.....

Observo la sensación de las palmas de las manos..... la sensación de los dorsos de las manos.....

Observo la sensación de las muñecas..... la sensación de los antebrazos.....

Observo la sensación de los codos..... la sensación de los brazos.....

La sensación de los hombros.....la sensación de las axilas.....la sensación de la cintura.....

Observo la sensación de la cadera..... la sensación de los muslos.....la sensación de las rodillas.....

Observo la sensación de las canillas..... la sensación de los tobillos.....la sensación de los talones.....

Observo la sensación de las plantas de los pies.....

Observo la sensación de los empeines.....

Observo la sensación de los dedos de los pies.....

Observo todo el cuerpo al mismo tiempo... todo el cuerpo al mismo tiempo... todo el cuerpo al mismo tiempo...

Ejercicios para autoobservarme

Los ejercicios de autoobservación pueden permitirme comprender algunas fuentes de conflicto que suelen ser motivos de distracción en mi práctica de atención al presente.

Es recomendable practicar varias sesiones con cada ejercicio.

También es recomendable repetir dos veces cada ejercicio en cada ejercicio.

El propósito de las preguntas, que están al final de cada ejercicio, no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, sobre lo que ocurre dentro de mí.

Por ello tanto la pregunta como la respuesta están dentro de mí.

En la autoobservación la fuente de comprensión proviene de mí mismo y no de otro.

Ejercicios de Autoobservación



La ansiedad

Para Indagar

La ansiedad surge cuando percibo una amenaza.
Da igual que la amenaza sea objetiva y externa o
imaginada.

Gran parte de la ansiedad cotidiana es producto
de nuestros pensamientos e interpretaciones y no
de amenazas externas.

Revivo **la ansiedad asociada a alguna situación de mi vida cotidiana.**
Quizá resulte escurridiza, por lo que me relajo hasta dejarla que aparezca.
Observo mi ansiedad sin esfuerzo, si interferir. Sin resistir. Sin nombrarla
Sin condenarla ni aceptarla. Sin querer cambiarla.

Simplemente observo con amabilidad, mirando lo que experimento en
silencio.

Simplemente me doy cuenta de cómo reacciona mi cuerpo, contemplando
mi respiración, mi tensión muscular, mis pensamientos, mis emociones y
sentimientos.

Simplemente lo observo con curiosidad.

(5 minutos)

La ansiedad

Indagación y Vivencia

¿Cómo y dónde experimento la ansiedad?

¿Cómo reacciono cuando estoy ansioso?

¿Qué busco con esas reacciones?

El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.



Para Indagar

La culpabilidad es una actitud que se manifiesta mediante sentimientos y pensamientos en los que me siento responsable de un problema.

El sentimiento de culpa se manifiesta con una sensación de vacío.

La culpa reside en la memoria, que es pasado, e interfiere en la valoración de lo que vivimos en el presente, a través de los juicios que hace el pensamiento.

La culpa la atribuyo a una causa interna.

Revivo alguna situación de mi vida cotidiana **en la que me siento culpable por haber hecho algo malo.**

Quizá la sensación resulte escurridiza, por lo que me relajo hasta dejarla que aparezca.

Observo mi **culpa** sin esfuerzo, sin interferir. Sin resistir. Sin nombrarla. Sin condenarla ni aceptarla. Sin querer cambiarla.

Simplemente observo con amabilidad, mirando lo que experimento en silencio.

Simplemente me doy cuenta de cómo reacciona mi cuerpo: contemplando mi respiración, mi tensión muscular, mis pensamientos, mis emociones y sentimientos.

Simplemente lo observo con curiosidad.

(5 minutos)

La culpa

Indagación y Vivencia

¿Cómo me siento cuando me vivo culpable?

¿En qué se soporta mi sentimiento de culpa?

¿Qué alimenta a mi sentimiento de culpa?

¿Por qué siento culpa?

¿Cómo supero la culpa?

El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.



El victimismo

Para Indagar

El victimismo es una actitud que se manifiesta mediante sentimientos y pensamientos de lástima o pena por uno mismo, los cuales producen un marcado conflicto y sufrimiento

El victimismo es una de las actitudes que lleva a la rumiación de los pensamientos, especialmente aquellos que tratan sobre mí.

Revivo una situación de mi vida cotidiana **en la que me he sentido víctima, ofendido o humillado.**

Quizá el sentimiento resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejarlo que aparezca.

Observo **mi actitud de víctima** sin esfuerzo, sin interferir. Sin resistir.

Sin nombrarla .Sin condenarla ni aceptarla. Sin querer cambiarla.

Simplemente observo con amabilidad, mirando lo que experimento en silencio.

Simplemente me doy cuenta de cómo reacciona mi cuerpo, contemplando mi respiración, mi tensión muscular, mis pensamientos, mis emociones y sentimientos.

Simplemente lo observo con curiosidad.

