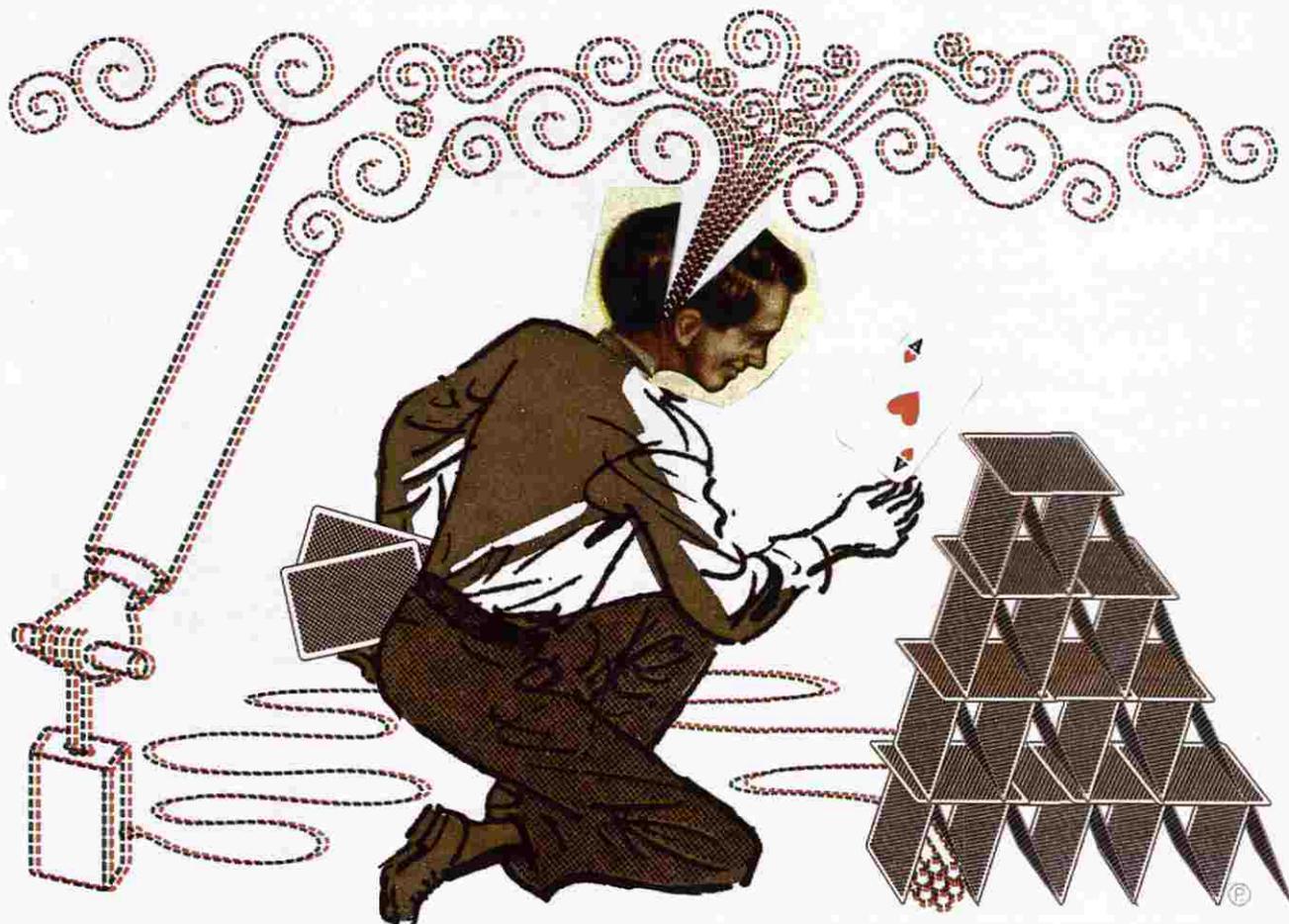




intro PSICOLOGÍA



LOS BOICOTEOS *DEL Inconsciente*

Son como un dilema hamletiano. ¿Cambiar o sucumbir a lo previsto y controlado? Éstas son algunas claves para sobrevivir a los chantajes invisibles que se hace uno mismo.

