

CAPÍTULO VI

ENTENDIENDO Y DESMONTANDO LAS EMOCIONES TÓXICAS I

*«Nadie, ni yo, ni nadie, puede andar este camino por ti,
tú mismo has de recorrerlo.
No está lejos, está a tu alcance.
Tal vez estés en él sin saberlo, desde que naciste,
acaso lo encuentres de improviso en la tierra o en el mar.
Échate el hato al hombro,
yo cargaré con el mío... Vámonos.
Ciudades magníficas y naciones libres hallaremos en nuestra ruta.
Si te cansas, dame tu carga y apóyate en mi hombro.
Más tarde harás tú lo mismo por mí...
Porque una vez que partamos, ya no podremos detenernos.»*

-Walt Whiltman-

Fragmento del poema «Canto de mí mismo».



Los pensamientos y las emociones trabajan en pareja y jamás se separan. Así, una emoción nos conduce a un pensamiento y un pensamiento nos conduce a una emoción.

Esta unión de esfuerzos genera un efecto «bola de nieve», que puede llevarnos a las más altas cotas de dicha o a la peor de las depresiones.

Veamos un ejemplo: Daniel está teniendo un día tranquilo en su trabajo. De repente escucha la noticia de que están empezando a recortar la plantilla. Súbitamente, el pensamiento de que él será el próximo en ser despedido acude a su mente. Este pensamiento causa en él un temor y un estrés considerables. Bajo este sentimiento que se ha manifestado, el día de Daniel comienza a empeorar. Su ánimo ha caído por los suelos y esto ha generado que imagine descontroladamente todo un mundo de consecuencias pésimas; no va a poder pagar el alquiler, su pareja lo va a abandonar y tendrá que regresar con sus padres. Pensamientos y sentimientos empiezan a solaparse en una espiral destructiva que llevan a Daniel a acabar su día destrozado. A la mañana siguiente, Daniel nota que le ha salido un sarpullido, y se dirige a trabajar con la certeza del despido. Cuando llega, alguien le cuenta que aquello era un bulo, y finalmente nada sucede. En este ejemplo, ¿qué hemos podido ver? Realmente no ha sucedido nada externamente. Daniel ha creado todo un mundo apocalíptico en su mente simplemente ¡imaginándolo! Ha conseguido pasar un día terrible, deprimirse y aun manifestar síntomas físicos sin ningún motivo real. Así es como funcionan los pensamientos y las emociones tóxicas.

Llamamos pensamientos o emociones tóxicas a todas aquellas que nos subyugan, coartan, empeoran o empobrecen de algún modo.

La toxicidad no es un rasgo de maldad o mezquindad. Una persona eminentemente bondadosa puede convertirse en una persona tóxica cuando las circunstancias la superan. Es por eso que es tan importante aprender a manejar las herramientas necesarias de vida, las que nos harán dueños de nuestras personas, de nuestros pensamientos y emociones. Dueños de nuestra mente.

Es tan relevante porque cualquiera, hasta el más optimista de la tierra, puede caer presa de pensamientos y emociones tóxicos si no aprende a controlar las herramientas de vida.

Sin duda tú conocerás, querido lector, a alguien a quien quieres mucho, que sabes que es buena persona, pero que se ha convertido en un ser insoportable, al que todo el mundo rehúye. Esta persona ni siquiera lo hace a propósito, pero está tan sometida por pensamientos y sentimientos tóxicos, que simplemente no tiene nada más para ofrecer a los demás.

Es por esto que vemos tanta gente que, llegada cierta edad, se convierte en una persona intratable, que sin quererlo hace daño a los demás, y que realmente no comprende por qué se apartan de ella.

Cualquier característica, rasgo o manía de la persona se acrecentará con la edad. Esto se debe simplemente a un proceso de repetición y acumulación. ¿Qué sucede si bebes agua con metales pesados? Al principio notarás poco o nada, pero conforme pases meses, años y décadas bebiendo reiteradamente esa agua, te irás dando cuenta del daño físico que te está causando. Sin darte cuenta te habrás ido envenenando. Entonces ¿no hubiera sido más fácil que, a los primeros síntomas

de envenenamiento hubieses buscado la causa, la hubieses identificado, y finalmente hubieras dejado de beber de ese manantial? Lo mismo pasa con los pensamientos y emociones.

Si una persona se deja llevar por pensamientos y emociones tóxicas, al principio no le causará demasiado daño. Sin embargo, conforme estas tendencias se conviertan en su forma de vida, desarrollará una personalidad acorde con esas emociones y pensamientos. Por mera repetición y acumulación, el efecto «bola de nieve» la convertirá en una persona muy dañada y, por ende, tóxica para los demás. Cuantos más años sume, peor será la situación.

