

Tecnicatura Superior en *Arteterapia*

Módulo 6

Saliendo de la zona de seguridad



Ps. Social Gabriel De Marco
Ps. Social Leila Ojeda

EL SECRETO ESTÁ EN LA REALIDAD

“La realidad se ofrece en perspectivas individuales. Lo que para uno está en último plano se halla para otro en primer término. El paisaje ordena sus tamaños y sus distancias de acuerdo con nuestra rutina, y nuestro corazón reparte los acentos. La perspectiva virtual y la intelectual se complican con la perspectiva de la valoración”.

José Ortega y Gasset

Solemos creer que sólo existe lo que conocemos. Esto nos da seguridad, nos permite mantenernos en nuestra zona de seguridad. Acumulamos historia. Pasado, y basamos nuestras decisiones en algo que nos sirvió en momentos determinados, pero que no somos capaces de analizar si sigue sirviéndonos en el presente. Nuestros valores, nuestras creencias, nuestros miedos están situados en la zona de comodidad, en la zona conocida.

Vivimos rodeados de hábitos, de rutinas. Todos los días repetimos lo mismo. Lo cotidiano, lo diario, también nos da seguridad, es nuestra sala de estar, nuestra casa conocida. Y ni siquiera nos planteamos que podamos hacer las cosas de otra forma diferente. Vivimos dentro de la resignación.



Pero todos los seres humanos soñamos, queremos triunfar, deseamos tener éxito y nos desesperamos si nuestros deseos no llegan a cumplirse. NO estamos hablando de grandes cosas. Estamos hablando de pequeños éxitos, de conseguir pequeños sueños. Culpamos al destino, a la mala suerte o a los demás; buscamos la responsabilidad fuera de nosotros.

Estamos llenos de potencialidad, de recursos. El éxito, el triunfo, no se encuentra en la zona conocida, en la zona de comodidad. **El éxito se encuentra en el riesgo, en salir fuera de lo conocido, en hacer más grande nuestra zona de comodidad, en ampliar lo que conocemos. Pero no todo el mundo está dispuesto a arriesgar.**

¿Qué camino diferente vas a iniciar hoy? ¿Qué cosa nueva que no has hecho hasta ahora vas a probar? ¿Qué riesgos vas a correr? ¿Qué nueva solución vas a poner en marcha? ¿Cómo puedes hacer algo de forma diferente?

Si no arriesgas no te quejes. La vida es gris para quien vive en la oscuridad. Salir al sol puede deslumbrarte.

Vivir consiste en descubrir todo lo que hay a nuestro alrededor. La vida es un horizonte de posibilidades y la vida consiste en tener acceso al mayor número posible de todas esas posibilidades. Lo que la vida nos reclama es ser capaces de establecer un equilibrio entre la realidad y nuestros deseos. Quien tiene proyectos, tiene un futuro y sólo él puede convertirse en profeta de sí mismo. Pero esos proyectos tienen que estar engarzados con la realidad. Lo contrario sería locura.

Y al mismo tiempo, cuando al elaborar proyectos no tomo una cierta distancia frente a la realidad, cuando no la distingo, cuando no la compruebo, examino y sitúo como algo distinto de mí mismo, entonces se apodera de mí, invade mi pensamiento y me abrume. Tengo que saber cuál es la realidad, pero no puedo confundirme con ella. Tengo que tener un contacto con la realidad y al mismo tiempo mantenerme a distancia, separarla de mí mismo para que no la invada.

La psicofisiología dice que el cerebro humano está diseñado para orientarnos hacia la acción; para ayudarnos a dar una respuesta adecuada las dificultades del entorno. Cuando no somos capaces de distinguir lo real de lo imaginario, el cerebro empieza a asociar ideas de lo imaginario, el cerebro empieza a asociar ideas de forma aleatoria y la relación entre las tres partes del cerebro (reptiliano, límbico y neocórtex) se convierte en algo anárquico y desorganizado que nos lleva al delirio.

Cuando me confundo con la realidad, lo que hago es tener pensamientos de “yo tengo”, “yo estoy”. Cuando me mantengo a distancia de la realidad sin perder el contacto con ella, mis pensamientos tienen relación con “yo soy”, “yo siento”.

