



SENDABIDE

CENTRO DE CRECIMIENTO PERSONAL
Psicoterapia

C/ Abejeras 45 - BAJO 31007 Pamplona Tfno: 948 23 43 51
Web: www.iosucabodevilla.com Correo E: iosu@iosucabodevilla.com

Josu Cabodevilla Eraso
Psicólogo Clínico

(Colegiado n.º 0111)

Vivir y morir conscientemente.

Si en algo se caracteriza la vida es en el cambio continuo. “Todo cambia, nada permanece” nos señalaba Heráclito, con muy poco eco entre sus coetáneos de la antigua Grecia.

Heráclito hablaba con paradojas, con imágenes extrañas a un pueblo optimista que disfrutaba del razonamiento, del discurso. Heráclito se expresaba de un modo enigmático y sinuoso, en una época en la que prevalecía lo claro, lo evidente, lo simétrico. Y más aún, guardaba prolongados y extraños silencios ante una civilización orgullosa de la palabra. Mientras sus contemporáneos buscaban con quien medirse en el arte de dialogar, debatir, Heráclito buscaba dentro de sí, y en la observación silente de la naturaleza.

Otro contemporáneo suyo, Lao Tse, en el otro extremo del mundo conocido de aquella época, donde los ojos se oscurecen y se muestran rasgados, otro solitario de mirada de fuego, de palabras breves y enigmáticas, de prolongados silencios, encontraba un pasmoso eco simétrico de quien habla de lo mismo. Palabras que también emergían en el lado sur del mediterráneo, en el antiguo Egipto, la tierra del sol. El mismo astro que deslumbraba un continente sin contacto con el resto del mundo en aquel periodo, y que hoy me encuentro en su centro, con una sabiduría y un desarrollo de las ciencias fabuloso y colosal. En todas partes vibraban con la misma frecuencia. Distintos puntos de partida, misma cumbre. Puentes que guían a la misma orilla, dedos que señalan a la misma luna. Heráclito sabía que no estaba solo.

En las capas más profundas de la psique, observamos un anhelo, una nostalgia que en sí misma no es más que una secreción húmeda de la memoria. Es el recuerdo de una pérdida que en todas las culturas, y en todos los tiempos lo representan como una salida de un origen, que en algunos lugares le llaman “el paraíso”.

Así aparece el ser humano como “arrojado al mundo”, no nacemos por voluntad propia, nos nacen. Y así, arrojado al mundo, expulsado del paraíso, el ser humano ha pasado de un recinto resguardado y benéfico a un medio hostil, inclemente, donde tendrá que realizar su propia vida, construir su propio mundo. Expulsado del paraíso, arrancado de sus orígenes, el ser humano está obligado a hacerse a sí mismo, en un proceso siempre incompleto, siempre perfectible, en un continuo dialogo consigo mismo, con los demás y con el mundo.

El primer acto de autoconciencia en el ser humano suele ser la angustia. No la angustia por un motivo determinado, sino esa que brota de la existencia misma, esa autopercepción del ser finito en cuanto finito, vulnerable y amenazado por la nada. Pero quizás esa angustia, esconde en su fondo algo más primigenio, como es el simple asombro de existir, la pura extrañeza.

Todo cambia. Todo pasa. Todo depende. Existimos, pero nada sobre nuestra existencia es seguro, salvo que tiene un final.

Las religiones intentan darnos alguna pista, algún asidero para manejar la angustia que tan certeramente manifestaron los filósofos existencialistas cuando señalaban que el ser humano es arrojado aquí, dentro de una existencia que parece no ser fruto de nuestra elección, y que está plagada de conflictos, agresiones, pasiones, insensatez. Existencia llena de limitaciones, de frustraciones, de dolor.

