

Autoconciencia Existencial¹

3.- Del rol de víctimas al de protagonistas conscientes y responsables

*“Hay dos maneras de vivir la vida:
Como si todo estuviera en mi contra,
como si todo estuviera a mi favor”*
Yulis Ortega

Dos maneras de vivir, o, como diría Einstein dos formas de mirar la vida, **como si todo fuera un milagro, como si nada fuera un milagro**. Estas dos maneras de mirar la vida, de vivir la vida, de interpretar la vida... tienen como fondo dos concepciones antagónicas:

- Mirar la vida desde la postura de la víctima o,
- Mirar desde la postura del protagonista, sujeto, artista de la vida.

¿Qué sucede cuando se **elige** una o cuando se **elige** otra?

Que las manifestaciones, tal como ya vimos, en la sesión anterior, van a coincidir con el universo de creencias limitantes o posibilitantes.

Elegir ser víctima tendrá unas consecuencias bastante desalentadoras para el desarrollo pleno del ser humano. Elegir ser protagonista, traerá infinitas posibilidades para la persona que se vive como sujeto.

¿Qué significa elegir?

Significa reconocer que hay un valor intrínseco que traemos con nuestro nacimiento. Un don/valor que se nos entregó en el momento que decidimos aterrizar en este plano: **la libertad**. Sí, somos libres. Cada instante de nuestra vida es un acto de libertad. Despertar, levantarse, asearse, nutrirse, llevar a cabo las tareas que tenemos por delante... son actos de elección.

Hay quienes dicen que eso no es verdad, que hacen las cosas porque no tenían otra opción, o, porque era obligación. También la obligación es un acto de libertad, podría elegirse la desobediencia y la rebeldía. Lo que estamos

¹ Texto elaborado por Yulis Ortega

reconociendo es que la libertad nada, ni nadie, ni ninguna circunstancia la puede arrebatarse porque siempre, siempre, hay dos opciones. Por ejemplo, ante la disyuntiva cada amanecer de despertar y tener que levantarse, cabe la posibilidad de quedarse en la cama, por tanto, dejar para luego el aseo, la nutrición, las tareas y todo lo que se tenía entre manos para ese nuevo día. Siempre cabe la opción de mirar el vaso medio lleno o medio vacío, siempre cabe la posibilidad de hacerle frente a lo que venga como una tragedia o como una esperanza.

¿De qué depende una u otra elección? Depende única y exclusivamente del sistema de creencias, de esos lentes con que nos hemos empeñado en ver e interpretar lo que llamamos realidad.

Para ahondar aún más, en lo que estamos afirmando, he aquí a: Viktor Frankl, sobreviviente de los campos de concentración nazi, psiquiatra, escritor y sobre quien reflexionaremos más adelante.

En su libro, fruto de su experiencia diaria con los presos y viendo actuaciones de todo tipo, Frankl afirma:

*“Al ser humano se le puede arrebatarse todo, salvo una cosa:
La última de las libertades humanas -la elección de la actitud personal
ante un conjunto de circunstancias- para decidir su propio camino.
Es esta libertad que no se puede arrebatarse,
la que hace que la vida tenga sentido y propósito”*

Viktor Frankl con su libro *“El hombre en busca de sentido”*, Edith Eger también Sobreviviente de campos de concentración y autora de dos libros *“La bailarina de Auschwitz”* y *“En Auschwitz no había prozac”*; las películas *“La vida es bella”*, *“La lista de Schindler”*, *“El guardián de Auschwitz”*, *“El pianista”*, *“El niño con el pijama de rayas”* y tantas más que nos reflejaron las barbaridades cometidas en los campos de concentración, nos ayudan a imaginar lo fuerte y doloroso que tuvo que haber sido estar allí, y elegir cada día una manera de situarse ante el horror y el sin sentido de la violencia, fruto de unas creencias que hoy, consideramos absurdas.