No soy víctima del mundo que veo, sino del mundo visto por mí. Soy responsable de la visión, no de las cosas que están ahí al alcance de mi vista. Y también es cierto que me es difícil cambiar lo que está al alcance de mi vista en el mundo real, pero sí puedo cambiar mi visión de las cosas porque tengo poder sobre mí mismo.

Las cosas esenciales para la felicidad humana son muy sencillas, tan sencillas que la gente complicada ni siquiera puede sospechar de qué es lo que en realidad carece. Galileo dijo: "*Bisogna rifare i cervelli*". Sí, sí, hay que transformar las cabezas.

La realidad tiene un orden propio que no puede serle impuesto desde afuera por un pensamiento- trombo o por palabras desbocadas.

El orden en el pensamiento ayuda a captar la necesidad y la coherencia con la realidad. El orden de una realidad que se presenta como problemática ha de ser sustituida por un contacto directo con esa realidad.



Las cosas esenciales para la felicidad humana son muy sencillas, tan sencillas que la gente complicada ni siquiera puede sospechar de qué es lo que en realidad carece.

¿Y, cuál es la realidad de la felicidad humana? ¿Será el dinero? ¿Será el poder? ¿Será el poseer? ¿Será el acumular? No, no es nada de eso. ¿Qué es entonces?

Son tantas las personas que viven desorientadas o sin sentido como tantas las que no se resignan a vivir sin él. ¿Quién duda que el ser humano es un ser cuyo principal cometido consiste en cumplir un sentido?:

Sentido de la vida,
sentido de la muerte.

El sentido no lo
proporciona ninguna
tienda, ningún
sacerdote, ningún
gurú. El sentido es un

privilegio sólo para
quienes lo buscan. No
formularse la

pregunta es de ignorantes. Hacérsela y no contestarla es de enfermos. Y el
que busca, encuentra.



Yo no sé en qué consiste la felicidad para ti. Desde luego la respuesta no la



encontrarás en ninguna religión ni en ninguna ideología. Puedo darte algunas pistas, sin embargo. La felicidad consiste en sacar rendimiento de las pequeñas cosas de la vida cotidiana, a vivir en el presente. **La felicidad consiste en abrirte a los demás, en darte, en compartirte con los demás. El sentido está en tu interior cuando te abres y te comunicas con tus semejantes.** Esa es la puerta. Pero no todo el mundo está dispuesto a abrirla.

¿Será que estamos hablando del amor hacia nosotros mismo y hacia los demás? ¿Será que estamos hablando de que cuando nos queremos a nosotros mismos y damos amor a los demás, el amor nos es devuelto multiplicado? ¿Será eso la felicidad?

Lo que voy a decir es algo evidente: el ser humano es una unidad. Al ser humano le caracteriza la singularidad, la irrepitibilidad, la intencionalidad, la conciencia y la finitud. Pero la esencia de su propia existencia se centra en la forma de superarse a sí mismo. Ser humano significa estar vuelto siempre hacia algo o hacia alguien. Cuando el ser humano se repliega sobre sí mismo la consecuencia es destrucción personal sin salida.

El ser humano, como persona, es incapaz de libertad si no se abre a otros valores que no sean los materiales. Si el ser humano quiere establecer sobre sí un equilibrio mental o adaptar sus conductas, ha de perseguir un fin que supere a todos estos elementos.



Por el hecho de ser persona, el ser humano se encamina más allá de sí mismo, para poder vivir la vida, no como algo, sino como ocasión para algo y una misión que cumplir. Ser un ser humano por encima de sí mismo apunta hacia algo o hacia alguien que no es uno mismo. Y entonces la pregunta existencial “¿Quién soy yo?” se convierte en la pregunta universal “¿Quiénes somos nosotros?”

Las personas desorientadas, con ataques de minusvalía sobre sí mismas, sin finalidad en la vida, son consecuencia de una ausencia de proyecto e ignorancia de origen: el dolor aceptado nos hace sabios, la fealdad admitida nos vuelve bondadosos, la amargura sin resentimiento nos convierte en amables, la enfermedad tolerada nos hace fuertes.

Aunque es cierto que el ser humano está condicionado por distintos factores biológicos, psicológicos o ambientales (enfermedades, guerras, cataclismos...) su libertad se inicia a través del análisis, ponderación, aceptación o rechazos de esos condicionantes. Libertad y responsabilidad van de la mano. Ser libre es ser libre para algo y por algo. Ser libre “para algo” hace que el ser humano pueda poner distancia con el entorno y no dejarse influir por él.