Todos podemos observar lo distintas que son las personas que llegan a su ancianidad. Por un lado, encontramos a personas que destilan amor por cada poro, que son calmadas, atentas, amables, cariñosas y benéficas. Por otro, encontramos la tipología de anciano malhumorado, prejuicioso, cerrado, tóxico. No solemos encontrar términos medios. ¿Por qué se da este paradójico hecho? Por la mera repetición y acumulación. La persona que ha aprendido a cultivarse y a manejar las herramientas de vida, por acumulación ha potenciado sus virtudes, mientras que la que ha sucumbido a sus pensamientos y emociones tóxicas, por acumulación ha potenciado sus defectos.

Es tan simple como eso. Cada uno se convierte en lo que alimenta.

Ahora podemos inferir que tú, querido lector, deseas convertirte en una persona virtuosa, o de otro modo no estarías leyendo este manual. Deseas alejarte de la toxicidad y evolucionar hacia la mejor versión de ti mismo.

Las historias que nos contamos

Tenemos una mente fabulosa, con una capacidad de creación tal, que podemos imaginar mundos enteros, componer sinfonías atemporales, estudiar el universo o escribir obras que todavía se leerán dentro de mil años. Con tan amplio espectro creativo, podemos imaginar lo que nuestra mente puede hacer con nosotros si no sabemos controlarla.

Sucede que vivimos más tiempo en la hipótesis, en «el temor a...» o la «esperanza de...», que en la realidad misma. Nos pasamos más tiempo imaginando sucesos, que viviéndolos. No dejamos de contarnos historias a nosotros mismos. Escenarios fantásticos que solo suceden en nuestra mente. Y casi todas las veces son escenarios negativos.

¿No te has fijado que cuando hablamos con esperanza de un suceso maravilloso que esperamos que pase nos llaman ilusos, pero cuando hablamos de una desgracia que tememos que ocurra, nos llaman precavidos y realistas?

Esto se debe a que existe una tendencia mental global hacia la fatalidad. Con toda nuestra capacidad creadora, tendemos a malgastarla en fertilizar nuestros miedos, en contarnos historias de terror, en convertirnos en agoreros de nuestra propia desgracia. Poseemos una increíble capacidad de moldear nuestra existencia, pero tendemos a hacerlo hacia el desastre. ¿Te suena de algo? Yo creo que sí.

Esto es el producto de una mente descontrolada. Y es que no conocer las herramientas de vida nos lleva a sucumbir al caos de nuestra propia potencialidad. Podemos hacer mucho, pero como no sabemos el modo, lo que hacemos, lo hacemos mal.

Ahora se dice que el problema radica en nuestra propia inteligencia, y se cree erróneamente, que la solución pasa por «vaciar la mente», y por, de alguna manera, aletargarla. ¡Esto es un disparate!

¡Con todo lo que nos ha costado llegar hasta aquí! Millones de años de evolución del ser humano para que poseamos este intelecto, ¿y ahora lo despreciamos? No, para nada.

Nuestra mente es un regalo magnífico. Es una joya que debemos preservar, cultivar y mimar. Pero, sobre todo, es una herramienta que debemos aprender a poner a trabajar a nuestro favor.

Y es que desafortunadamente, casi todos los problemas pasan porque nuestras mentes trabajan en contra nuestra en lugar de a nuestro favor. Nuestra inteligencia es un arma que debería protegernos y sin embargo está atacándonos. ¿Cómo es esto posible? Por las historias que nos contamos.

Nos contamos infinidad de historias. Ante cualquier acontecimiento, nuestra prolífica imaginación baila de forma frenética, creando películas completas sobre lo que es y sobre lo que será. Casi siempre son películas de terror, como hemos visto en el ejemplo de Daniel.

«No lo voy a conseguir», «Seguro que les caigo mal», «Está cansándose de mi», «Seguro que tiene un amante», «Me voy a contagiar», etc.

Nos contamos historias y nos las creemos, sin darnos cuenta de que todo eso es ficticio, que tan solo ocurre en nuestra mente. Erigimos bastiones inexpugnables de certezas cuando no son más que castillos en el aire. Además, en cuanto hacemos esto, ya estamos desperdiciando el momento presente, encauzándolo sin necesidad hacia su consecuencia negativa.

De todo lo que imaginas, la gran mayoría nunca sucederá, y aunque llegue a suceder, ni de lejos será tan grave como tú lo imaginabas. Todos nuestros miedos nacen de esta forma tan fantástica e irreal. La mayoría del tiempo sufrimos sin necesidad, y lo que es peor, vivimos vidas mediocres tan solo porque así las hemos imaginado. Aquí llegamos al segundo estadio.