Estamos afirmando que aún en las circunstancias más adversas de la historia, cuando aparentemente todo perdía sentido, hombres y mujeres se atrevieron a

creer en una manera distinta de hacer las cosas y se hicieron cargo, aún en medio del dolor. Se vivieron como sujetos con capacidad para provocar algo distinto.

Esta actitud emerge de un sincero reconocimiento del protagonista que llevamos dentro. En la medida que reconocemos quiénes somos y el potencial que habita en nosotros, entonces, podemos acceder a vivir como creadores deliberados de nuestras vidas.

Soltar la víctima. Decirle adiós a la queja y al pesimismo, alejar las respuestas reactivas que colocan en manos de otros nuestro buen o mal humor, es una tarea pendiente para quienes viven enfocados en las circunstancias.

Considerar la posibilidad de vivir de cara a la luz, proactivamente, es un desafío que tenemos como humanidad. Comprender las verdades de la vida, optar por ser parte de la solución y gestionar lo que vivimos desde sus posibilidades... es la cita que tenemos y que podrá garantizar nuestra sobrevivencia como especie. No hay indicios que nadie de fuera pueda salvarnos; las respuestas y acciones han de venir de dentro, de nuestro imprescindible compromiso con nosotros y nuestro ecosistema.

Es posible que ahora te preguntes:

¿Cómo paso de la víctima al protagonista de mi historia?

Sólo hay un camino: Tomando conciencia de donde estás y eligiendo moverte de lugar.

Para apoyarte en la identificación de cómo sueles tratarte, hablarte, decirte... he aquí esta serie de afirmaciones que posibilitarán que sepas de qué estamos hablando.

INTROSPECCIÓN PERSONAL

Alguna vez ¿Has pensado estas afirmaciones?

Señala con una x las afirmaciones que sí has pensado y recuerda algunos de los momentos en las que pronunciaste estas afirmaciones.

- | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. Me han engañado o perjudicado. |
| <input type="checkbox"/> | 2. Otros tienen la culpa de la situación en que me encuentro. |
| <input type="checkbox"/> | 3. He tratado con indeseables. |
| <input type="checkbox"/> | 4. Alguien se interpone para evitar que logre mis objetivos. |
| <input type="checkbox"/> | 5. Alguien intenta sacarme ventaja. |
| <input type="checkbox"/> | 6. Se hubiera podido evitar si la otra persona fuese digna de respeto. |
| <input type="checkbox"/> | 7. He hecho algo mal. |
| <input type="checkbox"/> | 8. Las cosas están mal por mi culpa. |
| <input type="checkbox"/> | 9. Tengo la culpa de esta situación. |
| <input type="checkbox"/> | 10. Me siento amenazado por un peligro incierto. |
| <input type="checkbox"/> | 11. Siento miedo y puedo no ser capaz de manejar la situación. |
| <input type="checkbox"/> | 12. No sé si puedo manejar lo que pueda suceder. |
| <input type="checkbox"/> | 13. Tengo un sentimiento de pérdida. |
| <input type="checkbox"/> | 14. Algo que me interesaba ha desaparecido. |
| <input type="checkbox"/> | 15. Algo importante para mí se ha destruido. |
| <input type="checkbox"/> | 16. Me siento impotente. |
| <input type="checkbox"/> | 17. No sé lo que puedo hacer para mejorar la situación. |
| <input type="checkbox"/> | 18. Me siento impotente para hacer las cosas bien en esta situación. |
| <input type="checkbox"/> | 19. Nada puede hacerse para arreglar esta mala situación. |
| <input type="checkbox"/> | 20. Esta situación es desesperanzada. |
| <input type="checkbox"/> | 21. Esta mala situación nunca podrá mejorar. |
| <input type="checkbox"/> | 22. No hay mal que por bien no venga. |
| <input type="checkbox"/> | 23. Algo podría funcionar en esta situación. |
| <input type="checkbox"/> | 24. Al final puede que haya suerte y todo vaya bien. |
| <input type="checkbox"/> | 25. Siento que las cosas van a mejorar en esta situación. |
| <input type="checkbox"/> | 26. Si lo intento con suficiente esfuerzo puedo lograr lo que quiero. |
| <input type="checkbox"/> | 27. Con un poco de esfuerzo puedo hacer que las cosas vayan mejor. |
| <input type="checkbox"/> | 28. Puedo manejar esta difícil tarea. |
| <input type="checkbox"/> | 29. Algo importante para mí sucede en esta situación. |
| <input type="checkbox"/> | 30. Esta situación trata de mis preocupaciones personales. |
| <input type="checkbox"/> | 31. Aquí hay cosas importantes en qué pensar. |
| <input type="checkbox"/> | 32. Me han quitado una carga de encima. |
| <input type="checkbox"/> | 33. Ha salido bien después de todo. |
| <input type="checkbox"/> | 34. Se ha eliminado una amenaza o un daño. |
| <input type="checkbox"/> | 35. He conseguido lo que quería. |
| <input type="checkbox"/> | 36. Las cosas han ido maravillosamente bien. |
| <input type="checkbox"/> | 37. Lo siento por la otra persona. |
| <input type="checkbox"/> | 38. Me molesta que esa persona se encuentre con problemas. |
| <input type="checkbox"/> | 39. Esta persona necesita ayuda. |
| <input type="checkbox"/> | 40. Esta situación es totalmente irrelevante para mí. |
| <input type="checkbox"/> | 41. Me tiene totalmente sin cuidado lo que pueda suceder. |
| <input type="checkbox"/> | 42. Lo que sucede aquí es una pérdida total de tiempo. |

