

PATRIMONIO INMATERIAL

EL HOMBRE Y SUS CIRCUNSTANCIAS

Jesús García Vadillo, psicólogo, psiquiatra, doctor honoris causa por varias universidades, etc.; y María del Carmen Calderón Berrocal, Dra. Historia, Ciencias y Técnicas Historiográficas, Máster en PRL, Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales especialista en Psicología aplicada a la PRL, Ergonomía, Seguridad e Higiene en el Trabajo.

RESUMEN

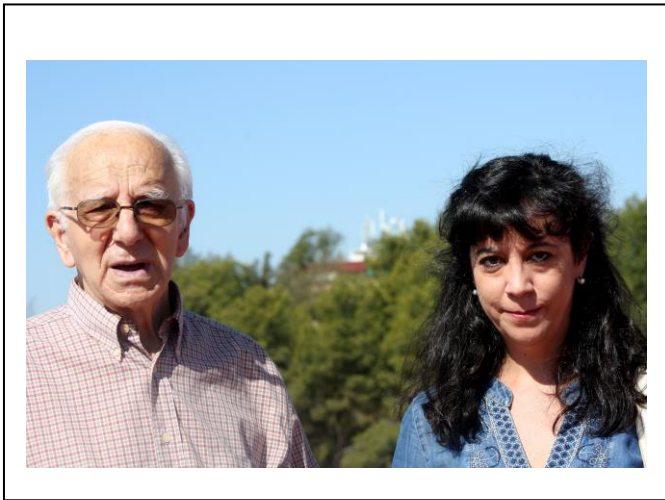
La educación pone barreras, la civilización se cobra sus pagos en loor de la evolución, pagos que quienes viven en los distintos momentos de la historia, van pagando; la religión o las religiones, establecen condicionantes en los individuos que los hacen no ser librepensadores, al menos en términos absolutos, porque siembran en las mentes condicionamientos. No solamente se enseña una doctrina determinada y se deja al individuo a su libre albedrío que valores y considere lo que estime más acertado en cuanto a pensamientos y a actuaciones, sino que cada teoría lleva implícito un mecanismo por el que la mente queda atada a la ortodoxia. El que se sale de la ortodoxia, peca, es decir, se sitúa a contracorriente del resto de ortodoxos, de la sociedad, de su propia familia, en definitiva, de lo establecido.

ABSTRACT

Education creates barriers, civilization payments charged in praise of evolution, payments that people living in different times in history , are paying ; religion or religions, set constraints on individuals that do not freethinkers , at least in absolute terms because sown in the minds conditions. Not only a certain doctrine is taught and leaves the individual to their own values and consider what it deems most successful in terms of thoughts and actions, but each theory implies a mechanism by which the mind is tied to Orthodoxy. Which he leaves orthodoxy, freckle, ie it is located upstream from the rest of Orthodox, of society, of his own family, ultimately, of the provisions.

PALABRAS CLAVE: Educación, Barreras, Civilización, Evolución, Pagos, Historia, Religión, Condicionamientos, Libre Albedrío, Valores, Pensamientos, Actuaciones, Ortodoxia.

KEYWORDS: Education, Barreras, Civilization, Evolution, Payments, History, Religion, conditioning, Freewill, values , thoughts, Performances, Orthodoxy.



INTRODUCCIÓN

El hombre¹⁵², la persona humana, -y no es inherente a humano la condición de persona ni viceversa-, por naturaleza, es un ser libre. Pero a causa de los errores de educación familiar y social, gran parte de esta libertad le es sustraída sistemáticamente. Permanece, sin embargo, la posibilidad de reconquistarla con el esfuerzo personal.

La educación pone barreras, la civilización se cobra sus pagos en loor de la evolución, pagos que quienes viven en los distintos momentos de la historia, van pagando; la religión o las religiones, establecen condicionantes en los individuos que los hacen no ser librepensadores, al menos en términos absolutos, porque siembran en las mentes condicionamientos. No solamente se enseña una doctrina determinada y se deja al individuo a su libre albedrío que valores y considere lo que estime más acertado en cuanto a pensamientos y a actuaciones, sino que cada teoría lleva implícito un mecanismo por el que la mente queda atada a la ortodoxia. El que se sale

¹⁵² Esta filosofía que se aquí se presenta se basa en las enseñanzas y conferencias de Jesús García Badillo, Antonio Blay y en la propia introspección.

de la ortodoxia, peca, es decir, se sitúa a contracorriente del resto de ortodoxos, de la sociedad, de su propia familia, en definitiva, de lo establecido.

