

## Sentirse bien

Clara era una chica que desde pequeña incorporaba mensajes negativos, le decían en su casa que era inútil e incapaz de cualquier cosa, y ella llegó a dudar incluso de sus capacidades intelectuales. Muchas veces estaba contenta, pero si se activaba ese esquema impuesto, por ejemplo ante un pequeño fracaso, se hundía en la miseria de sus pensamientos negativos. Pensaba que la vida no tenía sentido, buscaba desesperadamente la aprobación de su padre, etc. Un día, algo cambió todo: diagnosticaron cáncer a su padre, y la madre y sus hermanos se hundieron en la impotencia, y Clara se hizo cargo de todo, lideró la crisis familiar, hizo frente a la adversidad durante el año y medio de tratamiento, fue el soporte de la familia, les enseñó a meditar, impulsó la sana costumbre de expresar sus emociones, se entendió con los médicos... descubrió también que tenía una "fortaleza amable", y muchas cualidades que nadie le había enseñado. Decía simplemente: "me sale de dentro hacerlo". El "esquema de ineficacia" de Clara fue sustituido, a través de ese arte de gobernar situaciones difíciles e inesperadas, por una "sabiduría interior". Ya no fue negativa.

"No hay peor censura que la autocensura" (Mauricio González de la Garza). Dice Walter Riso en su libro "Pensar bien, sentirse bien" que las trampas de la mente son tres: nos mentimos (porque nos falta de realismo en nuestra percepción), a veces no aprendemos a perder (es lo que podemos llamar "falta de humildad", por una educación que nos encorseta, en búsqueda de una perfección utópica), y nos falta discernimiento para saber qué hacer (por ignorancia: necesitamos más sabiduría). Que no nos pase lo que al joven que fue capaz de conquistar la chica más guapa de su clase, sólo para concluir después, por sus manías neuróticas que distorsionaban la realidad, que ella tenía pésimo gusto, por haberse fijado en alguien como él. La mente es la principal responsable de nuestro sufrimiento (Buda).

"¿De dónde me viene tanta agresividad?", preguntaba una persona. ¿Cómo es que nos encontramos tanta violencia, en el corazón de la persona? Los niños, como espejo virgen de lo que hay en el interior de las personas, captan eso, y quedan marcados... A veces estalla en discusiones, otras veces hay una represión interior, sentirse ahogado... Hoy sabemos que todo esto genera resentimiento... y la causa general es el sistema en el que estamos, racionalista, que nos encierra en unas obligaciones, pequeñas cosas, que nos ahogan como le pasó a la protagonista de "Los puentes de Madison", que agobiada en esa cárcel se siente agobiada y no le llena, sus sueños quedan frustrados, y se escapa con un romance de unos días, del que después vive en sus recuerdos toda la vida. Sin embargo, la respuesta no es huir hacia el emotivismo: hace falta crear un nuevo tipo de racionalidad, donde la emoción esté incluida. A veces pensamos mal porque

sentimos mal, o al revés: sentimos mal porque pensamos mal. Lo que está claro es que pensar mal hará que me sienta mal (las terapias "cognitivas" ahondan en eso). Digamos que no podemos limitarnos a nuestra vida "real", sino que somos también, o sobre todo, lo que soñamos, nuestros proyectos... aunque luego "escogemos" la realidad, pero con libertad, sin sentirnos esclavos. Quizá la clave es procurar que domine la razón, pero con un "punto de locura", albergar los sueños del corazón, nuestro mundo interior.

Llucà Pou Sabaté