



DIME QUÉ VES Y TE DIRÉ CÓMO EXISTES

Eduardo Carabelli

Doctorando en Psicología clínica de la Universidad de Buenos Aires
Fundador, Director y Docente del Centro Gestáltico de San Isidro
en Buenos Aires

Quando vivimos nuestra realidad cotidiana.
¿Con qué nos contactamos?
¿Con lo que nos rodea?
¿Cuál es esa realidad que configura nuestro entorno?
¿Con quién me relaciono?

Nuestra actividad mental es una característica de nuestra existencia y sin ella estaríamos expuestos a muchísimas dificultades que hoy en día, podemos suprimir.

Nuestra capacidad de simbolización nos permitió crear nuestras culturas y la comunicación con los seres humanos. Es maravilloso poder nombrar a las cosas y de esa manera comunicar a las otras personas lo que queremos decir. El uso de las palabras nos facilita el entendimiento y nos permite trasladarnos desde un nivel de experiencia a un nivel de comunicación y de conceptualización.

Quando mantenemos la conexión del mundo experiencial y el mundo simbólico, nuestro lenguaje es rico, intenso y presente. El problema comienza cuando nuestro lenguaje descriptivo se transforma en sustitutivo y verdaderamente reemplaza a la experiencia.

Las palabras, los pensamientos comienzan a tener su propio peso y se hacen más densos. Es decir tienen su peso específico, pasan a ser la realidad y nos perdemos en el mundo de las ideas.

Relación entre el mundo de los pensamientos y nuestras emociones

Cuando un organismo sano se contacta con su entorno produce reacciones emocionales y ajusta su conducta a la situación presente. Si siente frío, se abriga; Si siente dolor, se aleja y se protege, etc. Es decir, la reacción emocional adecuada se apoya en la percepción y se expresa adecuadamente en el ambiente, creando un vínculo con el entorno que satisfaga a esa persona y tenga en cuenta al otro. El vínculo sano se establece entre dos organismos que se captan sin interferencia, se respetan y se complementan. Veo al que está enfrente mío sin asociarlo ni confundirlo con otra persona. Por lo tanto, mis afectos o mis rechazos guardan sintonía con el vínculo que tenemos.

¿Qué sucede si una persona enlaza su sentir al imaginario que está produciendo? Si siente en base a lo que imagina genera una pseudo realidad. Es decir, se cree como verdadero lo que está suponiendo y reacciona emocional y conductualmente en base a lo que imagina.

Si siente frío y se imagina que se va a enfermar, siente miedo y se toma una aspirina; Si percibe a una persona desconocida y la imagina amenazante, se protege huyendo o agrediéndola preventivamente. Entonces nuestro vínculo con la vida se hace irreal y comenzamos a crearnos mundos propios llenos de autojustificaciones. Todos los acontecimientos calzan en nuestros moldes y tenemos las explicaciones pertinentes para cada situación. Comenzamos a crear universos simbólicos, propios o compartidos por otras personas, donde nuestros prejuicios y creencias sustituyen la experiencia sencilla de la realidad.

La conexión entre nuestras reacciones emocionales y nuestros pensamientos, pasa inadvertida y nuestras emociones nos convencen que estamos viviendo algo real. No advertimos que estamos creando nuestra propia realidad y generando un mundo emocional propio.

¿Qué sucede cuando nos damos cuenta de que esos pensamientos nos están creando lo que sentimos? Cuando los pensamientos que estamos produciendo nos generan miedo o angustia, cambiamos de pensamientos y nos generamos calma o bienestar. De todas maneras, el sustituir un pensamiento por otro es como pasar de una nube a la de al lado.

Entonces llegamos a una máxima de nuestros días: “Las emociones agradables provienen de los pensamientos positivos y los sentimientos negativos son causados por los malos pensamientos”. Conclusión: Aprendamos a tener pensamientos positivos y se cumplirán nuestros deseos en la vida. Si el pensamiento es productor de bienestar y malestar, controlemos nuestro mundo de ideas y la realidad será nuestro reino conquistado.

¿Es que, podemos ser tan ingenuos? Absolutamente, sí. El control de la vida es nuestra máxima aspiración en nuestro nivel de conciencia más elemental. Es el mundo de la soberbia y de la omnipotencia. Un yo poderoso que controla la realidad o un yo débil que se deja controlar. Es la trágica lucha por imponernos al mundo o ser devorados por el mundo. Sólo hay un ganador y el yo quiere serlo.

El campo de batalla es el mundo de las ideas y los pensamientos. Unos luchan contra otros. Todos los hechos, asociados a imaginarios, nos producen reacciones emocionales y nos confirman de esa manera que es verdad lo que estamos viviendo. Nos confundimos con la vivencia emocional, pues creemos que proviene de un contacto genuino con nuestro entorno, cuando en realidad es la consecuencia de una serie de pensamientos entrelazados.

Los imaginarios están tan asociados a nuestra interpretación de la vida cotidiana que pasan desapercibidos. De esta manera contaminamos, sin darnos cuenta, cualquier situación con supuestos, temores o idealizaciones.

Nuestra tragedia aumenta cuando el objeto de nuestra atención somos nosotros mismos. Si empezamos a tener ideas acerca de nosotros, nos interpretamos y nos concebimos mentalmente, la consecuencia es una película acerca de nuestras vidas. Así empezamos a contarnos la historia que nos tiene como protagonistas de nuestra serie. A veces somos los mejores del mundo y

nadie podrá resolver las situaciones como nosotros. Somos imprescindibles. En otras ocasiones, somos los culpables de todas las desgracias o los herederos de una carga sin solución. Es decir, culminamos nuestra obra de arte inventándonos una identidad y decimos: Yo soy... y nos contamos una historia acerca de nosotros. Y ahí empezamos otra vez, si la historia es maravillosa nos sentimos los reyes del universo y si la historia es desastrosa, nos sentimos unos pordioseros. A veces, alternamos historias y nos confundimos aún más.

Entonces, llegamos a la pregunta ¿Quién soy? ¿Cuál es el mundo que me rodea? ¿Con quién me estoy contactando? Aquí comienza una posibilidad de responderme sin historias que me retrotraigan otra vez al paradigma anterior, y esa oportunidad es a través de la relación natural con el mundo. Este vínculo es sensorial, emocional y vivencial. Es una relación completa en la que estamos presentes con todo nuestro ser. Nos integramos en un ser completo que puede pensar sin confundirse con sus imaginarios y sentir en base a lo que percibe, a lo que está sucediendo, a lo que experimento aquí y ahora. Un vínculo en el cual nuestra acción integre lo que pensamos y lo que sentimos, nuestros valores y la responsabilidad de cada acción que decidimos hacer.

Nos captamos como una totalidad que existe en un entorno y formamos parte de ella. El mundo ya no es un basurero de mis descargas y cada situación que me toca vivir está dentro de mi destino sin interrumpirlo. Nada es un obstáculo sino que cada situación es una experiencia a ser integrada. Aprendemos a conocernos de esta manera, a través de cada situación que nos toca atravesar. Somos parte de esas situaciones y si podemos conectarnos con lo que está sucediendo, poniendo entre paréntesis los imaginarios, sentiremos directamente en relación a nuestro entorno. La deformación será mucho menor. No será totalmente pura tampoco, pues nuestra cultura está filtrando los significados que damos.

No podemos tener un contacto totalmente aséptico pero podemos relacionarnos, dentro del marco cultural, de una manera más sana y menos deformada por nuestras ilusiones.