Manifestamos nuestra vida en base a nuestras creencias

Efectivamente, nuestros pensamientos y emociones no solo son capaces de transformarnos y de encauzar nuestra personalidad hacia derroteros completamente divergentes, sino que además poseen la cualidad de manifestar acontecimientos.

¿Cómo es esto posible? ¿Manifestar acontecimientos reales?

Sí, no solo es posible, sino que es una certeza. Aquello que pensamos y sentimos, será manifestado en nuestra vida. Nuestra capacidad creadora es tan grande, que no solamente es capaz de moldearnos a nosotros mismos, sino que puede moldear nuestra realidad tangible. Los mecanismos por los que esto se produce son múltiples, algunos de ellos fácilmente comprensibles, y otros más profundos.

Veamos el más simple de todos. Es evidente para cualquiera, que pensar o sentir de una determinada manera, inevitablemente nos hará actuar en sintonía con esa determinada manera. En el mismo momento en que un pensamiento nace en nuestra mente, ya estamos sentando las bases que serán capaces de generar una realidad compatible con él.

Nuestras acciones responden a nuestros pensamientos y creencias, así que el modo por el que encaucemos éstas y aquellos, será determinante para los resultados que obtengamos. Por ejemplo; una persona en estado paranoide difícilmente será capaz de confiar en sus colegas, alguien enfadado seguramente acabe peleándose con otros, y aquél que está sufriendo mucho, se descubrirá fácilmente emitiendo reproches y culpas a la gente cercana. Nuestras acciones no pueden abstraerse de nuestros pensamientos y emociones, ni aun cuando nos creamos estupendos actores, así que acabaremos manifestando en el mundo real, aquello que llevamos con nosotros.

Si nuestras creencias se basan en coartar las libertades, acabaremos manifestando una cárcel para nosotros y para cuantos nos rodeen. Si se basan en el prejuicio, terminaremos por quedarnos solos, pues apartaremos a los demás a base de juicios y desvalores. Si nuestras creencias se basan en el miedo, lograremos una vida aterradora en la que cada fenómeno representa un peligro.

Pero la cosa no acaba ahí. ¿No has notado, querido lector, que cuando has llegado a entrar en una espiral tóxica, ya sea por un gran enfado o por un gran sufrimiento, las cosas a tu alrededor han empezado a ir mal en cascada? Te ganas una multa de tráfico, te caes por las escaleras, pierdes el avión, etc. Esto no es casualidad, y lo puedes comprobar cada vez que te suceda. Cuando empiezas el día con el pie torcido, las desgracias no se detienen hasta que te acuestas a dormir y te olvidas de todo. Este es el segundo nivel de manifestación, y para explicártelo, necesitaré hablarte de un nuevo concepto; las energías.

Todo lo que existe en el universo es energía. El sol, los planetas, tú mismo. La materia es capaz de moverse e interactuar por causa de la energía, y todos los cuerpos que habitan esta realidad, se encuentran incesantemente emitiendo y recibiendo energía. Nuestras células son como antenas emisoras y receptoras de energía, y es precisamente esta relación la que nos permite existir como seres. Por tanto, nuestra relación con el medio ambiente es mucho mayor de la que asumimos. No podríamos sobrevivir ni un minuto si no existiese oxígeno en el aire que respiramos y del cual dependemos, y de no recibir el calor del sol, el planeta entero moriría en cuestión de meses. Nos movemos en reciprocidad con el medio cada segundo de tiempo de nuestra vida, dando y recibiendo la energía del universo.

Es fácil pensar entonces que nuestra energía afecta al medio, igual que la energía del medio nos afecta a nosotros. Si nuestros pensamientos y emociones son de una determinada manera, la energía que emitimos a nuestro alrededor es de esa determinada manera.

¿No te ha sucedido muchas veces, que al entrar a un lugar has sentido el ambiente espeso, enrarecido y cargado, y has tenido que marcharte sin ningún motivo aparente? Esto te ha pasado porque has percibido algún tipo de energía que residía en su interior. Sin llegar tan lejos, ¿no has notado cómo las mascotas, seres muy perceptivos y sensibles a las energías, salen despavoridas cada vez que hay una pelea en casa?

Nos encontramos en una relación simbiótica con el medio, y, por tanto, tanto nuestras emociones, como nuestros pensamientos y acciones afectan a éste directamente. Cada pensamiento, sentimiento y emoción es una energía distinta que lanzamos hacia el exterior.

Es por esto que hay personas a las que se acaba de conocer que, sin saber por qué, transmiten paz y serenidad, mientras que otras repelen con su mera presencia.

