



Nuestra primera relación con el mundo es instintiva. Toda nuestra necesidad puesta en la poderosa musculatura de succión ante la teta nutricia. Casi enseguida, cuando la visión se aclara y aparecen los otros cercanos nuestro instinto se malea en afectos. Con la sonrisa temprana o con el llanto irritante pareciera que tratásemos de influir en el mundo, reteniendo lo segurizante o alejando lo peligroso. En la medida que la interacción con el mundo es inevitable y que nos afecta más allá de lo controlable, nuestros afectos pudieran ser recursos innatos para mantener nuestro equilibrio interno.

Lo curioso del mundo afectivo es que no conocemos su tránsito por nuestra interioridad, estos afectos aparecen sin mediar nuestra lógica ni aún menos nuestra voluntad. A veces los sentimos como fuerzas angelicales o demoníacas que nos invaden, nos ahogan, nos arrastran, nos trastocan o nos elevan como si fuéramos meros soportes de un juego de dioses, de un entramado arquetípico que desconocemos o de un laberinto emocional demasiado complejo.

### **El entramado sentimental**

La misma terminología de los afectos es ambigua. No son lo mismo los deseos que nacen de una necesidad vital o de una fuerte atracción que los sentimientos que son afectos más elaborados por la riqueza de nuestra ideosincrasia y por el tamiz del entorno cultural. Si las emociones son

sentimientos breves y evidentes físicamente, las pasiones, en cambio, son huracanes de sentimientos que centrifugan nuestra vida. Realmente nuestro cuerpo emocional es un meandro de aguas, unas más turbulentas que otras, que pretenden llegar al ancho mar del sentir.

Sin embargo, uno puede tener un buen día aunque su clima emocional permanezca deprimido y tener un racimo de manías y fobias en buena convivencia con su sentido común. Sinfonías de afectos a los que estamos obligados a escuchar pasivamente a menos que nos volvamos conscientes de nuestras propias motivaciones inconscientes.

Lo que es evidente es que los sentimientos y las emociones nos indican cómo nos están afectando las cosas. Si me regalan algo me pongo contento, si lo pierdo, triste. Y esta alegría o tristeza son de tal intensidad que enseguida reacciono en agradecimiento, o en temor.

Diríamos que las emociones básicas ponen vaselina a nuestra acción en el mundo. Sabemos que algo nos da placer o nos causa dolor, nos aburre o nos divierte, nos seduce o nos frustra gracias a nuestro cuerpo emocional. Así contactamos con nuestra intimidad a través de las reacciones emocionales. Nos sentimos vivos, humanos, pues los sentimientos forman parte de ese «ruido» que hacemos al compartir o comunicarnos.

Aparentemente deberíamos actuar en consecuencia. Un niño llora la ausencia de su madre, una mujer celebra el alumbramiento de su hijo, estallamos de alegría ante la buena suerte. Pero los

sentimientos son armas de doble filo; en un lado, la incipiente reacción emocional nos dice cómo nos está afectando esa situación que vivimos; por otro, nuestros temores, censuran aquellas manifestaciones si no son adecuadas. Aprendemos a trampear emociones para no mostrar nuestra vulnerabilidad o nuestras verdaderas intenciones. Desde aquí los sentimientos se convierten en una batería de estrategias.

### **Estrategias de supervivencia**

Las estrategias forman parte del bagaje humano desde que salimos del paraíso, pues sentimos que con alzar el brazo no tenemos la fruta jugosa y que con pedir amor no aparece necesariamente la persona amada. Algo hay que hacer, nos dice nuestro ser más necesitado, camuflarse o llamar la atención, actuar a los ojos de los demás o imponer nuestros deseos. Tantas veces lanzamos nuestros mensajes emocionales a los cuatro vientos para conseguir algo de lo necesitado.

El gran problema sobreviene no sólo con la mentira hacia el otro, sino con el autoengaño. Cuando la estrategia va por encima de nuestra realidad, cuando los mecanismos de defensa que en un momento fueron necesarios se han enquistados, o tal vez, cuando nos duele aceptar la realidad o sentir la verdad, entonces nos hemos liado en una madeja de estrategias sin sentido.

Y es que nos encontramos ante un muro casi insalvable, la inconsciencia de la inconsciencia, algo así como un espejismo alienado de lo que somos o una mentira con centenares de raíces que sostienen nuestro

inestable equilibrio o nuestra idea de supervivencia. Lo más triste es ver que no nos damos cuenta de nuestros engaños.

### **Seres paradójicos**

Es verdad que no sabemos lo que sea el ser humano pero sentimos que paralelo a la dimensión lúcida y numinosa que llamamos sapiens, aparece la otra cara en la sombra cercana a la genialidad pero también a la locura, que llamamos demens. No nos queda otra que aprender a convivir, tal vez transformar, esa otra parte que nos conflictúa.