(5 a 10 minutos)

El victimismo

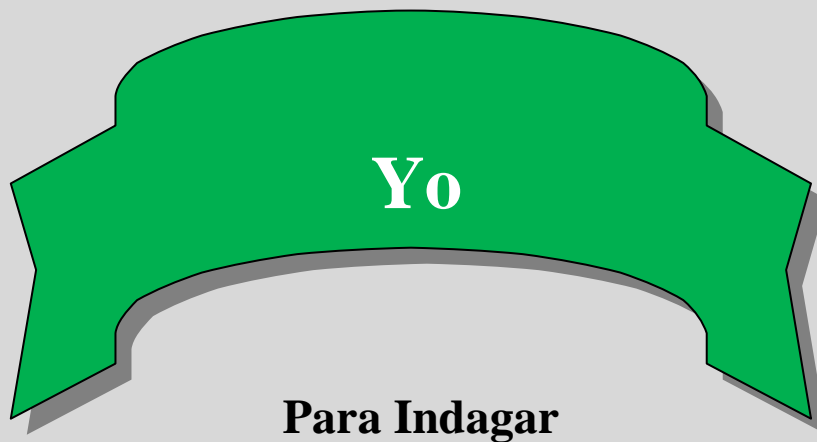
Indagación y Vivencia

¿Qué experimento cuando me siento humillado u ofendido?

¿Cómo reacciono cuando me siento humillado u ofendido?

¿Qué consecuencias tiene el que me sienta víctima?

El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin esfuerzo y libre de juicios, sobre lo que ocurre dentro de mí.



El Yo es mi sistema de creencias que contiene juicios de valor sobre mí mismo (mis pensamientos, impulsos, emociones, etc.), los demás y el mundo en general.

Este sistema de creencias tiende a defenderse de toda evidencia contraria a las propias creencias y de emociones, sentimientos e impulsos que son juzgados como inmorales o indeseables (por ejemplo, mediante represión, negación, racionalización, etc.). Estos mecanismos de defensa tienden a generar conflicto.

Revivo una situación en la que hice, pensé o sentí algo que juzgué inmoral o indeseable..

Quizá me cueste encontrar la situación, por lo que me relajo hasta dejarla que aparezca.

Observo mi afán de controlar, sin interferir. Sin resistir. Sin nombrarla Sin condenarla ni aceptarla. Sin querer cambiarla.

Simplemente observo con amabilidad, mirando lo que experimento en silencio.

Simplemente me doy cuenta de cómo reacciona mi cuerpo: contemplando mi respiración, mi tensión muscular, mis pensamientos, mis emociones y sentimientos.

Simplemente lo observo con curiosidad.

(5 minutos)

Yo

Indagación y Vivencia

¿Qué sensaciones físicas experimento cuando juzgo y controlo mis pensamientos, emociones o impulsos?

Cuando juzgo o controlo mis pensamientos, emociones, etc., ¿me siento separado de ellos?

Cuando observo mis juicios y control, sin intervenir, ¿me sigo sintiendo separado de mis pensamientos, emociones e impulsos?

El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.



La negación

Para Indagar

La negación de mis emociones y pensamientos me genera conflicto; el no resistirlos, sosiego.

Revivo una situación en la que me he **sentido solo, vacío, triste, rechazado, avergonzado, amargado o inferior.**

Quizá el sentimiento resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejarlo que aparezca.

Me observo sin esfuerzo, sin interferir. Sin resistir. Sin nombrarla. Sin condenarla ni aceptarla. Sin querer cambiarla.

Simplemente observo con amabilidad, mirando lo que experimento en silencio.

Simplemente me doy cuenta de cómo reacciona mi cuerpo, contemplando mi respiración, mi tensión muscular, mis pensamientos, mis emociones y sentimientos.

Simplemente lo observo con curiosidad.

(5 a 10 minutos)

Rechazo cómo me siento

Indagación y Vivencia

¿Cómo reacciono ante estos sentimientos?

¿Por qué reacciono de esa manera?

¿Qué experimento al rechazar lo que siento?

El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.



Mirar hacia fuera

Para Indagar

Cuando busco mis referencias fuera de mí, me siento inseguro, dependiente y confuso, y además, pierdo la conexión conmigo mismo porque dejo de atender a mis sensaciones, sentimientos y pensamientos, cuya observación es mi única vía para conocerme y superar mis conflictos.

Revivo alguna situación de mi vida cotidiana **en la que me comparo con otra persona.**

Quizá me cuesta encontrar la situación, por lo que me relajo hasta dejarla que aparezca.

Observo **que me comparo** sin esfuerzo, sin interferir. Sin resistir. Sin nombrarla. Sin condenarla ni aceptarla. Sin querer cambiarla.

Simplemente observo con amabilidad, mirando lo que experimento en silencio.

Simplemente me doy cuenta de cómo reacciona mi cuerpo, contemplando mi respiración, mi tensión muscular, mis pensamientos, mis emociones y sentimientos.

Simplemente lo observo con curiosidad.

(5 a 10 minutos)

La comparación

Indagación y Vivencia

¿Cómo me siento cuando me comparo con el otro?

¿Cómo reacciono cuando me comparo con el otro?

¿Para qué me comparo?

El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin esfuerzo y libre de juicios, sobre lo que ocurre dentro de mí.



La dependencia

Para Indagar

Cuando busco mis referencias fuera de mí, me siento temeroso,
inseguro, dependiente y confuso.

Revivo una situación de mi vida cotidiana en la que me he **sentido apegado o dependiente de algo (libro) o alguien (autoridad) para saber qué pensar o qué hacer con respecto a algo que me preocupaba.**

Quizá me cueste encontrar la situación, por lo que me relajo hasta dejarla que aparezca.

Observo **mi apego sin esfuerzo**, sin interferir. Sin resistir. Sin nombrarla Sin condenarla ni aceptarla. Sin querer cambiarla.