Las neurosis y desajustes emocionales son cadenas que atan a la persona humana, que es a la que estudiamos (no estamos estudiando peces, ni perros, ni gatos, ni pájaros..., aunque todos seamos animales y todos los animales tengamos en común más de lo que usualmente se piensa), condicionamientos que le impiden el libre ejercicio de su libertad. Para volver a ser libre es necesario romper esas cadenas. Se trata de replantearse la situación. Esto no es imposible. La libertad es una conquista y como toda conquista que se precie tiene un peaje y supone un esfuerzo a realizar que debe ser un esfuerzo inteligente y perseverante. El cambio quizás pueda no ser fácil, pero sí es posible.

El grado de libertad de cada uno es directamente proporcional a la comprensión de sí, al propio conocimiento, fruto de la reflexión sobre uno mismo, a la luz de la información cultural y científica adquirida por la observación, por el estudio o por la meditación. La introspección a la que ya a ludían los padres de la patrística, como San Agustín, es la clave. Para entender el mundo hay que mirar dentro de uno mismo, aunque resulte paradójico.

La persona es libre en la medida en que su personalidad está equilibrada. El equilibrio limita el número de máscaras necesarias para ser aceptado por los otros como auténtico valor de convivencia, esas máscaras que no son más que falsedades y de las que se recomienda prescindir. Esto significa que usualmente se adoptan roles que hacen a los individuos ser más aceptados, o eso piensan ellos, socialmente.

Se puede afirmar que el equilibrio es libertad interior y exterior. El equilibrio supone madurez personal y sabiduría, no abundancia de conocimientos estudiados, sino abundancia de conocimientos vividos. La limpia y libre disposición de tu propio cuerpo, de tu espacio vital, de tu espíritu, forman parte de la personalidad del individuo, al igual que su estatura, su color y su complexión física.



La pérdida de la libertad, en alguno de los aspectos de su esencial existencia, introduce la disonancia y desarmonía en su proceso vital global. Esto significa siempre el bloqueo de una rueda del mecanismo psicológico, la ruptura de una transmisión. Usando un ejemplo que refería Jesús García Badillo en sus clases, es como si cortasen un ala a un pájaro o le amputasen la mano a un pianista. Podría decirse que el pájaro ya no sería tal pájaro, porque el pájaro es en plenitud, el que vuela; el pianista manco ya no sería pianista porque pianista es el que toca el piano. La falta del ala quitó al pájaro su identidad (plena, lo hizo distinto de lo que era en un

principio) y lo transformó en otra entidad, tal vez en un minusválido triste. Sin la mano ya nunca podrá el pianista ser el mismo que fue, la armonía de su existencia se vio comprometida (y quizás destruida). Nadie más le apreciará el arte que antes deleitaba a los auditorios que le aplaudían entusiásticamente. Para que el pájaro y el pianista volviesen a ser lo que eran sería necesario restituirles los miembros amputados; y, aun así, ya no sería lo mismo; porque como decían los presocráticos, nada permanece, nadie pasa dos veces por el mismo río, la aguas no son las mismas, los guijarros no son los mismos porque muchos han sido arrastrados y el paisaje en sí va mutando progresivamente al paso del agua por el río.

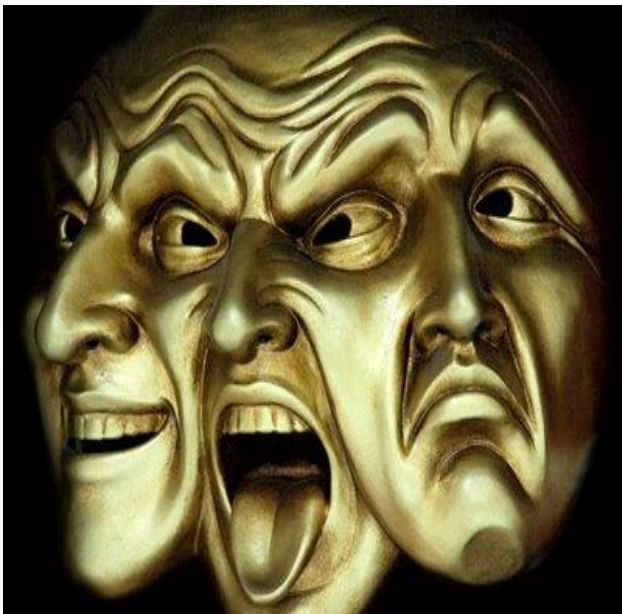


El neurótico y el desajustado emocional son como individuos a los que les falta algo indispensable para ser “plenamente personas”, es decir, las entidades que deberían ser en ausencia de patologías.