Tal vez tengamos la marca de la escisión desde nuestro nacimiento y cuando nuestro cuerpo va en una dirección, nuestra cabeza se enfoca en otra bien diferente. A veces queremos la felicidad a través del sufrimiento como si el dolor fuera el pago inevitable para ser reconocidos y amados; otras, convenimos en vivir la vida a través de los libros o de las ficciones filmadas; y otras, queremos cambiar el mundo cuando lo que necesitamos es cambiar nuestra visión sobre él. Estamos plagados de paradojas insolubles y de absurdos como el de olvidarse de sí mismo para no enfrentarse con los propios problemas; o el de volverse un producto excitante y apetecible para rescatar las migajas de aquello que pensamos que es el amor.

### **Más allá del carácter**

Cuando damos un primer paso en la oscuridad hacia ese Ser que somos y que anhelamos

tantas veces no vemos nada aunque lo tengamos delante de nuestras narices pues el que busca es el ego con sus fantasías, sueños e idealizaciones. El ego sólo se reconoce en sus ínfulas de poder y es por eso que el ser interior silencioso pasa desapercibido. El yo interior no es todopoderoso ni tiene la respuesta precisa en el preciso instante; se muestra escurridizo e inefable porque sus oídos están a la escucha en la certidumbre de que formamos parte de una unidad con el cosmos.

La parte neurótica de nuestra personalidad o de nuestro carácter se empeña en que la vida tenga grandes dosis de seguridad, de placer, éxito, deseo y reconocimiento. Pero a la vuelta de la esquina nos vemos abocados a vivir la otra cara de la realidad donde también hay inseguridad, dolor, fracaso y vacío. Todo esto sin la confianza en que detrás del error hay otras puertas alternativas que se abren a nuestra acción, y que tras la soledad uno encuentra una relación más atemperada con la vida. No nos damos cuenta que la enfermedad aguda es una fantástica crisis depurativa y que la conciencia de la finitud y de la muerte son las mejores aliadas para cuestionar las dependencias que nos hemos impuesto.

### **Los tres pecados principales**

En esta falta de luz, de conciencia de nuestra inconsciencia, la tradición, en especial el Eneagrama, nos hecha una mano y nos explica los mecanismos básicos de huida de la realidad, de la ansiedad ante la carencia amorosa y de la inseguridad ante la incertidumbre del mundo.

Tal vez por eso podríamos encontrar tres formas básicas de desviación entre el Ser que somos: querer ser más de lo que somos, ser menos y no querer ser.

### **Ser más**

Es posible que la avidez de ser sea una reacción temprana a no sentirse visto y reconocido en lo profundo. Elogiado en las formas, reconocido en la excelente ejecución de las tareas y aplaudido en las conquistas sociales, uno puede confundir el interior con el exterior y sentirse reconocido sólo en las máscaras que representa.

También encontramos un ego inflado que dejando atrás sus carencias se ha convertido en un semidios donde la humildad es un mero cuento para débiles de espíritu.

### **Ser menos**

Pero también pecamos por ser menos de lo que realmente somos. Uno se vuelve pequeño y más pequeño hasta quedar aplastado entre su interioridad inmensamente desconocida y el mundo inmensamente terrorífico. La tremenda angustia de vivir apenas se puede mitigar sumergido entre consignas y justificaciones, desde la crítica o la represión.

Hay otros que en vez de empequeñecerse se vuelven invisibles. Sintiendo que el mundo es una broma de mal gusto y el amor una mentira adolescente se dedican a contar estrellas y a ordenar saberes enciclopédicos.

## **No ser**

Por último pecamos por no querer ser. Si uno encuentra la fácil solución de comerse los problemas para dormir bien, la de crear una piel bien gruesa para no enterarse o la de meter la cabeza bajo el suelo como hacen las avestruces para olvidar las evidencias entonces comprenderemos esa apatía psicológica que dificulta mirar hacia dentro y reflexionar acerca de lo que estamos viviendo.

Otros en este dilema de no enterarse prefieren darse un tajo en el cuello y embalsamar el cuerpo para que los biorritmos de las emociones no interfieran con las grandes razones. Pero también encontramos los que haciendo la misma mutilación, le dan una patada a la cabeza para alejarse del mínimo sentido de respeto por los otros y por la vida y tener el campo libre para conseguir lo que les da la real gana.

## **Círculo vicioso**

Ahora bien, los pecados, como bien sabemos, se retroalimentan. La misma acidia que nos dificulta encontrar lo esencial en nosotros (no-ser) nos priva de una base sólida desde la que enfrentar el mundo, lo que nos lleva a la duda (ser-menos). Las dudas y el miedo pueblan de fantasmas nuestro mundo interno y nos sentimos más seguros actuando desde roles prestados y artificiales (ser-más), que a su vez, al actuar con una falsa personalidad nos alejan de aquella capacidad natural de mirar hacia dentro.

Pero siempre nos queda una alternativa, la

de invertir el proceso neurótico y recuperar nuestro centro, que precisamente no está más arriba ni más abajo, sino en su centro, con su esencia, en su medida, con su propio ritmo.

Sanar las emociones pasa, en primer lugar, por reconocerlas, por desenmascarar las triquiñuelas del ego. En segundo, por volverse meditativo en el vivir para que la inercia no nos pueda, y encontrar, por fin, la virtud que todo pecado tiene comprimida.

Julián Peragón

---