Simplemente observo **mi apego** con amabilidad, mirando lo que experimento en silencio.

Simplemente me doy cuenta de cómo reacciona mi cuerpo: contemplando mi respiración, mi tensión muscular, mis pensamientos, mis emociones y sentimientos.

Simplemente lo observo con curiosidad.

(5 a 10 minutos)

La dependencia

Indagación y Vivencia

¿Cómo me siento cuando busco mis referencias fuera de mí?

¿Me siento inseguro al aceptar la autoridad del otro?

¿Qué persigo al buscar mis referencias fuera de mí?

El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.

La búsqueda de seguridad

Para Indagar

Todo en mi vida esta en constante cambio: puedo perder lo que tengo (seres queridos, bienes, estatus social), puedo no lograr lo que deseo, puedo morir, etc. En fin, puedo perder todo a lo que estoy apegado. Esta incertidumbre me genera temor y ansiedad.

Mi creencia de que mis seres queridos, mis bienes y todo a lo que estoy apegado no está en peligro, reduce mi ansiedad, me hace sentir más tranquilo y me proporciona una sensación de continuidad frente a los constantes cambios de la vida.

Mi deseo de creer en la continuidad produce una resistencia a los cambio que afecten a mis objetos de apego. Me cierro a aquello que me provoca ansiedad, cerrandome también a vivir y aprender la raíz de los conflictos.

Revivo alguna situación de mi vida cotidiana donde he sentido ansiedad y temor por perder bienes, un ser querido, reconocimiento social o algo que aprecio mucho..

Quizá me cueste encontrar la situación, por lo que me relajo hasta dejarla que aparezca. Observo **mi afán de encontrar seguridad**, sin interferir. Sin resistir. Sin nombrarla Sin condenarla ni aceptarla. Sin querer cambiarla.

Simplemente observo con amabilidad **mi afán de encontrar seguridad**,, mirando lo que experimento en silencio.

Simplemente me doy cuenta de cómo reacciona mi cuerpo: contemplando mi respiración, mi tensión muscular, mis pensamientos, mis emociones y sentimientos.

Simplemente lo observo con curiosidad.

(5 a 10 minutos)

La búsqueda de seguridad

Indagación y Vivencia

¿Siento la tranquilidad de que todo va a ir bien o de que no voy a perder a nadie ni nada preciado?

¿Qué siento al considerar que puedo perder todo lo que aprecio?

¿Deseo creer que todo va a ir bien? ¿Por qué?

El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.



El temor

Para Indagar

El temor o miedo ante una amenaza real ayuda a sobrevivir.

El temor del que hablamos aquí, nace del pensamiento cuando éste se cree amenazado por causas imaginarias. También se experimenta como preocupación, ansiedad, nervios, fobia, intranquilidad, etc.

Este temor siempre se ubica en el futuro y por ello causa ansiedad.

Si este temor no tiene una causa real ¿a qué cosa temo?

Junto con el deseo de placer, el temor es la principal fuente de motivación del pensamiento.

Revivo ese temor que me acompaña desde hace tiempo.

Quizá resulte escurridizo, por lo que me relajo hasta dejarlo que aparezca.

Observo mi temor sin esfuerzo, si interferir. Sin resistir. Sin nombrarlo Sin condenarlo ni aceptarlo. Sin querer cambiarlo.

Simplemente observo con amabilidad, mirando lo que experimento en silencio.

Simplemente me doy cuenta cómo reacciona mi cuerpo **ante el temor:** contemplando mi respiración, mi tensión muscular, mis pensamientos, mis emociones y sentimientos.

Simplemente lo observo con curiosidad.

(5 a 10 minutos)

El temor

Indagación y Vivencia

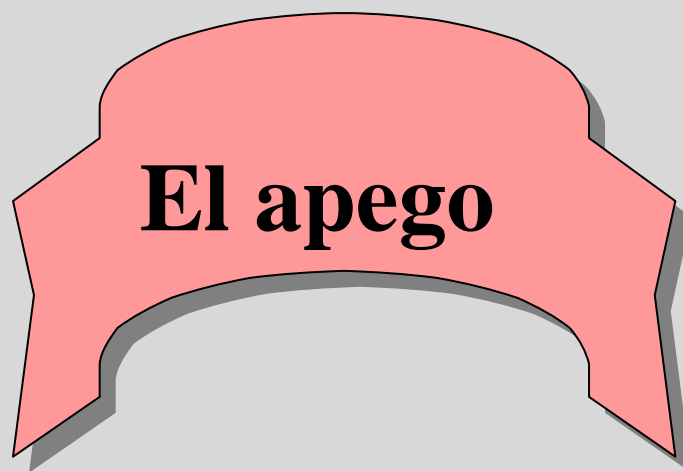
¿Qué experimento al sentir temor?

¿Cómo reacciono (emociones, pensamientos, acciones) cuando siento temor?

¿En qué situaciones siento ese temor?

¿Qué pensamientos alimentan la aparición de ese temor?
Si ese temor me hablara ¿qué me diría?

El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.



Para Indagar

Puedo observar mis apegos, cuando temo perder lo que tengo o deseo alcanzar.

Apego y temor a perder son las dos caras de la misma moneda

Cuando experimento apego, también siento inseguridad.

