

intro PSICOLOGÍA

LA CRISIS DE LOS Cuarenta

No importa lo que hayamos conseguido. Si no somos de verdad felices con nuestra existencia, llega un día en que necesitamos responder tres grandes preguntas: ¿de dónde venimos?, ¿quiénes somos? y ¿hacia dónde vamos? Por *Borja Vilaseca*. Ilustración de *Sonia Pulido*.

Aunque pueda parecer lo mismo, hay una enorme diferencia entre existir y estar vivo. Muchas personas han tenido que estar a punto de morir para comprenderlo. Y no se trata solamente de una muerte física, sino también psicológica. Es decir, de levantarse un día por la mañana y notar un incómodo malestar en el estómago. De pararse unos minutos al mediodía y experimentar una falta absoluta de sentido. Y de detenerse un momento al anochecer y sentir un profundo vacío en el corazón.

Formamos parte de una sociedad deshumanizada que nos ha deshumanizado. Muchos de nosotros estamos tan desconectados que funcionamos con el piloto automático, yendo de un lado para el otro por pura inercia. Y al carecer de una brújula interior que nos permita seguir nuestro propio camino, solemos escondernos tras una máscara del agrado de los demás, resignándonos a llevar una vida de segunda mano.

Algunos sociólogos contemporáneos afirman que nos hemos convertido en autómatas programados para producir y consumir de forma mecánica, una rueda que nos va atrapando y de la que nos es muy difícil salir. A este fenómeno socioeconómico hay quien lo denomina "grisedumbre". Y dado que somos una mayoría los que llevamos una existencia alienada, monótona y gris, hemos llegado a la conclusión de que esta desconexión es lo normal y que lo raro es ser feliz.

LA REVOLUCIÓN INTERIOR
"Los gusanos llaman 'crisis' al nacimiento de las mariposas"
(Anónimo)

El filósofo Aldous Huxley, autor de *Un mundo feliz*, solía afirmar que convertirnos en seres humanos responsables, libres y conscientes es tan sólo una "potencialidad". Y que a menos que experimentemos una "revolución" en nuestra mente y en nuestro corazón seguiremos funcionando como "máquinas". De ahí que también sostuviera que muchas personas nazcan, existan y mueran de manera "inconsciente". Es decir, "enajenadas de sí mismas", obedeciendo ciegamente los patrones de conducta determinados por la sociedad.

Esta es la razón por la que dependiendo del lugar donde nacemos solemos utilizar un *determinado* idioma, defender una *determinada* cultura, estar afiliados a un *determinado* partido político, seguir a una *determinada* religión e incluso apoyar a un *determinado* equipo de fútbol. Normalmente no elegimos nuestras creencias (que condicionan nuestra forma de comprender la vida), nuestros valores (que influyen en nuestra toma de decisiones) y nuestras aspiraciones (que marcan aquello que deseamos conseguir). Todo ello nos es *determinado* durante nuestro proceso de condicionamiento.



Tiranizados por nuestros miedos y carencias, al entrar en la edad adulta solemos marginar nuestros sueños, construyendo una vida siguiendo estas normas preestablecidas. Y como resultado, nos vamos alejando de nuestra verdadera esencia, convirtiéndonos en alguien que no somos y cosechando interminables frustraciones. Eso sí, tarde o temprano llega un día en que el malestar, el sinsentido y el vacío devienen insoportables. Solo entonces nos atrevemos a cambiar.

EL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA
"¡Ojalá vivas todos los días de tu vida!" (Jonathan Swift)

No se sabe exactamente cómo funciona. Muchos lo definen como un "clic". Otros, como el "despertar de la consciencia". Sea como fuere, cada vez más seres humanos están padeciendo la denominada "crisis de los cuarenta". Se ha com-



probado que a esa edad muchas personas han vivido el tiempo suficiente como para haber hecho todo lo que esta sociedad les ha dicho que hicieran. Y para haber tenido todo lo que esta sociedad les ha dicho que tuvieran.