¿Eres capaz de describir con lujo de detalles una o dos de estas situaciones vividas y escribirlas a continuación?

Pedirte que recuerdes y describas lo vivido es fundamental para pasar de ser víctima de las circunstancias a convertirte en un protagonista de tu día a día.

¿Por qué?

Porque el lenguaje es tu aliado o tu carcelero visible.

De allí que es clave que reconozcas:

- ¿Cómo sueles hablarte?

- ¿Cómo sueles hablar de la vida?

- Ante las dificultades cotidianas ¿cómo respondes? ¿Echando los balones hacia fuera o haciéndote cargo de lo sucedido?

La expansión de conciencia es la única ruta para convertirte en un CREADOR DELIBERADO. Esto sólo es posible cuando ELIGES escucharte, escudriñar en lo que piensas, para entonces: Aprender, formarte y saber por qué actúas como actúas.

Nuestra vida es un viaje hacia dentro y hacia fuera, es el Presente Eterno que nos invita a explorar y a descubrir lo que sólo puede ser explorado y descubierto por unos ojos atentos y listos para el asombro. ***Los desafíos que en su infinita creatividad son puestos ante nosotros, para que salga a relucir; lo mejor que llevamos dentro.***

Reflexionemos:

- ¿Qué piensa y sientes ante estas afirmaciones?

- ¿Arroja luz sobre lo que vives a diario?

- ¿Te gustaría vivirte como protagonista de tu vida?

Ya has visto el video de Matthieu Ricard, este ser humano que, en el 2008, científicos del laboratorio de Neuroafectividad de la Universidad de Wisconsin, consideraron el hombre más feliz del mundo.

Ahora tienes ante ti, la Conferencia facilitada en Monterrey -México- para el TEDx (canal de videos con conferencistas internacionales) en la que Matthieu afirmó:

“Nos tenemos que preguntar ¿Cuál es la naturaleza de la mente? Si vemos desde el punto de vista de la experiencia, existe una cualidad primaria de la consciencia, que es el simple hecho de ser conscientes, de estar conscientes. La consciencia es como un espejo que permite ver todas las imágenes que surgen. Pueden tener caras feas, caras hermosas en el espejo, el espejo lo permite, pero el espejo no se mancha, no se modifica, no se altera por esas imágenes. De la misma forma, detrás de cada pensamiento existe la conciencia desnuda, pura. Esta es nuestra naturaleza... La transformación de la mente, ese es el auténtico significado de la meditación. Esto significa familiarizarse con una nueva forma de ser, una nueva forma de percibir las cosas más adecuada a la realidad, con interdependencia, considerando a todas las transformaciones continuas y fluyentes en las cuales se encuentra nuestro ser y nuestra consciencia”.