Revivo alguna situación de mi vida cotidiana **en la que temo perder algo que aprecio (personas, status, salud, etc.)**

Quizá me cueste encontrar la situación, por lo que me relajo hasta dejarla que aparezca.

Observo mis apegos, sin interferir. Sin resistir. Sin nombrar. Sin condenar ni aceptar. Sin querer cambiar nada.

Simplemente observo con amabilidad, mirando lo que experimento en silencio.

Simplemente me doy cuenta de cómo reacciona mi cuerpo **ante el apego:** contemplando mi respiración, mi tensión muscular, mis pensamientos, mis emociones y sentimientos.

Simplemente lo observo con curiosidad.

(5 a 10 minutos)

El apego

Indagación y Vivencia

¿Dónde y cómo experimento el apego?

¿Cómo reacciono ante la posibilidad de perder lo que aprecio?

¿Qué provoca mi necesidad de apego?

¿Por qué reacciono de esa manera?

El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.



El auto engaño

Para Indagar

Me auto engaño cuando me miento al mantener falsas creencias o ilusiones que me permiten no asumir las consecuencias de mis actos, fingimientos o justificaciones.

Miento cuando engaño al otro. Me auto engaño cuando me miento a mí mismo.

Evoco la sensación que tengo **cuando me justifico ante otra persona a sabiendas de que lo que defiendo no es verdad.**

Observo sin juzgarme. Sin resistir. Sin nombrar. Sin condenar ni aceptar.
Sin querer cambiarme.

Simplemente observo con amabilidad, **mirando en silencio el ocultamiento, fingimiento o justificación.**

Simplemente me doy cuenta de cómo reacciona mi **cuerpo ante mis auto engaños:** contemplando mi respiración, mi tensión muscular, mis pensamientos, mis emociones y sentimientos.

Simplemente lo observo con curiosidad

El auto engaño

Indagación y Vivencia

¿Dónde y cómo siento el auto engaño?

¿Qué busco con el auto engaño?

¿Qué consecuencias tiene el que me auto engañe?

El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.



Para Indagar

La atención al presente me permite conectarme conmigo mismo, al crear un espacio en el que puedo percibir mis pensamientos, emociones y sensaciones abiertamente y sin autocensura.

Además, este tipo de atención sostenida e intencionada reduce mi nivel de pensamientos automáticos, de ansiedad y de reactividad a la experiencia

Atiendo, sin esfuerzo, a mi respiración y a mi cuerpo mientras camino.

Cuando me doy cuenta de que me distraigo, regreso a ella, sin esfuerzo.

Simplemente observo con amabilidad, mirando lo que experimento en silencio.

Simplemente me doy cuenta de cómo reacciona mi cuerpo, contemplando mi respiración, mi tensión muscular, mis pensamientos, mis emociones y sentimientos.

Simplemente observo con curiosidad.

(10 minutos)

Atiendo mientras camino

Indagación y Vivencia

¿Cómo me he sentido al caminar?

¿Me he distraído durante el recorrido?

¿Qué me distrajo?

¿Me he forzado a retomar la atención cuando tras caer en cuenta de mi distracción?

El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.

Percibo, sin esfuerzo, mis sensaciones, emociones y pensamientos.

Cuando me distraigo retomo, sin esfuerzo, al ejercicio.
Simplemente observo con amabilidad, mirando lo que experimento en silencio.

Simplemente me doy cuenta de cómo reacciona mi cuerpo, contemplando mi respiración, mi tensión muscular, mis pensamientos, mis emociones y sentimientos.

Simplemente observo con curiosidad.

(5 a 10 minutos)

Sentirme presente

Indagación y Vivencia

¿Qué pasa con mi sensación de estar presente cuando me distraigo?

¿De qué depende el que perciba con claridad, mis sensaciones, emociones y pensamientos?

El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.

Observo, sin intervenir, los pensamientos que aparecen y el silencio que existe entre un pensamiento y otro.

Simplemente observo con curiosidad y amabilidad, contemplando lo que experimento en silencio.

(5 a 10 minutos)

El silencio entre los pensamientos

Indagación y Vivencia

¿Cómo me siento cuando permanezco atento?

¿Qué ocurre con mi pensamiento cuando permanezco atento?

Cuando aparece un pensamiento y me distraigo ¿qué ocurre con mi sensación de presencia?

El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.

Atiendo, sin esfuerzo, a mi respiración.

Observo mi respiración sin forzarla, sin interferir. Sin resistir. Sin nombrarla. Sin condenarla ni aceptarla. Sin querer cambiarla.

Simplemente observo con amabilidad, mirando lo que experimento en silencio.

Simplemente me doy cuenta de cómo reacciona mi cuerpo, contemplando mi respiración, mi tensión muscular, mis pensamientos, mis emociones y sentimientos.

Simplemente observo con curiosidad.

Cuando me distraigo, me doy cuenta y regreso a ella.

(10 minutos)

Atiendo a mi respiración

Indagación y Vivencia

¿Qué experimento cuando me distraigo de la respiración?

¿Qué experimento cuando estoy atento a la respiración?

El propósito de las preguntas no es responderlas verbalmente, sino aprender desde la observación, sin forzar y abriéndome a la experiencia, de lo que ocurre dentro de mí.