La manifestación se produce en este punto. Manifestamos físicamente sucesos acordes con las energías que emitimos. Nosotros emitimos, la realidad recibe y acto seguido, procede a emitir energía en esa misma frecuencia. De esta manera se equilibra el universo.

Por tanto, tanto si tus pensamientos y emociones son benéficos como si son perjudiciales, la realidad manifestará sucesos y acontecimientos acorde con ellos. Ten esto muy en cuenta.

El origen del sufrimiento

¿Quién desea sufrir en esta vida? Nadie. Por muy variopinto que sea el mundo y diferentes los seres que lo integran, ninguno que haya nacido busca el sufrimiento. Para esto no hay excepciones.

Incluso las personas que aparentemente no dejan de martirizarse, que perpetúan conductas que las hieren, o que buscan el dolor físico, no lo hacen porque se encuentren buscando el sufrimiento, sino porque son presas de sus pensamientos y emociones tóxicas, porque se encuentran sumidas en espirales de negatividad, o porque, de hecho, por medio del dolor físico anhelan encontrar el placer.

Todos y cada uno de los seres de este mundo anhelan la felicidad y buscan desesperadamente alejarse del sufrimiento. Esta es la constante de la vida.

Nos alimentamos, buscamos, trabajamos, procreamos, viajamos, interactuamos, jugamos y ejecutamos cualquier evento de la vida con un solo objetivo; alejarnos del sufrimiento. Y no sólo nosotros. Todos los animales buscan la felicidad y huyen del sufrimiento. La planta que crece busca el calor del sol y huye de la oscuridad.

Sin embargo, el sufrimiento parece ser una constante en nuestras vidas, y por mucho que tratamos de alejarnos de él, caemos una y otra vez en sus redes. Tan fuerte es su presencia, que muchos han asumido, como una especie de mantra, que el sufrimiento es inevitable y que la vida es sufrimiento. Efectivamente, esta forma de pensar parece dar a los que la siguen un leve consuelo existencial. «*Si la vida es sufrimiento, cuando antes lo acepte mejor*». Esta es una pobre herramienta de vida.

El sufrimiento tiene muchos padres. La circunstancia, la fatalidad, el acontecimiento y el simple devenir de la vida parece traernos dolor en cómodos plazos que recibimos como parte de nuestro destino. Sin embargo, aborrecemos sufrir, así que para paliarlo comenzamos una huida frenética del sufrimiento por muy distintos medios; el entretenimiento, la negación, poner distancia con su origen, la intoxicación, entre muchos otros. Esta huida suele acentuar nuestras conductas egoístas, mezquinas y tóxicas.

Nos alejamos del sufrimiento creando más sufrimiento en el mundo, y por contra a lo que esperábamos, esto no nos libera, sino que nos convierte en esclavos y nos devuelve el agravio de muy diferentes maneras; haciéndonos débiles, temerosos, cargándonos con el peso de los remordimientos y culpas, etc.

Veamos unos ejemplos; un hijo que, para evitarse el sufrimiento de ver a su madre anciana en mal estado, se niega a visitarla y acompañarla, puede que evada ese sufrimiento en concreto, pero creará uno peor y duradero, el de la culpa y la añoranza, que agriará su carácter y le alejará de la evolución. Un trabajador que, al ver las injusticias que cometen con un compañero gira la cabeza a otro lado para tratar de evitar que le salpique (evitar pasar por el mismo sufrimiento que su compañero), no solo no hará nada por arreglar el problema, sino que es más que probable que él mismo acabe en la misma situación.

Ejemplos hay innumerables. Cada vez que tratamos de huir del sufrimiento despavoridos, generamos uno mayor en el mundo, y nosotros nos tornamos débiles, temerosos, egoístas y presa fácil de cualquier pensamiento y emoción negativa.

Entonces, ¿cómo acabamos con la espiral de sufrimiento?

Hay tres maneras:

- Hacernos responsables.
- No agregar sufrimiento al sufrimiento.
- Acabar con las causas del sufrimiento.

1- Hacernos responsables

Aunque lo hemos comentado en el capítulo anterior, es necesario regresar al concepto de responsabilidad.

Huir del sufrimiento es quizás el método más directo para caer en él sin remedio. Por tanto, este método no solo es inútil, sino que resulta contraproducente. Si queremos salir de la espiral de sufrimiento, debemos dejar de tratar de huir de él.

Hacernos responsables significa enfrentar el sufrimiento. Pero hay que entender bien esta noción, o nos perderemos en luchas vanas que no podemos ganar. Cuando hablo de «enfrentar» el sufrimiento me refiero a mirarlo a la cara y verlo como lo que es, sin oposición. No se trata de cargar como si de una batalla se tratase, y mucho menos de considerar esa obsoleta apreciación de: «yo sólo contra el mundo».