En medio de esta vorágine y caos, nos enfrentamos al desafío de vivir. De vivir una vida consciente, para poder señalar humilde y serenamente, cuando ya vemos



SENDABIDE

CENTRO DE CRECIMIENTO PERSONAL
Psicoterapia

C/ Abejeras 45 - BAJO 31007 Pamplona Tfno: 948 23 43 51
Web: www.iosucabodevilla.com Correo E: iosu@iosucabodevilla.com

Josu Cabodevilla Eraso
Psicólogo Clínico

(Colegiado n.º 0111)

próximo el horizonte de nuestro final: *“confieso que he vivido”* tomando prestada la expresión que el poeta Chileno, Pablo Neruda, nos legó a la humanidad.

Es evidente, y no está de más recordarlo, que el ser humano no está constituido por estratos superpuestos, uno biológico, otro psicosocial y otro espiritual. Sino que cada uno de nosotros, de nosotras, es una totalidad biopsicosocial y espiritual.

Cuerpo y espíritu, lo psíquico y lo físico, representan, no la dualidad del ser, sino su unidad.

La vida nos viene dada, pero no hecha. Esta será nuestra labor, hacernos, llegar a ser quienes somos.

“No vale la pena vivir una vida inconsciente”(Diapo), nos aleccionaba Sócrates.

No vivimos en el vacío, sino en un mundo más bien complejo, desafiante, difícil, que a veces resulta bello y estimulante pero que también puede parecer dolorosamente confuso, angustioso e injusto.

Desde que el ser humano en su evolución terminó por separarse de los demás primates como un ser autorreflexivo, comenzó a exponerse a la ansiedad y a la culpa.

Es por lo general cuando nos encontramos en un estado de profundo dolor y confusión, cuando el conocimiento de nuestro interior parece ofrecernos una salida que nos lleva a profundizar. De tal manera que el miedo, la inseguridad, la frustración, la soledad, el dolor, incluso el enojo y el malestar son espacios perfectamente adecuados para iniciar el movimiento hacia una mayor consciencia de sí mismo/a.

Más aún, muchas veces son estos u otros estados displacenteros los que nos llevan a iniciar un cambio en nuestras vidas hacia una mayor realización personal, y por lo tanto una mayor satisfacción interior, que se traduce en un estar mejor con nosotros/as mismos/as y con nuestro entorno.

El doloroso nacimiento de la autoconciencia constituye una parte necesaria del proceso de realización.

En el relato bíblico de Adán y Eva; podemos ver como a partir de que probaron el fruto prohibido, tomaron conciencia de sí mismos, y de que sufrían y morían, y que deberían llevar consigo esa angustiosa y nueva carga.

Comer del árbol del conocimiento no sólo hizo que los hombres y mujeres tomaran conciencia de su estado, sino que emprendieran una vida real de auténtica responsabilidad autoconsciente. Este fue el nacimiento de la autoconciencia.

El ser humano prefirió la muerte y la angustia a la inocencia de la ignorancia. Por lo tanto esa angustia no está ligada a ningún trastorno psicopatológico, sino que se trata de un miedo intrínseco del ser humano. Así pues, la angustia existencial no es ilusoria, sino real, y padecerla no es neurótico, sino inevitable.

Para entender el término “ser humano” hay que tener en cuenta que “ser” es una forma verbal que implica cierto devenir.

Cada persona es el ser concreto que sabe que en cierto momento futuro ya no será; él es el ser que mantiene siempre una relación dialéctica con el no ser, con la muerte.

El no ser forma una parte inseparable del ser. Para comprender lo que significa existir necesitamos percibir el hecho de que podemos no existir en cualquier momento.



SENDABIDE

CENTRO DE CRECIMIENTO PERSONAL
Psicoterapia

C/ Abejeras 45 - BAJO 31007 Pamplona Tfno: 948 23 43 51
Web: www.iosucabodevilla.com Correo E: iosu@iosucabodevilla.com

Josu Cabodevilla Eraso
Psicólogo Clínico

(Colegiado n.º 0111)

Sin esta consciencia del no ser, sin este sentido trágico, nuestra existencia resultaría insípida. En la confrontación con el no ser, la existencia adquiere nueva vitalidad y sentido de immediated.