Por *Javier Guix*. Ilustración de *Pep Montserrat*

Sentado ante mí, expresando toda su desesperación, Fernando juraba una y otra vez que su mayor deseo era vivir en paz, pero que habitaba en él algo que no se lo permitía. Algo que le obligaba a volver al trabajo y soportar de nuevo horas y horas de estrés. "Quisiera hacer lo que me diera la gana", me decía, "pero dentro de mí escucho una voz que me dice: tienes que obedecer a los demás. Vivo sin vivir en mí".

Algo parecido le ocurre a Susana. Lle-
va años proclamando su deseo de apare-

jarse, de encontrar a un hombre que la colme de felicidad. Pero no hay manera. Las ocasiones son escasas y difíciles de encajar ante su elevada autoexigencia. A pesar de que con el tiempo las expectativas han sufrido unas cuantas rebajas, el caso es que sigue compuesta y sin novio.

Más complicado es el caso de Nieves. En menos de un par de años ha dado al traste con dos estupendas relaciones. Siempre empieza con mucha ilusión, enamorada, pero al poco tiempo el fantasma de su ex novio, con el que convivió algu-

nos años, vuelve a aparecer para arruinarle la fiesta.

Ximena me vino a ver decidida a acabar con su negocio de restauración. A pesar de que le encantaba y había logrado afianzar una buena clientela, las facturas a final de mes la ahogaban. Encontró a quien traspasar el local, y cuando llegó el momento de la firma no pudo. Se despidió con un "lo siento" y hoy sigue preparando comidas para sus clientes y amigos.

Las cuatro situaciones tienen algo en común: el boicoteo inconsciente. Es decir,



Dependemos en proporciones angustiosas de un funcionamiento preciso de nuestro psiquismo inconsciente y sus sobresaltos

que sus intenciones, su voluntad, andan por un lado, y su conducta, por el otro. No hay acuerdo entre las luces de su conciencia y la completa oscuridad de su sombra.

NUESTRA REALIDAD

Ese desconocido que te conoce tan bien

Desde Freud sabemos que lo que entendemos por nuestra realidad es sólo la punta de un iceberg en un mar desconocido. Nuestro inconsciente es como un álbum invisible donde se guardan nuestras memorias emocionales. No sólo las propias, sino las que hemos heredado.

Carl G. Jung es uno de los personajes de la historia de la psicología que más se adentraron en los océanos del inconsciente: "En realidad dependemos, en proporciones angustiosas, de un funcionamiento preciso de nuestro psiquismo inconsciente, de sus sobresaltos y de sus fallos ocasionales". El inconsciente no deja de ser un mecanismo perfecto que nos devuelve a diario la hoja de ruta que, sin darnos cuenta, hemos trazado a lo largo de nuestras experiencias vitales, sobre todo las que conllevan una intensa carga de miedo. Su especialidad entonces es mecanizar procesos. Repetir una y otra vez la misma estructura experiencial. Lo fastidioso del asunto es que no tenemos conciencia de cómo hace esa función el inconsciente. Por eso, a menudo se convierte en una especie de torturador sin rostro.

Dejemos claro que hablar del inconsciente no significa necesariamente hablar de los sótanos de nuestras miserias. "También el inconsciente humano encierra todas las formas de vida y de funciones heredadas de la línea ancestral, de suerte que en cada niño preexiste una disposición psíquica funcional, adecuada, anterior a la conciencia... El inconsciente percibe, tiene intenciones y presentimientos, sentimientos y pensamientos, al igual que el consciente", añadía Jung. ¿Qué son, si no, los presentimientos?, ¿las corazonadas? También Joseph Le Doux ofrece esta visión desde la contemporaneidad: "Gran parte del procesamiento emocional ocurre o puede ocurrir inconscientemente, así como por el hecho de que las personas a menudo encuentran incomprensibles sus

emociones". El inconsciente es ese desconocido que te conoce mejor que nadie.