Pero lo que para el pájaro o el pianista mutilados es imposible, para el neurótico o desajustado emocional resulta perfectamente posible.

El cambio es factible. El establecer el equilibrio de la personalidad es posible. Hasta cierto punto es incluso fácil.

Como cualquier desajuste emocional es siempre un acontecimiento negativo que interfiere en el curso de un proceso que antes era normal, el cambio, en sentido psicoterapéutico, siempre significa, -paradójicamente-, la vuelta a un estado anterior de armonía y de equilibrio, vendría a ser sinónimo de “curación”.



La pérdida de este equilibrio, por falta de libertad interior, obligó al individuo a colocarse máscaras sociales, que en realidad no son más que verdaderos instrumentos de tortura para el ser, que se hacen indispensables para obtener el mínimo de tolerancia y de aceptación por parte de los otros; pues la no aceptación y el sentimiento de rechazo son destructores. Llevan a la muerte, contra la cual se rebela violentamente la naturaleza del hombre, al igual que la de otros seres animados.

CÓMO SOLEMOS VER LAS COSAS, CÓMO PODEMOS CAMBIAR EL ENFOQUE

Hay que tratar de descubrir los medios de actuación sobre las causas de los estados negativos de inseguridad, tensión y depresión. El paso fundamental es comprender que el problema reside en nuestra reacción a las situaciones interiores.

Con demasiada frecuencia creemos que el problema consiste en que la situación externa es muy distinta a la que nos sería favorable o conveniente. Estamos convencidos de que tenemos el problema debido a ... (una situación X); quizá se trata de un problema económico, de salud, social, familiar, o al otro miembro de la pareja, o a lo que sea, pero algo que está fuera de nosotros.

En la medida en que yo crea que mi problema, que mi inseguridad, mi angustia, mi tensión o mi depresión, son consecuencia de la situación exterior, ya no podré resolver el problema.

Es cierto que existen situaciones externas que despiertan el conflicto en la persona; pero mirándolo con más exigencia y detenimiento, vemos que este factor externo es problema según y cómo yo lo valoro y lo vivo; lo es en la medida en que yo reaccionó ante él de una manera determinada. Nunca es la situación exterior en sí la que provoca mi estado negativo interior, sino el modo en que vivo la situación, según sea mi reacción ante ella.

En el trabajo interno es necesario darnos cuenta de que no nos enfrentamos realmente con problemas exterior, sino con problemas que del exterior se han instalado en el interior, por eso hay que tratar los problemas con cierta distancia, viendo la escena como desde un balcón, donde

nos situamos por encima de la escena, del problema, y a salvo de posibles agresiones.

Hay una parte de mi mente que registra las cosas externas y es con esta parte de la mente con la que yo tengo el conflicto. No es con el exterior en sí mismo, no es con la persona A, B o C en sí misma; es con mi imagen mental, con lo que yo veo o entiendo, con la valoración y significación que para mí tiene esa imagen en mi propia mente, en mi propia conciencia, esa idea, de la persona o de la situación.

...Pero..., ¿Cómo puedo yo influir en el problema?. Sí creo que el problema se resolverá sólo si la otra persona o la situación exterior cambian, estoy en un camino equivocado; y, por más cosas que intente, como no estoy andando por el camino que lleva a la solución, no la lograré. Y esto es lo más frecuente, porque generalmente estamos tan hipnotizados con las imágenes y situaciones que percibimos del exterior, que creemos que solamente el cambio de la circunstancia externa podría ser la solución efectiva.