Si te das cuenta, el hombre más feliz del mundo compara nuestra consciencia con un espejo que refleja lo que es, no emite juicios, simplemente devuelve lo que se coloca ante él. Esta es la invitación, mira tu vida, tus pensamientos, observa sin

criticar o censurar; esto te permitirá una vida más serena y feliz. Hemos sido educados para juzgar lo que vemos y sentimos, por eso tantas personas enfocadas hacia fuera, viendo lo que falta enfrente, con la capacidad de reflexión y de voltear el espejo hacia sí mismos, en niveles muy bajitos.

Se parece mucho nuestra manera de ir por la vida con esta historia de dos perritos en el bosque.

*Cierto día de sol, un perrito se encontraba jugando en el bosque, cuando de pronto, se encontró con una casita; con la patita movió la puerta y esta se abrió. El perrito entró y vio frente a él, mil perritos. Se emocionó, levantó la patita y movió la cola. Los mil perritos hicieron lo mismo, levantaron la patita y movieron la cola. El perrito pensó: **¡Qué lugar más agradable!** Algún día volveré aquí. Con este pensamiento se marchó.*

*Tiempo después otro perrito llegó al bosque, se encontró la casita, empujó la puerta, esta se abrió y entró. Ante él se encontraban mil perritos que lo asustaron, así que ladró, gruñó y sacó las pezuñas. A lo cual los mil perritos respondieron de idéntica manera. El perrito pensó: **¡Qué lugar más desagradable!** Nunca más volveré aquí y se marchó.*

¿Cómo se llamaba la casita? La casa de los mil espejos...

Para Ricardo no es lo que sucede, sino lo que hacemos con lo que nos sucede. No es lo que siento, sino lo que hago con lo que siento. No es lo que me pasa, sino cómo interpreto y actúo ante lo que me pasa. Nuevos cableados neuronales para asumir con profunda responsabilidad que nada de lo de fuera, puede influir sobre mi forma de decidir afrontar lo que está ocurriendo.

La frase-perla que ahora te regalamos de este ser y que tanto tiene que ver con lo que estamos reflexionando es:

***“Vivir las experiencias que nos ofrece la vida, es obligatorio.
Sufrirlas o gozarlas, es un acto de elección”***

Vivir lo que se nos entrega día tras día, llámese familia, padre-madre, pareja, negocio, comunidad, país, mundo... es materia obligada, sufrir o gozar, esto es una ELECCIÓN.

¿Y entonces, cómo le hago?

Te responderemos con uno de los filósofos de la historia que, de manera magistral, disertó sobre ello. Se trata de: José Ortega y Gasset, español y escritor, un ser humano a quien le interesaba profundamente el bienestar del ser humano y que trazó una ruta para su realización.

**“Yo soy yo y mis circunstancias
Sólo salvando mis Circunstancias, me salvo YO”**

Nos remontamos en la historia a este filósofo del S. XIX, contemporáneo del Doctor Santiago Ramón y Cajal -Padre de la neurociencia, el descubridor de la neurona y Premio Nobel de medicina-. Desde el plano filosófico Ortega y Gasset tuvo una convicción: **“Yo soy yo y mi circunstancia”**. Vamos a desentrañar un poco ¿Qué es el “YO” y qué es “la circunstancia”? Para este libre pensador.

El YO para Ortega y Gasset es el ser pensante, el que le da sentido a las cosas, el que se pregunta, el por qué, para qué y el cómo de las cosas. *El que da identidad al ser.*

Por “CIRCUNSTANCIA” entendía literalmente “lo que está a nuestro alrededor”, “circum-stancia”, lo que me circunda.

Somos un organismo vivo. Un organismo vivo tiene su medio, decimos que la vida de un organismo está formada por el propio organismo y su medio, es decir, forman una unidad, lo que quiere decir que, si cambia el medio, cambia el organismo y viceversa.