Acerca del origen del conflicto

El origen del conflicto humano

Todo lo que pensamos e imaginamos responde a lo aprendido en el pasado, por lo tanto cuando proyectamos un cambio, lo hacemos condicionados por imágenes de nuestra vida y de nosotros mismos que pertenecen a momentos pasados. El sistema del pensamiento se estructura en base a los datos proporcionados por nuestras experiencias del pasado, por lo tanto si nos planteamos ¿Quiénes somos?, el pensamiento nos responderá con una imagen que no es de hoy, es del pasado. Nuestra atención se focaliza en el pensamiento, que interpreta una vivencia actual con sus recuerdos del pasado, y no en las sensaciones que nos transmiten nuestros sentidos en el momento presente. Imaginar el pasado que queremos cambiar orientados al futuro que nos promete lo que deseamos alcanzar, nada tiene que ver con el tiempo de la física ó el tiempo del movimiento, sino que tiene que ver con el tiempo que crea el pensamiento o tiempo psicológico. La vida de la mayor parte de los seres humanos discurre en el estado de fantaseo del tiempo psicológico que vive comparando pasado a superar con futuro ansiado. Atrapados en él se pierde la capacidad de atender a su propio presente, que es donde discurre el movimiento real de la vida. Atrapados en él cerramos el paso al flujo de novedades y cambios que nos propone el presente condicionados por la identificación con las interpretaciones soportadas en las creencias que arrastramos del pasado. Atrapados en él, se pierden la creatividad y el verdadero sentido del cambio que solo discurren en el presente.

Al perder la atención al presente y volcarnos a soñar un futuro que nos redima del pasado que queremos superar, rehuimos la responsabilidad de asumir las raíces de los problemas del pasado que nos perturba. Una responsabilidad que solo se puede asumir y resolver con atención al presente. Nadie duda de ésta siniestra dinámica. La mayor parte de la gente ha terminado por reconocer la experiencia de pasado y futuro como si fuesen algo natural, como si existiesen más allá de su propio pensamiento. Atender el presente nos da la posibilidad de asumir lo que nos está ocurriendo aceptando los problemas que le acompañan. Centrarnos en el presente nos permite profundizar y conocer la raíz de las dificultades sin caer en su negación al buscar su compensación en sueños de futuro. Cuando ciframos nuestros planes de cambio en la dinámica del tiempo psicológico, los motivos que nos impulsan son compensatorios. Bajo este modelo no es posible cambiar los problemas que el modelo genera. Soñamos las metas rehuendo la raíz de los problemas que precisamos superar, por lo que en realidad conservamos nuestras dificultades y en muchos casos terminamos por multiplicarlas. Cualquier cambio efectivo ha de superar la raíz de los problemas, no compensarlos.

Seguramente la especie humana, antes de evolucionar su comunicación por intermedio de la palabra, tenía una capacidad de percibir lo que le rodeaba, útil para su supervivencia pero con una conciencia pobre y difusa. Fue el desarrollo del lenguaje y la elaboración creciente de conceptos el que impulsó al ser humano a ordenar su experiencia y a desarrollar su conciencia sobre sí mismo y su entorno. A través del lenguaje distorsionamos lo que percibimos, y ponemos distancia entre lo que hemos captado a través de nuestros sentidos y lo que nos terminamos representando en nuestra conciencia.

Cuando nos identificamos con la mente nos dejamos atrapar por la ilusión llamada tiempo. Usar calendarios, relojes o agendas tiene sentido para organizarnos dentro de la cuarta dimensión, y planificar con eficacia un viaje de un sitio a otro por ejemplo, sin embargo no justifica terminar condicionando nuestra existencia por el tiempo pasado y cifrar nuestras vidas en desear el futuro que no existe, dinámica que tanto sufrimiento y dependencia psicológica genera.

La vida reside en el presente, más allá de la ilusión mental del tiempo. Atender nuestro presente nos conecta con nuestra vida real, con el movimiento de la vida.

El pensamiento involuntario y el estrés

Una buena parte de la energía de nuestras vidas se pierde en imaginar el pasado y el futuro, toda una paradoja, ya que la vida solo discurre en el presente.

La mayor parte de nuestras vidas la vivimos engañados al identificar la vida con lo que pensamos de ella. En lugar de atender lo que percibimos de la vida a través de nuestros sentidos, vivimos arrastrados por la cadena de pensamientos que interpretan de forma refleja y reactiva lo que perciben nuestros sentidos.

Pasamos la vida faltos de atención al presente, divagando con imágenes del ayer o del mañana a las que les acompañan climas emocionales. Lo que denominamos presente es solo la sombra del pasado; así como el futuro solo es la prolongación de esa sombra. Creemos en esta dinámica que termina dando forma a nuestra identidad superficial, a lo que creemos ser, a lo que llamamos Yo. A fin de cuentas el Yo es producto de la actividad mental que nos lleva a identificarnos con una identidad evocada de pasado y proyectada hacia una identidad soñada de futuro. El Yo es producto de pensar en identidades surgidas de un tiempo que no existe. El Yo construye su identidad haciendo todo lo posible por mantener vivo el ayer inexistente y proyectándose hacia el mañana que le permita redimirse con el espejismo de su esperanza. El Yo que da forma a nuestra cultura y comportamientos es una ilusión que surge de la actividad de vivir pensando en el tiempo, dinámica que ha tomado el control de nuestras vidas a través de la divagación. El Yo superficial está estrechamente ligado a pensar en tiempos que no existen. El Yo tradicional mediatiza el presente en función del pasado o del futuro, incapaz de sostener su identidad solo con la experiencia del presente.