Por lo tanto, se puede afirmar que la futura y segura mortalidad que nos aguarda en un recodo de la vida, nos otorga un significado a todo aquello que decidamos emprender o concluir cada día, de tal manera que por paradójico que parezca, sin nuestra mortalidad, la vida entera se nos revelaría como un sin sentido, en el que cualquier compromiso podría no ser tomado en serio y alargado hasta el infinito. Sin muerte, vivir indefinidamente nuestra condición corporal, sería lo más terrible que cabe imaginar, el hastío absoluto, la indiferencia total, la condena suprema.

José Luís San Pedro da en la clave cuando manifiesta en su novela La vieja sirena, “sin la muerte al fondo, sin el tiempo en los huesos, el amor es trivial”.

Siempre hemos oído decir que lo opuesto a la vida es la muerte. Sin embargo la vida y la muerte son interdependientes, son dos polos de una misma realidad.

La vida, no tendría forma, sería indistinguible si no fuera por la presencia de la muerte, y viceversa, la muerte no tendría forma, no seríamos capaces de distinguirla si no fuera por la vida.

Cuando no somos conscientes de nosotros/as mismos/as, estamos a merced de los sucesos exteriores.

La persona no tiene una imagen exacta y aceptable de sí misma, pues la ha deformado en su intento de hacerla más aceptable, y ha terminado por negar alguna faceta propia. Se fabrica así una imagen irreal, inexacta de sí misma, de modo que todos los aspectos inaceptables de su yo aparecen como externos, ajenos a lo que él o ella es, “lo que no soy” de esta manera todos estos aspectos de uno mismo aparecen proyectados.

La persona traza el mapa del alma de manera que niega y excluye de la consciencia los aspectos de sí misma que no acepta. A estos aspectos no aceptados, algunos le llaman la sombra.

Para enfrentarnos sanamente a las dificultades que nos encontremos debemos hacer una nueva redistribución, nuevo trazado de zona y diseño de mapa, es primero un reconocimiento, y después un enriquecimiento de niveles cada vez más profundos y más amplios de lo que uno es.

Cuando intento liberarme de aspectos míos mediante la proyección, no me quedo con un hueco, o un espacio en blanco en mi personalidad, sino generalmente con un síntoma, un doloroso e improductivo recordatorio de que estoy ignorando alguna faceta de mi mismo/a.

En esta tarea de irnos haciendo, un aspecto fundamental es la responsabilidad de nuestras decisiones. De tal manera que si decido que lo que me sucede es algo que yo mismo he buscado, probablemente aprenda de cualquier experiencia. Cuando dejo de lamentarme por lo que me sucede y comienzo a ver el modo en que las decisiones que he tomado en el pasado han contribuido a configurar mis circunstancias presentes, aumenta mi capacidad para ver de qué modo mis decisiones presentes están ya prefigurando mi futuro.

Desde la antropología médica podríamos distinguir entre “disfunción”, que se refiere al mal funcionamiento de un órgano, y “dolencia”, que alude a la experiencia personal y al significado psicosocial con el que se percibe y se vive esa disfunción.



SENDABIDE

CENTRO DE CRECIMIENTO PERSONAL

Psicoterapia

C/ Abejeras 45 - BAJO 31007 Pamplona Tfno: 948 23 43 51
Web: www.iosucabodevilla.com Correo E: iosu@iosucabodevilla.com

Jesu Cabodevilla Eraso
Psicólogo Clínico

(Colegiado n.º 0111)

Los aspectos sociales, ya sean económicos, políticos, grupales... pueden exacerbar el aspecto de la dolencia, e incluso pueden llegar a una situación de ser causa de una disfunción.

Volviendo a las proyecciones, tenemos que señalar que vivir conscientemente tiene que ver con asimilar proyecciones. Es decir, incorporar en nosotros/as mismos/as lo que hemos desechado reconociendo como parte de nuestra experiencia aquello que hemos estado colocando fuera de nosotros.

Jung señalaba que "es mejor ser completo que perfecto".(diapo)

Todos poseemos ese lado oculto de nuestra personalidad llamado "sombra". La sombra ignorada puede ser causa de infelicidad y crear estados depresivos y crisis de ansiedad.