EL CÍRCULO INFINITO

¿No puedo o no quiero?

Las situaciones descritas anteriormente son como una especie de quiero y no puedo. ¿Cuántas veces no te has escuchado decir: ¡no puedo! Pero, ¿es eso cierto? Por lo pronto, "no puedo" es sólo una creencia y no una realidad. La pregunta que va más a fondo es: ¿quiero o no quiero, verdaderamente? Cuando la respuesta es que sí, pero la conducta es que no, nuestro inconsciente está al mando de la situación.

Cuando Fernando dice que quiere vivir en paz, una parte de él no puede vivir sin la tensión del trabajo, al que además se entrega porque es su obligación. No quiere desobedecer dicha orden.

Es cierto que Susana quisiera emparejarse, pero otra parte de ella tiene un miedo atroz al compromiso. Lleva años haciendo la vida que ha deseado y además de joven sufrió algunos abusos, con lo que no quiere perder el control de ninguna situación.

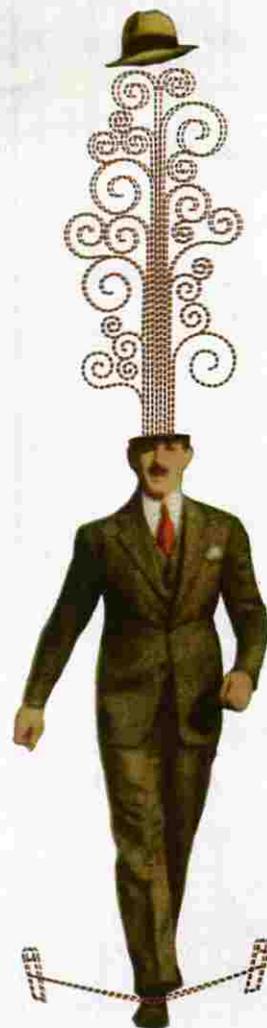
Nieves no acabó bien una relación que consideraba perfecta. Él dijo que se cansó y se fue con otra. Pero en lugar de hacer el duelo por la pérdida, lo convirtió en un amor eterno que le impide entregarse plenamente a nuevas relaciones. No quiere querer a nadie más.

El caso de Ximena se resolvió cuando llegó el momento de la verdad. Su consciente le había metido en un laberinto de dudas, miedos en definitiva, de los que creyó acabar simplemente huyendo. Pero ante la firma no quiso perder lo que le daba tanto sentido.

LA PAZ INTERIOR

El miedo inconsciente impide la felicidad

Si es cierto que todos aspiramos a ser felices, lo que antecede a ese estado es la paz interior. Pero lo que antecede a esa paz es poderse hacer espacio interior; eso es, estar presente y conectado con uno mismo. Lo que antecede a ese espacio con uno mismo es la desidentificación con lo exterior, o sea, no estar apegado o atrapado >



PARA LEER, VER Y DISFRUTAR

1. PELÍCULAS

'Match point', de Woody Allen.
'La montaña sagrada', de Alejandro Jodorowsky.
'En busca del fuego', de J. Annaud.

2. LIBROS

'El hombre y sus símbolos', de Carl G. Jung (Biblioteca Universal).
'El cerebro emocional', de Joseph Ledoux (Planeta).
'The secret', de Rhonda Byrne (Urano).
'Vivir con la sombra', de Connie Zweig y Steve Wolf.

3. MÚSICA

'La flauta mágica', de Mozart.



intro PSICOLOGÍA



> por sujetos u objetos que acaban siendo extensiones de uno mismo. Lo que antecede al desapego es el abandono, o, dicho de otro modo, la necesidad de controlarlo todo. Un control adecuado de la vida es necesario, pero cuando se quiere tenerlo todo bajo control, cuando todo tiene que estar planificado y necesitamos absoluta claridad de futuro, entonces vivimos bajo la ansiedad e incluso la obsesión por el control. Por eso vale más aprender a gestionar la incertidumbre, ser capaces de vivir en la aceptación o en ese abandono al fluir de la vida.