Somos en buena parte el fruto del condicionamiento de la educación que otras personas nos proporcionaron. Entre todos esos condicionamientos quizás el que más ha afectado a nuestra existencia es el del tiempo. Desde pequeños aprendimos a condicionar el presente a nuestras metas, es decir, al futuro. Para llegar a ser alguien en la vida, se nos enseñó que debíamos estudiar una carrera que nos preparase para convertirnos en personas de valía, en profesionales competentes. No solo aprendimos en esta dinámica que el valor no estaba en nosotros mismos, en lo que éramos, pues estaba condicionado a aquello que debíamos alcanzar, sino que aprendimos a soñar el futuro como algo que existe y que alberga el valor de la esperanza, por el cual podemos concebir un presente mejor que el actual. Ambas coordenadas realmente no existen en la realidad, solo existen en nuestras mentes. Si dejamos de pensar en el mañana, este desaparece pues nuestra mente deja de tenerlo en cuenta. Si dejamos de cifrar nuestras esperanzas en el

2014 Manual de ejercicios de autoobservación

futuro, desaparece esta presión pues el futuro no existe como realidad que pueda presionarnos, el futuro existe solo si lo pensamos.

Realmente es muy desorientador para el modelo de vida que hemos vivido hasta ahora, aceptar que ni el pasado ni el futuro existen, que lo único que existe es el instante presente.

Aceptar que el pasado no existe, tiraría por la borda la creencia de que el ayer me empuja con sus culpas y asignaturas pendientes, pues implicaría aceptar que este solo existe en mi imaginación y que el sufrimiento o el placer que me proporciona evocarlos solo es fruto de un espejismo, de la ilusión de imaginar cómo vivo algo que en realidad no existe.

El pensamiento, que es una herramienta extraordinaria proporcionada por la evolución, está viciado en su uso por un modelo heredado por vía de la educación que ha ligado la vida humana a la ilusión del tiempo. La mayor parte de nuestros pensamientos siguen la dinámica de aferrarnos a las experiencias del ayer para luego proyectarnos hacia lo que imaginamos que está por venir. Del pasado al futuro y del futuro al pasado discurre la vida en un péndulo ininterrumpido. Las emociones acompañan cada acto imaginativo dando realismo, calor y color al espejismo. Poder evocar el pasado o prever el futuro a través del pensamiento a fin de aprender de nuestras experiencias o para ayudarnos a organizarnos proactivamente, no justifica vivir adheridos emocionalmente a la dinámica divagante que crispa nuestro pensamiento involuntario. Este estado alterado de la imaginación nos desubica respecto al presente. Terminamos prestando mayor atención a lo que imaginamos que a lo que estamos viviendo en cada instante. Las emociones que acompañan a las imágenes del pasado y del futuro y que dan contenidos a nuestra divagación llegan a resultar en muchos casos más determinantes en nuestras reacciones que las emociones justificables por los estímulos que nos llegan del exterior. Esto explica muchas respuestas que damos y que otros encuentran desproporcionadas. En su generación han gravitado más las emociones asociadas a imágenes internas que las emociones asociadas a lo que percibimos con los sentidos que nos conectan con el exterior.

El pensamiento compulsivo o la incapacidad de detener la divagación constituyen una seria disfunción para nuestras vidas. Una fuente de enfermedad y sufrimiento. Separados del presente por el tiempo psicológico nos aislamos del momento de nuestra vida. Este desenfoque nos separa de nuestra vida real generando temores y ansiedad. Separados de nuestra propia vida damos forma a un falso Yo elaborado por el pensamiento que nos mantiene separados del tiempo real. Esta separación de nosotros mismos también nos crea la ilusoria separación de los demás, del mundo, la vida y la naturaleza. El Yo del tiempo es un Yo que nos separa, que nos aísla de los demás y la naturaleza a través de una cortina de creencias y supuestos que se interponen con la vida real. Solo cuando somos capaces de vivir con plenitud el presente más allá de nuestros pensamientos surge una identidad que nos une, nos conecta con nuestra propia vida y nos permite sentirnos vinculados a los demás y a lo que nos rodea, formando parte de algo mayor que nos incluye.

El pensamiento involuntario y el tiempo son fenómenos inseparables. Desde ellos podemos, incluso, tener la ilusión de que vivimos el presente cuando realmente interpretamos lo que vivimos con perspectivas de pasado o futuro.

Cuando vivimos atrapados en nuestros pensamientos quedamos esclavizados al fantasma del tiempo a través del péndulo de la evocación del pasado y la anticipación del futuro, perdiendo conexión con el único tiempo que existe: el presente, el tiempo real o el tiempo de la vida. Cuando somos capaces de centrar nuestra atención al presente de nuestra vida, comprendemos esto en profundidad y experimentamos un profundo alivio que nos libera de las garras del fantasma del tiempo. Cambia nuestra forma de ver y nos llenamos de energía y vitalidad. Vivir el presente nos liga a nuestra vida, a la única que existe. Al vivir el presente, más allá del pensamiento nos liberamos de la ansiedad que provoca nuestro desencuentro con nosotros mismos siendo capaces de conectarnos de forma significativa con lo que somos y con lo que nos rodea.