“Yo soy yo y mi circunstancia” fue criticada por algunos pensadores de la época porque sonaba a justificación y a pretexto; sin embargo, está muy lejos de ser una frase determinista. Es verdad que las circunstancias pueden limitar y “condicionar” un momento concreto de la vida, sin embargo, esa misma circunstancia puede convertirse en la MEJOR ALIADA para despertar el potencial dormido que hay en cada ser humano. La circunstancia puede ser aliada, porque quien la vive es artífice de su existencia y elige, que el límite o la condición no le determinen.

La historia, como ya hemos señalado, está plagada de historias de seres que, en las circunstancias más adversas, encontraron la energía necesaria para salir

adelante. Y es aquí donde entra la segunda parte de esta frase del filósofo: “**Sólo salvando mi circunstancia, me salvo yo**”.

La invitación más profunda de Matthieu Ricard, Santiago Ramón y Cajal, Ortega y Gasset, es la misma. Hay realidades que no está en nuestras manos cambiar; sin embargo, el cómo las asumamos, si desde la queja de la víctima o, desde la responsabilidad del protagonista, es lo único que generará la diferencia.

Asumirnos intérpretes de las circunstancias, acoger lo que se nos entregó, es vivirnos como los exploradores de las nuevas creaciones. Combatir o negar la historia con sus realidades, sólo provocará un desgaste que a la larga conduce a la frustración y al desaliento. En cambio, tomar la circunstancia para explorar la enseñanza, pertenece al mundo de los que han elegido vivir, en lugar de sobrevivir.

Elegir vivir significa elegir buscar, explorar. El explorador invita a salir, a buscar nuevas ideas, a pensar de manera distinta, a transitar calles, parques y lugares diferentes a los propios, a fluir con lo que sucede, a asistir a eventos fuera de la cotidianidad, a sonreír aun cuando no haya razón aparente. El que explora se vive con el ASOMBRO de los niños, se asoma a los ojos de la luna y le hace cosquillas al sol que lleva dentro, siente que hay más y está invitado a aventurarse, a jugar, a reír y cantar, a vivir como si no hubiese más que el aquí y ahora.

El explorador es un artista, su arte consiste en asumir una actitud nueva ante el día a día, desarrolla la habilidad de soñar y ensoñar, mientras construye con acciones congruentes esa realidad que, de manera personal desea y quiere para la sociedad en la que vive. La exploradora alimenta una mentalidad con nuevas conexiones neuronales, creativas, proactivas y responsablemente, danza la danza del presente, sabiendo que mientras lo hace, imanta al mundo con su vibración de amor.

Nunca ha sido tan urgente como ahora, asumir que cada uno es responsable de la creación de cada uno de nuestros futuros individuales y, como consecuencia del futuro colectivo de nuestra generación y de las venideras.

Matthieu Ricard afirma que es urgente vivirnos felices. Define la felicidad como:
“Una sensación de profunda serenidad y realización, un estado que impregna y subyace en todos los estados emocionales y todas las alegrías y penas que se atraviesan en el camino”.

Y cuando se le pregunta ¿Cuál es la causa de su felicidad? Responde: “La causa de mi felicidad se encuentra en la mente, en la capacidad de ejercitar los músculos que nos hacen absoluta y directamente responsables de nuestro bienestar **¡La felicidad es un asunto de elección!**”

***“La felicidad no llega automáticamente.
No nos la regala un golpe de suerte y nos la arrebató otro.
Solo depende de nosotros.
No nos convertimos en personas felices de la noche a la mañana,
sino con constancia, día a día y mediante la transformación interior”***

Matthieu Ricard

Cuando lees esta propuesta que hace vida a diario este ser humano feliz,

¿Qué sientes?

¿Cómo te gustaría empezar a hacerte cargo de ti, protagonista de tu vida?

¿Qué vas a hacer para lograrlo?

Escríbete una carta a ti mismo donde te dices lo que quieres ser como protagonista de tu vida y lo que harás para lograrlo.

"Vive como si hoy fuera el último día de tu vida"
Yulis Ortega