Por el contrario, si esta parte rechazada y mal querida de nosotros/as mismos/as es reconocida e integrada, favorecerá el equilibrio psicológico de nuestra personalidad.

Integrar la sombra, iluminarla, poner luz en la oscuridad significa restaurar la totalidad de nuestro yo.

Ver y aceptar la sombra no quiere decir que sea necesario ceder a sus pulsiones, lo cual sería ridículo. Pero debemos reconocer y aceptar que estamos a veces llenos de deseos, de agresividades, que quizás fuimos heridos en el pasado o que estamos muy privados etc.

Después de reconocer la sombra, el siguiente paso es tomar una decisión consciente, ya sea de apertura o de renuncia, que ya no es un rechazo o negación.

Como dice Carl Rogers, la persona sana es aquella que vive cómodamente en el cambiante fluir de la experiencia.

Vivir supone siempre inevitables fracasos, molestos altibajos, momentos de frustración.

La persona sana reconoce que sentirse herido es una experiencia humana universal, que siempre hay que esperar. El adulto sano busca manejar el dolor, no esconderse de él.

En el camino hacia la maduración hay que atravesar desiertos interiores en los que trataremos de reconocer lo doloroso y ardiente que hay en ellos, pero también tratando de descubrir la fuente oculta, el oasis.

El verdadero camino iniciático, es llegar a ser quien realmente se es. La meta del camino es que Javier sea Javier, Lucía Margarita sea Lucía Margarita.

La reflexión sobre la realidad, a la vez que nos duele, nos humaniza, nos hace más conscientes de su significado, al mismo tiempo que nos hiere más hondo.

Pensar en el dolor sin negarlo, sin dulcificarlo, pero también sin reducirlo a una experiencia oscura y sin salida.

La confianza básica en la vida no significa que siempre haremos lo correcto o que nunca nos van a herir. No significa esperar cándidamente a que todos tengan los mejores deseos en el corazón.

Pero incluso en los peores momentos, si tenemos presente que siempre es posible la elección de nuestra actitud, la última libertad, disponemos de un amplio espacio de abordaje ante las dificultades que nos encontremos en la vida, en el cual cabe muy bien incluso la experiencia de morir.



SENDABIDE

CENTRO DE CRECIMIENTO PERSONAL
Psicoterapia

C/ Abejeras 45 - BAJO 31007 Pamplona Tfno: 948 23 43 51
Web: www.iosucabodevilla.com Correo E: iosu@iosucabodevilla.com

Josu Cabodevilla Eraso
Psicólogo Clínico

(Colegiado n.º 0111)

Hemos de aprender a aceptar todo lo que la vida pueda traer consigo, el placer y el dolor, la pena y la alegría. Porque si me cierro al dolor, me voy endureciendo y cerrando también a mi capacidad de gozar.

La escritora hondureña Waldina Mejía lo expresaba en los siguientes versos (diapo)

La prescripción “date cuenta” que solemos utilizar muchos psicoterapeutas, es una expresión de la creencia de que la luz de la toma de conciencia es todo lo que necesitamos para salir de nuestra confusión.

Pero, como decía el escritor húngaro Sandor Maray, por llegar a ser quienes somos, no recibiremos ninguna condecoración, nadie nos dará un premio o nos impondrá una medalla.

De todas formas, señalaba Jean-Yves Leloup, no escaparemos del desierto, que es lo que permanecerá de nuestro cuerpo cuando el tiempo lo haya disuelto en polvo, es lo que permanecerá de nuestros amores cuando la desgracia los haya liberado de sus tiernos vínculos, es lo que permanecerá de nuestros sublimes pensamientos cuando el olvido los haya borrado.

En el desierto, continúa Leloup, la carencia y plenitud permanecen indisolublemente unidos, y los que saben soportar semejantes nupcias, sin duda también morirán, pero no morirán sin haber antes vivido.

Quizás todo esto que les he querido señalar, lo muestra de manera mucho más directa y desgarradora el poeta asturiano Ángel Gonzalez. Les dejo con su propia voz.