Cuando construimos la vida fuera del presente, la identidad que vamos construyendo distorsiona nuestra experiencia de la realidad. Lo que creemos ser, toma forma a partir de imágenes y emociones del ayer que no existe, compensado por climas que buscan su solución en un mañana que tampoco existe. Es difícil responder de forma libre y creativa desde un molde de identidad basado en ilusiones. Interpretamos lo que perciben nuestros sentidos a través de un filtro ilusorio que distorsiona seriamente lo percibido. En nuestras representaciones se hace patente que inferimos, desde el filtro de la ilusión pasado-futuro, mucho más de lo que percibimos desde el presente con nuestros sentidos.

Cuando intentamos comprender algo de la realidad desde una condición desatenta del presente, nos volvemos ineficaces, ya que nuestra atención se encuentra arrastrada por el flujo de la divagación y no concentrada en los sentidos que nos ofrecen la información sobre lo que precisamos descubrir. Para descubrir cómo son las cosas es preciso aprender a atender sin juicios ni interpretaciones; atentos a lo que percibimos, y alejados de las interpretaciones constantes que nos aporta el pensamiento. Cuando logremos captar suficientemente la naturaleza de aquello que pretendemos comprender, podremos elegir conscientemente pensar, analizando, relacionando y asociando sobre aquello a lo que previamente atendimos sin los prejuicios que proyectamos desde la divagación.

El conflicto de la incomunicación con los demás

Cuando intentamos comunicarnos desde una condición divagante no somos capaces de escuchar de forma atenta y sin prejuicios, por lo que difícilmente lograremos entendernos con los demás de forma efectiva. La atención va y viene adhiriéndose a las imágenes y emociones que nos propone el pensamiento compulsivo. Por otro lado esas imágenes y emociones están asociadas a recuerdos, temores y ansiedades que afectan en forma de prejuicios a cualquier comunicación. Perdemos la oportunidad de atender al otro con dedicación y de forma abierta y significativa, y con ello la posibilidad de acercarnos al otro, comprenderlo y que experimente en el afán de escucharle nuestro respeto a su opinión. La comunicación significativa entre las personas, la que permite que la gente se descubra, acepte y reconozca, está condicionada por nuestra capacidad de escuchar con empatía, y esta a su vez depende de nuestra capacidad de vivir atentos al presente.

El deseo y el conflicto

Cuando nuestra vida se separa del presente, se produce un desgarramiento en nuestra integridad. Nos llenamos de tiempo psicológico, dando paso a los sentimientos de temor y vacío existencial. Nos sentimos incompletos y comienza una desenfrenada búsqueda de ensueños que nos ayuden a compensar la necesidad de volver a estar completos. En ese entorno surgen los deseos. Los deseos son mecanismos compensatorios de la necesidad. Mientras las necesidades solo se satisfacen en el presente, los deseos se alimentan de las compensaciones que tiñen el futuro con los colores del pasado. Los deseos, incapaces de generar satisfacción duradera, son parte del sistema de la ilusión del tiempo. Pueden desencadenar placer, pero jamás se completarán en un ciclo de satisfacción que nos permita evolucionar. Los deseos, al igual que el tiempo, crean encadenamiento y dependencia psicológica. Centrarse en deseos crea dependencia, centrarse en las necesidades es liberador. Detrás de los deseos hay tiempo. Detrás de los deseos está el vaivén del péndulo que nos lleva a vivir soñando la ilusión de los temores del pasado con el espejismo de compensarlos en el futuro. Desde este sistema ilusorio no es posible alcanzar soluciones reales. En este sistema anida el drama de la separación del hombre de su propia vida. Una separación que es fuente de la violencia interna que sostiene los ciclos destructivos de aquellos que viven sus vidas atrapados en la ansiedad del tiempo.

Responsables de nuestros bloqueos

Nuestra existencia es parte de la energía del universo. No es indistinto lo que hagamos con ella. El espacio de nuestra existencia constituye la oportunidad fascinante de contribuir a la evolución de forma consciente y responsable, cuidando con amor la creación única e irrepetible que somos nosotros mismos así como la del universo que nos incluye.

Ser responsables con nuestra existencia implica aprender a usar responsablemente la energía de nuestra vida, un recurso que malgastamos a manos llenas divagando y perdiendo nuestra atención al presente.

Enfocar la vida desde la perspectiva de la energía puede brindarnos un claro panorama para atender las diferentes manifestaciones de la vida. Por ejemplo los bloqueos emocionales impiden la libre circulación de la energía, pudiendo llegar a derivar en enfermedades. Se estima que solo utilizamos el diez por ciento de nuestros recursos cerebrales. Abrir el sistema a las nuevas potencialidades aumentará nuestra capacidad e inteligencia para integrarnos conscientemente a la oferta de la vida. Enfocar la atención al presente, a la vida que discurre, aumenta la efectividad de nuestras decisiones pues despejamos la distorsión que aportan los pensamientos alterados que acompañan a la divagación.

El tiempo de la vida

El contenido natural de la conciencia es la existencia presente.

2014 Manual de ejercicios de autoobservación

Vivir el tiempo de la vida, es decir, el presente, requiere aprender a utilizar el pensamiento cuando lo precisemos y no quedar atrapados en su dinámica sin freno.

