

LA RECONCILIACIÓN CON UNO MISMO

Breve relato de experiencia

Javier Zorrilla Eguren

Parques de Estudio y Reflexión Ihuanco

Lima-Perú

En un material que trata el tema de la ascesis y la afectividad se afirma que es importante estar reconciliado con uno mismo para poder estar en mejores condiciones de ir aclarando el Propósito, de irlo cargando afectivamente y de que vaya operando en una cada vez con más significación y amplitud.

Pero ¿cómo se registra estar reconciliado con uno mismo? ¿Será lo mismo que estar reconciliado con el otro? De la forma más sencilla podemos decir que cuando estoy reconciliado no estoy peleado con nadie, sea yo u otro. El otro deja de ser mi enemigo y se vuelve mi amigo o por lo menos no tengo nada contra él. El registro de fondo que queda después del acto reconciliador es de tranquilidad, de calma, de paz.

En la pelea hay división. Por un lado estoy yo y frente a mí está ese otro con el que me encuentro resentido, indispuesto o fastidiado. De la misma manera, si la pelea es conmigo mismo, hay división interna. Mi yo del momento se enfrenta a algo que he hecho y no le ha gustado, no ha encajado con algo que cree debe ser de otra manera. Hay lucha interior entre contenidos de conciencia contrapuestos. La reconciliación interna restituye la unidad perdida. Es un estado en el que vuelvo a ser amigo de mí mismo. Se despeja el horizonte y la energía queda libre y vuelve a fluir.

Hay muchos motivos para pelearse con uno mismo. El yo habitual vive bajo el influjo de la mirada externa y del paisaje de formación. Desde ahí me juzga. Si la productividad es un valor y carezco de trabajo ese yo se disgusta. Si se ha trazado planes y no los lleva a cabo eficientemente, se fastidia. Puedo no estar contento con mi edad, con mi salud o con los seres queridos. Puedo resentirme porque esas cosas no marchan como quisiera que marchen o como se supone que deberían marchar. Cierta juventud es glorificada por el sistema y yo ya no encajo en ese mito, entonces me disgusta conmigo mismo. Si el yo está atado a esa mirada va a decepcionarse del cuerpo viejo en el que habita.

En otras palabras, el yo tomado por esa mirada no va a aceptar lo inevitable. En este rechazo va a ir contra la evolución de las cosas y por lo tanto irá contra sí mismo. Y estar contra uno mismo es no estar reconciliado, sino peleado con el propio modo de ser y de estar en el mundo.

La mirada proveniente del paisaje de formación puede ser tan fuerte como para entorpecer el propio camino de la ascesis. Como deseo la unidad, en lugar de verla como una intención que se va abriendo paso, la veo desde el moralismo perfeccionista de mi paisaje de formación. Entonces siento frustración porque interpreto como contradictorios actos que no encajan con esquemas morales en los que el bien y el mal aparecen sin matices, sin transiciones y sin logros progresivos en un proceso de continuo aprendizaje y liberación.

Fácilmente me decepciono por los múltiples intentos que considero fallidos. Pero si tiro una línea de proceso podré ver que entre un intento y otro algo muy querido se va abriendo paso desde lo Profundo, hasta el punto de “inundar” el espacio de representación, producir inspiraciones e irradiar en el mundo a través de gestos, palabras y actos.

Es registrable que a toda expectativa le acompañe un deseo, un ensueño. Quería estar más atento en una situación y no lo logré, entonces me molesté conmigo mismo. No quería ser indiferente con esa persona y sin embargo lo fui. Quería que sucediera algo de una determinada manera y no sucedió de acuerdo a lo que esperé. Las expectativas pueden ser grandes o pequeñas, más o menos intensas, con mayor o menor carga afectiva. A veces lo que se desea, el fin que se busca, se vuelve muy grande y perfecto: el gran amor, el trabajo ideal, la coherencia suma.

Estas aspiraciones forman en mí como una suerte de cielo quieto y perfecto, un “topos uranus” (lugar celeste), desde el cual mis acciones y las de los demás aparecen como nimias, insuficientes y carentes de esa gran y eterna perfección. De ahí al resentimiento hay solo un paso por la repetición con las que las múltiples fallas y defectos se producen en la “realidad” comparada con ese paisaje ideal.

Fallas que además son miradas por un yo que se disfraza de juez interno. Un juez que me dice qué es lo que está bien y lo que está mal, qué me salva y qué me condena. Y no sólo me juzga a mí, sino también a los demás. ¿Cómo se formó esto en mí? Tal vez desde muy pequeño cuando me dijeron que tenía que ser como Dios quería que yo fuera. De esa manera todos me querrían. Pero ser así se me aparece como un imposible porque tendría que ser perfecto y hacer siempre el bien para estar en estado de gracia siempre.

“Estar en estado de gracia siempre” ¿Gran sentido o falsa esperanza? ¿Expectativa siempre traicionada? ¿Vana ilusión? ¿Decepción constante? ¿O faro de orientación que me da dirección y sentido? Viene a cuenta el principio “si persigues un fin te encadenas, si todo lo realizas como un fin en sí mismo te liberas”. Imagen de salida: Valorar los pasos del avance en un proceso que admite grados y escalones. Intención que a través de múltiples intentos va abriéndose paso por entre obstáculos y resistencias.

Gradualmente voy iluminando zonas que antes estaban ensombrecidas por una forma de mirar y de estar en el mundo. Caigo y me levanto. Estoy abierto al mundo. No puedo dejar de responder a los estímulos y no siempre puedo hacerlo de la mejor manera por mi desatención, mi olvido, mi nivel o mi estado de conciencia.

Pero ¿cómo es que la compasión se va de mi mirada? ¿Cómo es que no puedo sentir ternura y comprensión por este ser que soy yo y que tantas veces cae y tantas veces se levanta y que siempre se propone no tropezar con la misma piedra?

Si para reconciliarme con el otro es bueno ponerme en su lugar y comprenderlo en sus ensueños y fracasos... ¿Cómo es que no aplico este mismo principio cuando quiero reconciliarme conmigo mismo? ¿Cómo me voy sacando el resentimiento de encima por no ser ese hombre perfecto que como modelo anida en mí?

Entonces, para resolver lo anterior, trato de ver la coherencia como un proceso de liberación y no como una condición estática que se logra de una vez y para siempre, y contra la cual el yo-juez evalúa mi accionar. ¿Será este deseo de la gracia eterna regalada de una vez y para siempre la falsa esperanza que debería dejar partir de mi propio ser?

Si va aumentando la coherencia, va aumentando también el registro de unidad. Esto es lo importante. Esto es lo que entiendo cuando se dice que “no se trata de tomar el cielo por asalto”. Pero si cada acción va a ser evaluada contra la perfección, entonces me voy a sentir siempre en falta y voy a aplicarle a mi vida una óptica pesimista. Así saldré siempre perdiendo.

Si comprensión es lo que pido en el trato que me dan los demás ¿cómo es posible que no me trate así a mí mismo? ¿Cómo no voy a querer aunque sea un poco a este mi ser que avanza como puede y con un paisaje de formación a cuestras que le demanda una perfección imposible de alcanzar?

Es importante para mi sentir a través de la meditación que mi registro habitual de vida se renueva, se despeja y hace nacer en mi interior esas ganas de ir haciendo las cosas que siento que quiero hacer antes de partir.

Poco a poco va cambiando la mirada sobre mí, ganando en comprensión, compasión, entusiasmo y agradecimiento.

Abril de 2015