Por eso, el sentido de la vida se entiende como una tensión para llevar a cabo un fin, una meta, una dirección. La libertad lo es para algo, tiene una finalidad, no está perdida a la deriva, posee un sentido. Si alguien quiere ser completamente libre necesita aceptar la responsabilidad de darle una dirección a su vida.



Las personas desorientadas, que están perdidas, que se ven inmersas en procesos de ansiedad o depresión, en realidad lo que están haciendo es buscar, buscar desesperadamente ese sentido de la vida. La angustia, la desesperación, la desolación, las ideas suicidas indican una forma extrema de buscarle sentido a la vida.

El sentido de la vida se articula a través de tres categorías de valores: Primero, valores de creación, a través del trabajo – homo faber- lo que el ser humano da a los demás a través de su realización personal. Segundo, valores de experiencia, a través de la relación con los demás, del amor – homo amans -, lo que el ser humano recibe del mundo a través del encuentro con otros. Tercero, valores de actitud, que sirven para dar luz en las situaciones extremas – homo patiens -, lo que el ser humano es capaz de entender cuando llegan situaciones extremas de sufrimiento.

El tiempo no vivido es tiempo perdido. La vida sin sentido es estar muerto en vida.

Buscar sentido es lo mismo que buscar significado.

El sentido no está solo en el final, sino también en el propio camino.

Darle sentido a mis sentimientos es también darle sentido a mi vida. Darle sentido a mis momentos de sufrimiento es darle sentido a mi vida. ¿Qué puedo aprender hoy sobre mí mismo, sobre mis sentimientos, sobre mis reacciones, a través de aquello que me produce sufrimiento? ¿Qué se desprende de ese sufrimiento para poder darle sentido a mi vida? ¿De qué manera ese sufrimiento puede acercarme a los demás?

Durante las épocas de crisis sufrimos el trauma de la totalización, tomamos en parte por el todo y generalizamos nuestro sufrimiento. También tratamos de saber porqué es precisamente a nosotros a quienes nos está pasando eso tan terrible o quién es el culpable de lo que me ocurre.

Lamentablemente no todos los problemas tienen solución. Algunos sí, muchos, casi todos, pero no todos. ¿Por qué no nos permitimos estar mal?

La tensión de las dificultades es beneficiosa. Quitarle a la vida su componente de tensión es quitarle su inseparable impulso., su potencia. ¿Cómo puedo beneficiarme de tener ese problema? ¿Cómo puedo convivir con él? ¿Cómo puedo cómo algo bueno para mí?

Tenemos derecho a vivir con un pie torcido, con una enfermedad crónica, con un virus invencible. Si tú no te avergüenzas de ese pie, el pie sano lo aceptará y la sabiduría de tu cuerpo evitará descargar brutalmente su peso sobre él. Si tu aceptas esa enfermedad crónica o ese virus invencible, será el momento de realmente vivir, a ser consciente del valor de la vida.

Tenemos derecho a vivir con una depresión, con un proceso de ansiedad, con un estado de inseguridad. La depresión nos ayudará a entender nuestro pasado, la ansiedad a dejar de vivir en el futuro, la inseguridad a buscar otros medios de estabilidad en el presente.

Después de la tormenta viene la calma. Y después de la calma vuelve la tormenta. La vida está llena de cambios y de contrastes. La noche le sigue al día y después de la noche viene el amanecer. Y todo ello, la noche y el día, forman lo que conocemos como vida. O asumimos que todo forma parte de la vida, o desesperaremos esperando un amanecer eterno, que no existe mas que en nuestra imaginación.

Los seres humanos somos capaces de ser responsables, de nosotros mismos, podemos adaptarnos a la realidad y podemos afirmarnos como seres únicos e irrepetibles gracias al pensamiento. Cómo decía descartes “el pensamiento es lo único que no se puede separar de mí”. Si dejara de pensar, dejaría de ser esa persona que entiende, concibe, afirma, niega, imagina, quiere, no quiere o siente. Hasta el sentir con mi cuerpo es una forma de pensar.

***Autor: Ricardo Ros** - Psicólogo especialista en tratamientos de ansiedad. Creador del método “STOP a la Ansiedad”.*