Vivir el presente nos hace libres psicológicamente pues nos ayuda a superar nuestros conflictos internos. Al estar atentos a lo que nos sucede internamente podemos iluminarnos a nosotros mismos y comprender a través de la observación de nuestras emociones y pensamientos la naturaleza de nuestras dificultades. Reconocer la falsedad y el autoengaño en un hábito o en una creencia nos abre un nuevo espacio de posibilidades: la profunda y sencilla motivación de ser verdaderos y honestos con nosotros mismos, la motivación de hacernos congruentes.

Vivir el presente genera paz pues nos conecta con lo que somos y no con una identidad construida por los desvaríos del pensamiento. Hace a las verdades algo sencillo. Genera una profunda alegría de encontrarnos con la vida y una vivificante experiencia de vitalidad física. Aprender a estar presente es una necesidad que hemos de aprender a satisfacer durante nuestra vida diaria. Es una disciplina necesaria para cualquier organización que aspire a desarrollar una cultura efectiva con la que mejorar la salud mental y emocional de su comunidad así como la energía y la creatividad de sus miembros. Vivir el presente aumenta nuestra capacidad de observar y escuchar, factores esenciales para una comunicación significativa.

Vivir el presente nos permite experimentar la belleza conmovedora de percibir la vida expresándose. Como Heráclito desde la orilla, podemos captar el fluir de las aguas del río que se transforma presente a presente, dándonos la oportunidad de conectar con la vida misma y descubrir lo nuevo y lo creativo.

Vivir el presente nos energiza. Nos llena de la contagiosa vitalidad que irradia el sosiego de mostrarnos atentos y solícitos a nuestra propia vida.

El ego y el origen de nuestros conflictos

Es esencial reconocer las disfunciones que aparecen en nuestras vidas si pretendemos comprender aquello que las alimenta y darnos la oportunidad de lograr un cambio real.

El “EGO”, que surge del pensamiento compulsivo, no es inherente a la naturaleza humana, solo se trata de la manifestación del nivel de madurez en que viven el individuo y la sociedad. Desde este nivel, el hombre se orienta pendularmente entre la angustia de perder lo que cree tener y la ansiedad de alcanzar lo que desea.

Una de las características fundamentales de este sistema es el AISLAMIENTO, el mismo que separa a las personas entre sí, separa a las organizaciones humanas entre si, al hombre de la Naturaleza y a éste de la vida misma. La inmadurez del “ EGO” es responsable de la violencia, mezquindad e incomunicación reflejadas a lo largo de la historia humana.

La actitud egocéntrica genera una actividad egocéntrica que siempre está en función del alivio de los temores del yo, es decir, en satisfacer su propia supervivencia. Esta

actividad es de por sí AISLANTE de los demás y de la naturaleza, siempre que estos puedan llegar a ser sospechosos de poner al ego en un supuesto peligro. No hablamos de peligro en el sentido de una catástrofe, sino en los peligros cotidianos que supone llegar a perder desde un amigo, un premio, una pareja, un cargo, un incentivo; en fin, cualquier cosa o persona que considero necesaria para mi satisfacción. Esta satisfacción está ligada a la posesión de esas personas, objetos, situaciones, etc. Si algo amenaza la posesión de lo que me satisface, intento alejar de mí ese peligro. Clasifico a ese peligro en alguna categoría de la que difícilmente saldrá. De esta manera podré saber actuar rápidamente la próxima vez que se presente una situación de peligro similar. Así el hombre se AISLA de la vida y su diversidad. Así se separa de aquellos a los que considera peligrosos y se reúne interesadamente con aquellos de los que espera puede obtener alguna ventaja. Así funciona nuestro Ego y su sistema de madurez elemental.

Dado que hablamos de un nivel de madurez, que mayoritariamente asumimos como inherente al ser humano, que condiciona toda su conducta, sabemos que es una incoherencia pedir o esperar que el ser humano, sin conciencia de su condición, se comporte de otra manera, y sobre todo de alguna manera no egocéntrica.

Cuando fracasan los esfuerzos de generar nuevas formas de trabajo, nuevos valores en las organizaciones, nos hemos olvidado de nuestra condición de partida, nos olvidamos de nuestro nivel de madurez. Recordemos que “no se pueden pedir peras al olmo”. Necesitamos ser perales para poder dar peras. Algo tan sencillo.

Cuando vemos jugar a un niño disfrazado de superhéroe, somos capaces de distinguir que el niño está esforzándose por actuar como algo que no es. Sabemos que el niño no tiene el nivel de madurez para comprender la diferencia entre su imaginación y la “realidad” de su estado. Los hombres muchas veces jugamos a ser algo diferente a lo que realmente nuestro estado es capaz de ofrecer, nuestro nivel de madurez, y por eso acabamos quitándonos el disfraz de superhéroe y sintiendo la frustración de no alcanzar aquella imagen que nos propusimos o nos prepusieron. De esta forma quedamos casi convencidos de que el intento de un cambio es vano. Y tienen razón los que sienten así, pues el cambio desde el sistema del ego no es posible. Solo si hacemos el esfuerzo de observar nuestra actividad egocéntrica y comprender su inutilidad para ciertos fines podremos desarrollar una nueva forma de ver, de vernos, de ver a los demás y a la naturaleza.

www.laatencionalpresente.com



Tu salud contribuye a la salud de todos

**Asociación Canaria para el Desarrollo
de la Salud a través de la Atención**