NO PODEMOS CAMBIAR EL MODO DE SER DE LOS DEMÁS

Todo problema tiene dos polos: el otro o lo otro; y yo. Al otro, yo no lo puedo modificar en sí mismo, esto es una pretensión que debo alejar de mí. Porque la experiencia enseña que no se puede cambiar a las personas, que uno no puede hacer que los demás sean del modo que uno cree que deberían ser. Es imposible. Pero a pesar de esta imposibilidad, de hecho, yo puedo modificar este factor del problema; pero no en su aspecto objetivo exterior sino en el registro que yo tengo en mí de la persona o situación, lo que puedo cambiar es mi percepción y mi actitud frente a tal

cuestión, ya que el problema depende de mi valoración. Existe un dicho según el cual “las cosas tienen la importancia que se les da”, la sabiduría popular capta verdades científicas aunque no las conceptúe como tales verdades científicas, sino como experiencia de vida, pero la realidad es que “la experiencia es la madre de las ciencias”.

Cuanto más yo esté exigiendo a una persona o situación que sean de un modo determinado, más problema tendré si no son de ese modo (que yo quiero que sean), pero si yo puedo modificar mi exigencia o mi modo de ver o valorar a la persona o a la situación, entonces el factor problema se modificará. No cambiará la persona, pero cambiará mi visión de la persona, cambiará mi valoración del factor externo del problema.

Es necesario que yo aprenda a vivir con las personas y en todas las situaciones sin estar pendiente de que se ajusten a un modelo, sin impedir que sean de un modo o de otro. Debemos ser libres y auténticos, capaces de respetar la libertad y la personalidad de los demás.

Las personas son como son, las circunstancias son como son. Una de dos, o yo puedo aceptar a las personas tal y como son o no puedo aceptarlas. Sí puedo aceptarlas, he de hacerlo sin más, ello no implica que me parezca bien lo que creo que está mal; y si no puedo aceptarlas, he de hacer lo posible para cambiar o bien alejarme de la persona. Pero lo que no se puede hacer es permanecer y rechazar. Tan negativo sería esto para sí como para el próximo en cuestión.

Muchas veces el otro es problema porque yo soy débil, porque yo no vivo mi propia fuerza, mi propio equilibrio, mi propia paz; y estoy esperando que el otro contribuya a mi equilibrio, a mi energía, a mi satisfacción y bienestar. Todo

esto lo mismo es aplicable a personas que a situaciones.

Gran parte de estos problemas dependen de que nosotros nos sentimos débiles, e insatisfechos y deseamos sentirnos fuertes y dichosos; y nos apoyamos en la otra persona o en una situación o unas circunstancias determinadas. Pero el caso es que si la otra persona se adaptara de un modo mágico a mis deseos, esto tampoco me produciría la felicidad (la felicidad es en realidad una eterna conquista, suele pasar que cuando se consigue un objetivo éste pasa a un segundo plano y el individuo se ve instado a perseguir otro, que le procure más de lo que obtuvo anteriormente, más felicidad y, en realidad, más fortalecimiento de sí mismo; me aportaría una satisfacción pasajera, pero a la larga se convertiría en malestar, porque no me desarrollaría, no me fortalecería, no me permitiría crecer.

¿DÓNDE ESTÁ LA BASE DE MI SEGURIDAD?

La base de mi seguridad está en mí. He de aprender a descubrir la vida, el ente, la entidad que yo soy, he de aprender a actualizar en mi interior mi propia energía que es la base de mi seguridad y denominación de realidad. Somos energía, pero la no actualización de la misma significa muerte, nihilismo, negación de sí y de todo.

La energía en su más alto grado de vibración produce la vida y la energía que más alto grado de vibración posee es la que presenta la cualidad de amor. He de desarrollar mi capacidad de amar, no de ser amado. Desarrollar la capacidad de comprender las cosas objetiva-mente y con amplitud, y no de un modo tendencioso e infantil. Y eso lo he de desarrollar por mí mismo y en mí

mismo; no lo puedo recibir del exterior. Ocurre muchas veces que estoy constantemente buscando que los demás me den seguridad, satisfacción, que me den todo lo que deseo. Pero nada puede sustituir a la necesidad fundamental de vivir y crecer por uno mismo. Debemos tener conciencia de ello.

Sólo en la medida en que yo viva y desarrolle mi propia energía, mi propia capacidad de amar, mi propia capacidad de ver, de comprender, de discernir, sólo en esta medida alcanzaré mi plenitud interior. Nunca alcanzaré la felicidad y la plenitud por el modo de ser de los demás o por las circunstancias favorables que me rodean.

La paz, la felicidad, la seguridad y el amor sólo puede manifestarse de dentro hacia fuera. Como todo desarrollo es algo que nace de nuestro interior y que crece, y entonces inunda toda nuestra personalidad. Pero yo debo darle salida, debo impulsarle a crecer desde mi centro, si no nada podrá producir este desarrollo.