Lo que antecede entonces al abandono es la confianza. Es esa actitud vital de confiar en que nos sucederá lo mejor que nos tenga que suceder. Es la confianza de sentirse capaz de afrontar lo que se pueda afrontar y de aceptar lo que no esté en nuestras manos. Lo que antecede entonces a la confianza es la creencia en que podemos confiar en nosotros mismos. Ahí es donde acaba la rueda, porque se encuentran la creencia y la experiencia.

Vale más aprender a gestionar la incertidumbre que vivir sobre la ansiedad y la obsesión del control

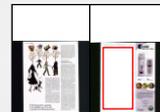
Pero si la creencia es de confianza, pero la experiencia de desconfianza, entonces estamos boicoteados por el inconsciente. Dicho de otro modo, estamos atrapados por el miedo. Y el miedo se basa también en un conjunto de creencias que anidan allí donde la mente consciente no llega. Son como una especie de creencias transparentes; están, pero no lo sabemos que están. En cambio tienen un poder real y contundente en nuestra conducta. Y son precisamente tales creencias las que nos impiden acercarnos a la felicidad.

ORDENADOR DE A BORDO

Quando las puertas no quedan bien cerradas

Somos experiencia, sin lugar a dudas. Y en ese bagaje experiencial se entremezclan nuestras ambivalencias emocionales. Sabemos que nuestra amígdala, en el sistema límbico, archiva todo lo que ha supuesto una amenaza, un trauma, un malestar psicológico. Y eso ocurre cuando lo vivido no ha podido cerrarse bien, cuando ha dejado la herida abierta o cuando ha tenido que asumir lo inasumible. Suelo decir que cuando las puertas no han quedado bien cerradas es fácil que exista corriente de aire. Por eso, en cualquier momento de la vida, sin que exista razón alguna, somos víctimas de una especie de vendaval que nos arrastra. Ahí es donde podemos apreciar que alguna puerta había quedado abierta o mal cerrada. El inconsciente nos vuelve a boicotear.

Muchas de nuestras experiencias han acabado siendo desadaptadas, o sea, que siendo anormales las vivimos como normales. O sea, hemos naturalizado el error. Lo confundimos con nuestro carácter, y lo aceptamos como una especie de mala suerte con la que nos ha tocado vivir. Pero en realidad es una conducta, y, como tal, transformable. Por eso es importante acercarse a los mensajes que descubrimos detrás de lo que nos sucede. Allí donde existe resistencia, allí donde sentimos una herida abierta, allí donde hay bloqueo, allí donde el inconsciente nos boicotea, justo allí, es donde cabe preguntarse por el miedo que nos atenaza. ¿Qué ha ocurrido en nuestra vida para que exista ese miedo? ¿Qué construcción mental, en forma de creencias, realizamos que nos asusta? Y junto con las creencias, una conducta dirigida a cerrar con firmeza, y a la vez con elegancia, aquellas puertas, aquellas situaciones o aquellas relaciones que deben quedar a uno y otro lado de la puerta. Sólo así, la mayoría de las veces, podemos descansar en paz.



EJERCICIOS DE OCULTACIÓN

Somos expertos en maquillar nuestras sombras

El peor enemigo no es nuestro inconsciente, sino justamente el uso que hagamos de la mente consciente. Entre otras cosas porque somos especialistas en maquillar nuestras sombras, en ocultarnos incluso de nosotros mismos. Jung llamó a esa parte de nosotros que nos parte "la sombra", aludiendo al hecho de que convive con nosotros aunque de forma oculta. La sombra no es el total de la personalidad inconsciente. Representa cualidades y atributos desconocidos o poco conocidos del ego, así como aspectos de los que nos avergonzamos, aunque quedan opacos a nosotros mismos, pero que, en cambio, condenamos claramente en los demás. Actitudes como el egoísmo, la pereza mental, las sensiblerías, las negligencias, las cobardías o los desórdenes económicos son una pajita en nuestros ojos y una viga en los de los demás.