Tratar la dificultad como un elemento más de la vida, desde la ecuanimidad y la responsabilidad, hace que el sufrimiento pueda paliarse y aun superarse. La responsabilidad confiere una fuerza y un poder que no posee el que huye de los obstáculos.

Por ejemplo, un voluntario que visita un campamento de refugiados de guerra, y contempla el tremendo sufrimiento de quienes se encuentran en tan penosa situación, podría coger el primer medio de transporte y regresar a su cómoda casa a ver la televisión. Si hace esto, aparentemente ha esquivado el problema y un mayor sufrimiento para él, pero la realidad es que con su indiferencia ha causado más sufrimiento al mundo, y aunque trate de ocultarlo, a sí mismo. Si por contra, este voluntario contempla el sufrimiento de las personas y lo convierte en amor y compasión, se quedará y ayudará a muchos, que gracias a él conseguirán mejorar su situación. Huelga decir lo hermoso que es el sentimiento de ayudar a los demás. El resultado es que mejorará a sí mismo y mejorará el mundo, y parte de ese sufrimiento se paliará, germinando en nuevas y benéficas emociones, como el amor, el entendimiento y la unidad.

Para convertirnos en responsables no hace falta irse a una zona de guerra, ni ser voluntario de una asociación de ayuda. Cada momento del día puede ser utilizado para mejorar un poco la vida de los seres, para sonreír a quien necesita

un poco de consuelo, para hablar con quién está pasándolo mal, para animar al que anda deprimido. A veces una simple sonrisa y un buen gesto es suficiente para convertir el sufrimiento en alegría.

La responsabilidad nos hace poseedores de una magnífica herramienta de vida, la de convertir el sufrimiento en paz y alegría, para nosotros mismos y para todo nuestro entorno. No olvidemos que quizás no puedas salvar al mundo, pero tus acciones tienen una gran repercusión en tu entorno. Utiliza tus herramientas para construir una vida mejor.

2- No agregar sufrimiento al sufrimiento

Esta es una costumbre terrible que hemos adquirido los seres humanos; añadir capas y capas de sufrimiento a un sufrimiento inicial.

En este punto, debemos realizar una distinción; No es no mismo dolor que sufrimiento.

Todos conocemos la máxima de Buda Gautama: *«El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional»*.

El dolor viene dado cuando una situación deviene negativa y desagradable para nosotros. Puede ser una pérdida, un accidente, una ruptura, una quiebra, etc. Sin embargo, el sufrimiento comienza cuando a ese dolor inicial, añadimos nuevas capas tóxicas. Es entonces cuando se convierte en sufrimiento.

Ante una situación dolorosa deberemos elegir; podemos afrontarla con ecuanimidad, aceptación y amor, o podemos afrontarla sobrecargándola de nuevas capas de dolor.

Veamos otro ejemplo; Imaginemos a un hombre cuya pareja acaba de anunciarle que deja la relación amorosa que

mantenían. El hombre siente un dolor lacerante, pues ama a su pareja y no desea separarse de ella. Sin embargo, puede tomar este dolor de dos maneras; la primera es desde el entendimiento. En este caso, el hombre tratará de escuchar y entender los motivos de su pareja. Cuando lo haya hecho, se instará a recordar que la persona que tiene delante ya le ha regalado grandes momentos y alegrías, y que debe agradecerle eso. Aunque el dolor por la pérdida no menguará, al menos no habrá añadido nuevas capas de dolor, causándose gran sufrimiento a sí mismo y a su pareja. Y, de todos modos, lo que se cierra con amor, no se llega a cerrar jamás. La segunda manera suele ser la más frecuente, y pasa por dejarse llevar por todas las emociones negativas, por el reproche, por la culpa y la ira. El enfrentamiento está asegurado, causando un enorme sufrimiento en ambas partes, que seguramente logrará separar a ambas personas para siempre. Si había alguna manera de arreglar la situación, actuando así, se bloqueará completamente.

Como podemos ver, el sufrimiento es un sentimiento que podemos elegir desechar. Si utilizamos las herramientas de vida adecuadas, el dolor puede ser moldeado en nuevas alegrías. Los problemas pueden convertirse en oportunidades.

Para evitar que el dolor se convierta en sufrimiento, y añadir a éste capas y capas, es necesario deshacernos de todos los pensamientos y emociones tóxicas. Solo así seremos capaces de observar una situación desde la calma y la ecuanimidad. Solo así podremos entender la verdad de cada suceso.