Sin embargo, ni el éxito (a través de la imagen) ni el materialismo (a través del consumo) ni la evasión (a través del entretenimiento) consiguen llenar el pozo sin fondo en el que nos hemos convertido. Lo curioso es que este proceso psicológico no tiene nada que ver con la edad, el sexo, la raza, la cultura ni la posición social. Se sabe de personas a quienes la "crisis de los cuarenta" les asalta durante la adolescencia y otras, durante la jubilación. Para bien o para mal, llega un momento en que nos es imposible seguir fingiendo y autoengañándonos. En todos estos casos, intuimos que nuestro vacío existencial no está relacionado con lo que tenemos (el mundo exterior), sino con lo que somos (nuestro mundo interior).

HACERSE PREGUNTAS

"Conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres" (Jesús de Nazaret)

Así es como tomamos consciencia de que no podemos seguir viviendo de la manera en la que lo hemos venido haciendo. Al ser lo suficientemente honestos como para reconocer que no necesitamos sufrir más, abrimos nuestra mente y nuestro corazón a nuevas formas de comprender y de relacionarnos con la vida. Esta humildad nos convierte en aprendices, buscando la manera de liberarnos de nuestro sufrimiento. Y es tal nuestra necesidad de cambio, que conectamos con el coraje para adentrarnos en un territorio incierto y desconocido: nosotros mismos.

La "crisis de los cuarenta" nos lleva a averiguar, en primer lugar, de dónde

venimos. Se trata de reflexionar acerca de las motivaciones que nos han llevado a seguir un *determinado* estilo de vida. Y no se trata de juzgarnos ni de victimizarnos, sino de responsabilizarnos por la persona que creemos que somos y por la que podemos llegar a ser.

No en vano, formamos parte de una sociedad que se asienta sobre un sistema monetario, sobre el que se han edificado las instituciones sociales, religiosas, políticas, empresariales y financieras que tanto poder e influencia tienen sobre nuestra manera de pensar y de vivir. Más allá de promover nuestro bienestar, la principal finalidad de estas estructuras es ocuparse de sí mismas, haciendo lo posible para sobrevivir económicamente. Y en parte lo consiguen preservando el orden establecido, impidiendo e incluso paralizando el avance de nuevas formas de conocimiento que posibiliten cambios constructivos y beneficiosos para todos nosotros.

A menos que cuestionemos y nos deshagamos de las *creencias* con las que hemos ido *creando* nuestra identidad, no podremos cuestionar las normas, las reglas y los dogmas con los que fuimos condicionados durante nuestra infancia por este tipo de instituciones. Solo por medio de este cuestionamiento podemos conocer nuestra verdad -cada uno la suya-, y llegar a ser libres mentalmente.

CONOCERSE A UNO MISMO

"Si no lo encuentras dentro de ti, ¿dónde lo encontrarás?"

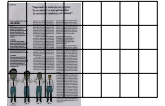
(Alan Watts)

En segundo lugar, la "crisis de los cuarenta" nos mueve a saber quiénes somos, una pregunta que no puede responderse con palabras ni conceptos, sino a través de nuestra propia experiencia. De ahí que el autoconocimiento, el desarrollo >

Una revelación de última hora

Se cuenta que hubo un niño muy sensible e inteligente, que solía preocuparse y lamentarse por el estado en el que se encontraba el mundo. Más adelante, durante su juventud, empezó a protestar y a quejarse por las políticas impulsadas por el Gobierno de su país. Frustrado por no conseguir los cambios que deseaba, al llegar a la edad adulta centró sus críticas y juicios en su mujer y sus hijos. Fue sin duda una vida marcada por la lucha, el conflicto y el sufrimiento. Sin embargo, al cumplir 80 años y aquejado de una enfermedad terminal, experimentó una revelación que transformó su manera de ver la vida. Tanto es así, que horas antes de fallecer dejó por escrito el epitafio que más tarde se escribiría sobre su tumba: "Cuando era niño quería cambiar el mundo. Cuando era joven quería cambiar a mi país. Cuando era adulto quería cambiar a mi familia. Y ahora que soy un anciano y que estoy a punto de morir, he comprendido que si hubiera cambiado yo, habría cambiado todo lo demás".