Cuando la persona aprende a vivir esta conciencia de seguridad, de fuerza interior, de alegría, de positividad, apoyándose en sí misma, entonces

descubre que los problemas que achacaba a los demás han perdido prácticamente toda su fuerza y que no le afecta cómo será la otra persona, porque no se apoya en la otra persona, no depende de ella. No espera, no desea. Todo esto es como dejarse un poco caer en los brazos del estoicismo. Solamente la persona consigue metas en su evidencia interior, en su capacidad de ser y de expresar; porque esta es la única base de la realización humana.

Hemos de dejar de creer que el problema está en el exterior, que mis dificultades dependen de tal situación o de tal persona.

Es evidente que si las circunstancias fuesen mejores, yo, de un modo inmediato, me sentiría mejor. Pero, aun así, a la larga surgiría de nuevo el problema porque yo sigo siendo el mismo. Por eso, lo único que puede dar la felicidad a ciencia cierta es el crecimiento interior, la actualización, el desarrollo de lo más profundo y auténtico, de la fuerza, de la inteligencia y del amor que nos hace vivir. Toda persona, aun en las circunstancias extremas, puede contactar, con su plenitud y felicidad interiores. En cambio, todas las condiciones externas más favorable no pueden asegurar que uno vivirá con plenitud y felicidad.

Esto merece profunda reflexión, porque si yo creo que mi descontento o mi malestar dependen de una persona o de una circunstancia externa, yo no me sentiría obligado a trabajar; estaré esperando a que lo exterior cambie. Sólo cuando me doy cuenta de que el problema depende de mí, comprenderé que el problema quiero solucionarlo (y todos los problemas interiores), no tengo otra alternativa que trabajar yo y llegar a ser yo por mí mismo.

EL TRABAJO A REALIZAR

Cuando ya hemos visto y comprendido la evidencia del punto anterior, se puede enfocar el trabajo para buscar solución a esos estados negativos.

Los problemas pueden solucionarse desde tres vertientes diferentes que no son más que facetas de una sola realidad: mi conciencia; y, son: la vertiente de las **energías** y **actitudes**, desde la vertiente de los **sentimientos** y **estados afectivos** y desde la vertiente de las **ideas** y **valoraciones**. Porque nuestro problema es, a la vez, un desequilibrio o conflicto de energías, una negación de nuestra afectividad y un problema planteado a nivel de valores; porque vivimos el problema en esas tres dimensiones por lo que se hace posible manejarlo en tres niveles diferentes.

Hay problemas que se resolverán más directamente desde uno de esos niveles; pero siempre, inevitablemente, cada uno implica a los demás.

EL NIVEL DE LAS ENERGÍAS

Cuando actuamos sobre nuestras energías consiguiendo vivir más nuestra propia capacidad de hacer y por tanto nuestra conciencia de ser, automáticamente muchos problemas afectivos desaparecen, dependemos menos del efecto de los demás. Igualmente, cuanto más yo viva centrado en esta conciencia de realidad y energía, más claridad tendrá mi mente para poder ver y valorar mejor las cosas, pues vivirá con menos tensión.

Si trabajamos sobre el nivel de las energías creando más y más esta conciencia profunda de fortaleza, de realidad, de solidez interior, de seguridad, produce automáticamente un cambio en nuestra afectividad y en nuestra mente.



EL NIVEL AFECTIVO

Cuando actuamos sobre el nivel afectivo, no dependiendo de los sentimientos de los demás, sino aprendiendo a sentirnos fuertes, expresando nuestros sentimientos positivos, al cambiar esa polaridad de nuestra afectividad, produce:

1°. Una intensificación de mi conciencia de realidad, de mi sentimiento de ser, se dinamizan mis energías y me siento más positivo frente a mí y frente al mundo.

2°. Un ensanchamiento de mi mente. Lo afectivo puede ser el factor que obstruya, obstaculice nuestra vida, incidiendo en lo mental e incluso en lo físico; es el verdadero campo de batalla, es donde las personas tienen planteados sus problemas dramáticos, fundamentales; y como consecuencia saldrán beneficiados los demás niveles.