Suele ocurrir que, al cabo de años de autoengaño, esa sombra maquillada clama por aparecer en escena. Muchas crisis existenciales, o la famosa crisis de los 40 (ahora ya también la de los 50), aluden a la lucha interior entre lo que somos y lo que no nos hemos permitido ser. Por ahí también nos boicotea el inconsciente. Sabe que necesitamos ordenar e integrar todo lo que somos, sombra incluida. El encuentro con nosotros mismos es una tarea ineludible que, de negarse sistemáticamente, acaba por encontrar mecanismos más duros de realización, como, por ejemplo, una mala enfermedad.

LA ENFERMEDAD

El inconsciente se puede manifestar en lo físico

Aún vivimos en la cultura médica que inspiró Descartes al dividir la mente y el cuerpo. Así pues, la enfermedad es producto de procesos orgánicos, y punto. Ahora empiezan a admitir que las vivencias personales, sobre todo el sufrimiento, no ayudan a la enfermedad, pero en todo caso hay que descartar que sean la causa. En un mundo que cada vez se sabe más interrelacionado y en el que la energía es el *modus operandi* de todo lo que tiene vida, es casi una imbecilidad insistir en que el cuerpo tiene razones que la mente ignora. Puede que sean inconscientes; pero que intervienen es una realidad cada vez más visible y, por suerte, aceptada. No vale la pena entretenerse en la eterna discusión sobre la visión lineal de

causa y efecto. No se trata de si esto causa aquello, sino que existe un todo relacionado del que la parte somática acaba siendo una expresión. No existe lo uno sin lo otro.

Eso nos invita a reflexionar sobre la manifestación física de nuestro inconsciente. Porque el boicoteo también es corporal. A menudo no entendemos por qué enfermamos. Sin causa aparente no estamos físicamente bien. Entonces también cabe preguntarse por el mensaje que se esconde detrás de nuestro sufrimiento físico. Probablemente exista alguna parte de nuestra existencia que no estamos atendiendo lo suficiente, que hemos descuidado o que nos da miedo afrontar. Y todo eso repercute seriamente en nuestro sistema inmunológico. Lo mismo deberíamos decir de los despistes y de los accidentes.

EL SECRETO

El enemigo de la ley de la atracción

Ahora que la ley de la atracción se está convirtiendo en moda, gracias a la película distribuida por Internet y al libro *The secret*, de Rhonda Byrne, tal vez se logre poner al descubierto cómo el boicoteo inconsciente actúa ante nuestros más adorados deseos. Aunque la ley es más vieja que Matusalén, su propagación se ha consolidado en una cultura global que se acerca al ser humano con una mirada diferente, ávida de mensajes que no sueñen a adoctrinamiento ni estén mediados e instrumentalizados por intermediarios sociales. Así nos quedamos solos ante un principio universal: pide y se te dará. El universo entero confabulará para que obtengas todo lo que deseen tus buenas intenciones. A media humanidad le funciona, y a la otra media, no. ¿Por qué? El inconsciente.

Aunque no tengamos la conciencia suficiente para entender lo que nos ocurre, sí la poseemos al menos para decidir pensar y actuar de otra manera diferente. Porque el inconsciente es una máquina casi perfecta, se encargará, como en una cadena de producción, de repetir siempre la misma secuencia. La labor que nos toca significará ofrecerle nuevas opciones, crear nuevas posibilidades, lograr que la máquina funcione siempre a nuestro favor. Y junto a ello, seguir la estela que desde los albores del psicoanálisis se recuerda: atender los lapsus, los simbolismos de los sueños y los desaguizados en nuestros relatos. Por la boca, a menudo, muere el inconsciente. ●