"Solo cuestionando las creencias con las que hemos ido creando nuestra identidad, podemos llegar a ser libres mentalmente"



PSICOLOGÍA

*“Emprender la senda que nos propone
la voz interior’ es una oportunidad
de entrenar la confianza y la valentía”*

**PARA APROVECHAR
LAS CRISIS**

1. LIBRO

‘Héroes cotidianos’, de Pilar Jericó
(Planeta). Un ensayo lúcido e inspirador que describe las diferentes fases que atraviesan los seres humanos en su camino por vencer sus miedos y tomar las riendas de su existencia.

2. PELÍCULA

‘Patch Adams’, de Tom Shadyac.
Basada en la autobiografía del médico Hunter ‘Patch’ Adams, esta película narra la vida de un hombre cuya depresión le lleva al borde del suicidio. Y de cómo a raíz de una profunda crisis existencial termina descubriendo quién es y qué quiere hacer con su vida.

3. CANCIÓN.

‘Visiones’, de James Newton Howard.
Esta canción instrumental forma parte de la banda sonora de la película ‘El protegido’, en la que el protagonista siente profunda tristeza por no haberse convertido en el héroe que puede llegar a ser.

> personal y el *coaching* sean tres herramientas cada vez más aceptadas y demandadas por la sociedad. Y aunque esta “búsqueda interior” parezca estar poniéndose de moda, no tiene nada de nuevo. Hace más de 2.500 años, en el templo de Delfos, un lugar de culto de la antigua Grecia, se inscribió el aforismo más repetido a lo largo de todos los tiempos: “Conócete a ti mismo”.

Aunque se suele atribuir al filósofo Sócrates, su origen es anterior al inicio de la historia de la filosofía. Y nos orienta a conocer nuestra verdadera esencia, más allá de la capa superficial de creencias con las que hemos construido el disfraz de nuestra personalidad. No obstante, la palabra “persona” en griego significa “máscara”. De ahí que mientras no descubramos quiénes somos, no sepamos ni podamos conectar con la fuente de bienestar y dicha que reside en nuestro interior.

Así, comprometernos con nosotros mismos pasa por comprender cómo funciona nuestra mente, gestionando nuestros pensamientos de forma más constructiva y regulando nuestras emociones de manera más eficiente. Para lograrlo, hemos de contar con información veraz, cuidar nuestra salud y entrenarnos en el arte de vivir conscientemente. Gracias a

este proceso de autoconocimiento podemos aprender a ser felices por nosotros mismos, a sentirnos en paz con los demás y a aceptar y amar a la vida tal y como es. Y aunque es muy fácil de decir, ponerlo en práctica da para toda una existencia de aprendizaje. De ahí que se diga que la sabiduría no sea una meta a conseguir, sino un camino a seguir.

LA BÚSQUEDA DE SENTIDO

“El secreto de la existencia no consiste solamente en vivir, sino en saber para qué se vive”
(Fiódor Dostoiévski)

Una vez sabemos de dónde venimos y descubrimos quiénes somos, estamos preparados para decidir hacia dónde queremos ir. En este punto del camino es importante discernir que el sentido de nuestra existencia no sólo alude a la manera en la que nos “sentimos”, sino también a la “dirección” que decidimos darle. Y en este caso, la decisión no viene movida por la razón, sino por la vocación. Al reconectar con nuestra verdadera esencia, empezamos a escuchar a nuestra “voz interior”. Así es como dejamos de tomar decisiones movidas por nuestro instinto de supervivencia, y comenzamos a seguir los dictados de nuestra intuición, de nuestra conciencia y, por supuesto, de nuestro corazón.

Aunque no es posible comprenderlo por medio de la lógica ni la razón, esta “voz interior” ya sabe quiénes estamos predestinados a ser. De ahí que emprender la senda que nos propone sea una invitación a la épica personal, una oportunidad para entrenar los músculos de la confianza y la valentía. En definitiva, saber hacia dónde vamos consiste en descubrir nuestro propósito vital (qué queremos hacer con nuestra vida) y nuestra misión profesional, contribuyendo a mejorar la vida de los demás. Sin duda alguna, esta es la esencia del liderazgo. Así, no es casual que los verdaderos líderes siempre dediquen sus vidas al servicio de los demás, impulsando proyectos que realmente benefician a la sociedad. ●



fig. 1.



fig. 2.



fig. 3.



fig. 4.