Sufrir no es necesario, y todos tenemos la capacidad de tratar con el dolor y evitar el sufrimiento. Tenemos la enorme suerte de ser capaces de transformar el sufrimiento en alegría.

3- Acabar con las causas de sufrimiento

Un error de principiante es creer que podemos erradicar el sufrimiento sin acabar antes con las causas del sufrimiento.

Es algo común en las sociedades actuales querer terminar rápida y directamente con problemas y aflicciones. Algo que cure instantáneamente la dolencia, algo que finiquite el desasosiego de inmediato. Soluciones veloces para problemas profundos. Esta es la cultura del *prozac*, del *tranquimacin*, de las pastillas para dormir, de los antidepresivos y ansiolíticos. Cuando surge un problema, queremos atajarlo de inmediato, sin parar a considerar siquiera las consecuencias.

Esto sucede de igual modo con las emociones y el sufrimiento. Cuando notamos en nosotros un estado alterado, una desazón o melancolía, o una pena, queremos evitarlo a toda costa. Para ello, nos lanzamos a realizar todo tipo de actividades que nos alejen de esos sentimientos perturbadores. Nos embarcamos en proyectos, quedamos con nuestros amigos, jugamos a un videojuego, nos vamos al bar o nos tomamos un medicamento. Durante ese tiempo, puede que aquella sensación que nos afligía haya desaparecido si era ésta muy leve y circunstancial, o puede que no. Lo más frecuente es que no sea así, porque tendentes como somos a ocultar los problemas, suelen éstos acumularse unos sobre otros hasta que la persona explota o termina desarrollando una enfermedad.

El auge de los terapeutas, psicólogos y psiquiatras cuyas soluciones pasan casi siempre por recetar drogas, se debe a esta costumbre que tenemos de tapan las emociones con cualquier otro estímulo conveniente. El problema de esto es que

tapar no significa solucionar. El problema es que, en lugar de atajar las causas de sufrimiento, corremos a oponer el sufrimiento en sí, pegando parches y tiritas que terminarán cayéndose y agravando la situación.

Como he dicho anteriormente, el sufrimiento es opcional y, por tanto, es tan solo la consecuencia de una mala gestión de las herramientas de vida. Lo que se logra al tratar de ocultar el sufrimiento como si éste no existiera, o vapulearlo a base de estímulos hedonistas (como suele ser el caso), es inevitablemente añadir más y más capas de sufrimiento. Añadir más sufrimiento al sufrimiento.

La única manera de acabar con el sufrimiento es acudir a las causas del sufrimiento. Esto puede parecer sencillo de hacer, pero no lo es tanto. Representa una labor de profundo autoconocimiento y aprendizaje perfeccionado de las herramientas de vida. Para solucionar algo que podría resultar complicado de entender, te voy a facilitar, querido lector, un método que puedes utilizar. Una maravillosa herramienta de vida.

Método M.O.A.C.E. (observación- análisis -comprensión -empatía)

Este método posee cuatro prácticas concretas y una quinta accesoria pero no por ello menos importante, destinadas a enfocar las perturbaciones que suceden a diario en la vida y convivencia de las personas y solucionarlas por medio de atajar el origen del sufrimiento que éstas producen. Cada práctica es sencilla en apariencia, pero requiere de un entrenamiento que debes empezar a utilizar como una herramienta de vida.

Pautas para llevar a cabo este método.

- Debes empezar a ejecutarlo en el mismo momento en el que notes un sufrimiento o perturbación dentro de ti a nivel emocional, por la causa que sea.
- Es ideal que te apartes a un lugar en solitario y sin distracciones para realizarlo, al menos al principio (cuando lo domines, serás capaz de utilizarlo incluso en el transcurso de una agitación).
- El uso de este método se dará siempre por medios benéficos y con fines positivos y edificantes.
- No debes desanimarte si al principio te cuesta llegar a los últimos pasos, o si no lo comprendes totalmente. Con la práctica, te irá siendo más fácil tanto ejecutarlo como entender cada una de sus premisas.

1- Observación

El primer paso consiste en la observación atenta y desapegada del hecho perturbador.

Cuando sentimos en nosotros que algo no está funcionando como debería, que algo nos está causando un dolor que rápidamente se convierte en sufrimiento, lo primero que hay que hacer es pararse y observar. La observación significa detener el proceso de añadir capas de sufrimiento al sufrimiento y sirve como barrera de contención de la marea de pensamientos y emociones tóxicas que suelen aparecer en cascada.

Pararse y observar implica mirar lo que está pasando a la cara, sin evadirlo ni tratar de ocultarlo, pero siempre desde una distancia. Marcar esta distancia es importante, pues requiere desapegarnos de ese sufrimiento y evitar crear categorías estancas alrededor de él.