EL NIVEL DE LAS IDEAS

Muchos problemas dependen de nuestras ideas. Yo me hago una idea de mí mismo y entonces estoy comparando esta idea con el valor que me

otorgan los demás; estoy constantemente juzgando, evaluando la conducta de los demás. Y esto es así porque tengo un aprecio natural hacia mí mismo y la idea de mí mismo, espero constantemente que los demás reconozcan este valor, incluso espero que “la vida” reconozca este valor; y “siento” que tengo derecho a que las circunstancias me sean propicias. Y cuando estas expectativas no son alcanzadas, la persona se siente frustrada, entonces aparece en ella la irritación, la tensión o la depresión.



Cuando aprendamos a tener una visión correcta de nosotros mismos, tendremos entonces progresivamente una idea más correcta de las demás persona y de sus acciones. Pero mientras yo tenga como punto de partida una idea distorsionada sobre mí mismo, se estará distorsionando todo el juicio que yo haga sobre las demás personas y sus acciones, sobre las circunstancias y sobre el sentido de la vida; mi filosofía de la vida y todas mis reacciones estarán influidas por esta idea primaria que tengo de mí.

Al tener una idea distorsionada de los demás y de las circunstancias, entonces “tropiezo” con la realidad tal y como es, pues estoy pretendiendo ser distinto de lo que soy o bien que los demás sean distintos a como son.

El gran error consiste en que estoy pendiente de mi interpretación de los demás y de mí mismo.

Estoy “interpretando” mi vida; estoy haciendo una traducción constante, una evaluación intelectual. Esto es funesto si la persona no vive por encima de toda la realidad de su experiencia. Yo soy lo que soy y lo debo de vivir de un modo “director”; y eso es lo que me dará mi base autentica, me dará confianza y un criterio efectivo o real ... Pero mientras yo viva mi importancia, mis derechos, con la consideración que recibo de los demás o de las circunstancias, mi vida será un drama constante. Es imposible gustar a todo el mundo, es imposible que todos valoren en la justa medida nuestras capacidades y nuestros valores.

VIVIR EN LA REALIDAD DEL YO

Cuando vivo apoyado en mi experiencia inmediata, en mi capacidad real de vivir, a nivel físico, afectivo, intelectual y espiritual, entonces no hay comparaciones. Entonces hay una expresión constante de esa energía, de esa afectividad y de esa inteligencia que yo soy. Vivo de un modo directo e inmediato eso que es; y eso es totalmente positivo, afirmativo, siempre, sin depender del exterior.

Cuando los hechos exteriores son contrarios a mis objetivos, esto no hace más que estimular mi capacidad de lucha y mi inteligencia para entender o adaptarme a la situación, esto provoca la reacción de mis recursos básicos todos ellos positivos.

Cuando lo exterior no lo vivo de un modo inmediato sino que lo vivo a través de la mente, de mi mente, como una negación de la idea de mi valor, entonces se produce el drama en mi mente y en mi corazón (una idea distorsionada afecta a nivel emotivo). Entonces esa vida espontánea, natural, se apaga porque un muro desde la mente

y desde la afectividad está bloqueando el libre fluir de mi energía y mis capacidades.



Hemos de aprender a pasar del nivel de las ideas representativas y de las valoraciones teóricas al nivel de las experiencias inmediatas. De aprender a vivir mi energía y mi capacidad de amar, de ver por mí mismo, de crear, de hacer.

Vivir apoyado en esa capacidad que yo soy; vivirla íntegramente, apoyándome en ella, sin dejar de ser yo en ningún momento. Sólo viviendo así seré independiente y no estaré buscando el apoyo y la alabanza de los demás, o la ayuda mágica de las circunstancias.

Aprenderé a sentirme más y más positivo a medida en que yo exprese mi capacidad de amar, de crear, de vencer obstáculos. El sentido positivo de mi vivir no consiste en que todo me sea dado mágicamente, en que todo me vaya tan a la medida que yo pueda des-cansar apaciblemente durante toda mi vida, gozando de las cosas que se me dan.



**Bestiary Hugo de Fouillois, ilustrador Franco
Flemish, Thérouanne 1270**

Estamos viviendo para desarrollar capacidades y conciencia, para desarrollar la vida que se expresa en nosotros en sus dos vertientes: **externa**, objetiva y en cuanto a realización **interna**, como una conciencia cada vez más sólida, más plena, amplia y profunda, más auténtica de nosotros mismos. Este es el sentido de los problemas; no el vivir fácil, cómodo y que los demás me eviten los problemas.

El sentido los problemas es fortalecerme.