Para marcar esta distancia de seguridad es necesario, querido lector, que individualices el problema en un sólo objeto diferenciado de todos lo demás, que lo aisles como si pusieras a su alrededor una barrera protectora.

Una vez aislado, debes imaginar cómo este problema sale de tu cuerpo y se aleja de ti a una distancia prudente, desde donde puedes observarlo con detenimiento, pero sin involucrarte con él. Por ejemplo, yo uso la visualización de una pantalla de cine en la que se proyecta esa perturbación, reproduciendo cada fotograma para que yo pueda observarlo con detenimiento. Tú puedes usar esta visualización, o la que más útil te resulte.

Ya distanciado, el objeto puede transformarse en algo ajeno a ti para ser estudiado con la objetividad de un tercero no implicado.

Ahora, deberás observarlo sin emitir juicios ni culpar a los demás ni a ti mismo. Es importante que comprendas este punto. No debes llegar a conclusiones todavía, ni emitir juicios o valores sobre lo que ha sucedido, mucho menos asumir culpas o reproches.

La observación permitirá que se desarrolle un proceso de calma en ti, que te distancies de las emociones tóxicas, que detengas los pensamientos nocivos que el hecho perturbador había comenzado a generarte, y que puedas entender lo que está sucediendo dentro de ti, de una manera objetiva. Tómate el tiempo que necesites.

La observación nos permitirá obtener los objetos concretos sobre los que efectuar *el análisis*.

2- Análisis

El segundo paso es el análisis de la situación que previamente hemos observado con detenimiento e imparcialidad. Analizar significa preguntarse los pertinentes «¿Por qué?».

¿Por qué me estoy sintiendo así?

¿Por qué ha nacido en mi este miedo?

¿Por qué estoy sintiendo envidia de la promoción laboral de mi amigo?

¿Por qué siento deseos de hablar mal de mi pareja?

¿Por qué he reaccionado golpeando el mobiliario?

¿Por qué no tengo fuerzas para levantarme por las mañanas?

Cualquier pregunta pertinente que te hagas, te ayudará a encontrar los verdaderos motivos que han propiciado la situación indeseada.

El análisis, como la observación, deberá ser objetivo, sin emitir juicio, culpa ni reproche. Debe realizarse con una gran amplitud mental y asumiendo la propia responsabilidad. Así, aunque los demás hayan tenido que ver directamente con la aparición del hecho perturbador que ha generado el pensamiento o la emoción tóxica, debemos obviar la culpa que creemos que éstos tienen sobre el asunto. Lo que buscamos analizar es el punto en el que somos responsables del asunto. Recordemos que responsabilidad no es culpabilidad, sino algo completamente diferente.

Este análisis no tendría sentido si no lo hacemos de manera sincera y responsable, por lo que en este punto deberás ser valiente y explorar tus debilidades, Recuerda que estamos aquí para aprender y perfeccionarnos, y que cualquier trabajo que hagamos para evolucionar, es benéfico.

La práctica del análisis posterior a la observación nos ayudará a encontrar las causas que están generando ese sufrimiento de una manera veraz y centrada, y habilitará en nosotros la capacidad de comprensión.

3- Comprensión

El tercer paso implica comprender las causas que llevaron a la situación o sufrimiento en concreto, después de haberlas analizado. El simple análisis de las mismas no será suficiente si no somos capaces de ahondar y entender las motivaciones y detalles de esas causas en profundidad. Es por ello que la conversión del análisis en comprensión pasa por un autoconocimiento exhaustivo.

La responsabilidad de la que hablábamos en el punto anterior cobra en éste una importancia total. Es absolutamente necesario que entiendas que tú eres el único responsable de tus sentimientos y emociones, y nadie más. Aun cuando

haya venido alguien provocándote con insultos, y pueda parecer que la culpable de tu sufrimiento es esa persona, debes entender que eres tú quien decide hacer oídos a lo que está diciendo y crear esa emoción tóxica dentro de ti mismo. Tú eres el único responsable.

Extender la culpabilidad al medio ajeno a ti, tan solo te dejará desamparado, sin poder de cambiar nada, y bebiendo de todas las emociones tóxicas como única salida a tu malestar. Al responsabilizar a otros, te desprendes de todo poder para cambiar las cosas y muy al contrario de lo que querrías, te conviertes en un ser vulnerable e incapaz de controlar tu propia vida.

Si una pelea está provocando en ti, un estado de ira inconmensurable, es probable de la causa de tu sufrimiento esté en un exceso de orgullo. Si una ruptura te está causando una enorme tristeza, es importante que comprendas que se debe a un excesivo apego a esa persona. Si respondes con hostilidad a los demás de forma continuada, una comprensión en profundidad te llevará a entender que es el miedo el que te domina. Si sufres continua envidia de tu entorno, quizás descubras que sufres demasiado por causa del deseo.

Acceder a una honda comprensión de las causas de sufrimiento nos llevará a romper los lazos (o cadenas) que nos mantienen amarrados a todos los pensamientos y emociones tóxicas. Comprender es liberarse, y liberarse es una necesidad para evolucionar.

Empieza a practicar la comprensión y te darás cuenta del increíble progreso que haces.

4- Empatía

En este punto ya hemos observado la situación producida (ej. estoy terriblemente enfadado tras una pelea con mi jefe), hemos analizado los por qué (ej. porque he visto dañado mi orgullo), y hemos acudido a las causas de tal sufrimiento (ej. no estoy siendo capaz de controlar este orgullo dañado, ni desapegarme de él). La última fase de este método para acudir y atajar las causas de sufrimiento es quizás la más difícil, pero la más útil y liberadora. Posee una garantía de éxito del 100% si se sabe utilizar, y bien usada en la generalidad, es capaz de aumentar muchísimo los niveles de alegría y paz con la vida. Hablamos de la empatía, o el entendimiento de las causas de sufrimiento ajenas.

Así es. Conocer nuestras causas de sufrimiento, muchas veces va de la mano de conocer las causas de sufrimiento de los demás. En el ejemplo que hemos estado dando, el jefe ha podido actuar así porque él mismo ha sufrido una reprimenda de sus superiores, y no ha sido capaz de manejar las herramientas de vida para detener y extinguir el enorme sufrimiento que esto le ha producido. Incapaz de manejarlo, solo tiene dos vías de escape; o traspasarlo a otros, o guardarlo para sí y con el tiempo generar una enfermedad. Esta espiral de

toxicidad debe acabar en algún lado. ¿Qué tal en ti? ¿Eres capaz de analizar objetivamente la situación y comprender que todo ese enojo no es nada personal contra ti, sino que se trata del sufrimiento de tu jefe dando rienda suelta a sus emociones perturbadoras? Analizado sabiamente y por medio de la empatía, tu jefe no es digno de represalia y enojo, sino de compasión.

Sustituir el enfado por la compasión te conducirá directamente a las más altas cotas de satisfacción y felicidad. Si eres capaz de comprender, ejecutar y generalizar este método en tu vida, te convertirás en un bastión inamovible e impermeable a la toxicidad. ¿Te imaginas de lo que puedes ser capaz si nadie es capaz de herirte? ¿Te imaginas lo que podrías conseguir si logras entender las causas de sufrimiento de los demás?, ¿cuánto podrías ayudarlos?

La consecuencia natural de la utilización de esta herramienta de vida es que verás tus preocupaciones evaporarse. Sabrás entender tus propias emociones y el porqué de las mismas. Aprenderás a hacerte completamente responsable de tus sentimientos y pensamientos y serás capaz de moldearlos benéficamente para ti y para los demás. En definitiva, serás plenamente capaz de poner a trabajar a tu mente a tu favor, en lugar de en tu contra. ¿Cuál es el límite para ti una vez logres controlar este método? Ni siquiera el cielo. No tendrás ningún límite.

5- Enseña este método a otros

Una vez hayas sido capaz de ver los extraordinarios resultados que el entendimiento y ejecución de este método te ha regalado, y lo hayas implementado como herramienta de vida, lo mejor que puedes hacer es compartirlo con los demás.

Piensa en un mundo lleno de gente que es capaz de analizar su sufrimiento y hacerlo desaparecer, que posee la capacidad de regalar empatía y compasión incluso a aquellos que están repartiendo toxicidad. Imagina un mundo lleno de gente benéfica y positiva. Todos saldríamos beneficiados, ¿verdad?

Es por ello que te animo a que perfecciones este método, lo integres en tu vida y lo regales a cuantas más personas puedas. Todos tenemos la obligación de aportar nuestro granito de arena a la evolución, y esta es una estupenda manera.



Ejercicios

1- Una poderosa herramienta

Como único ejercicio para este capítulo te voy a pedir que busques todas las ocasiones posibles para practicar el M.O.A.C.E, en el transcurso de tu día. Si eres una persona metódica, quizás te ayude apuntar en tu agenda los progresos que estás consiguiendo en la implementación de esta herramienta de vida. Recuerda disfrutar haciéndolo. A partir de ahora, cada pensamiento y emoción tóxica, cada problema y miedo es una oportunidad perfecta para ti para mejorar. Es maravilloso ver cómo podemos transformar los problemas en oportunidades, y el sufrimiento en alegría.

