



Cuando los contratiempos parecen acumularse entramos en el terreno de lo inevitable. Para intentar resolverlos hay que buscar la raíz de los mismos.

POR XAVIER GUIX

Tener muchos problemas es tener un problema

Mi amiga Angelina es una experta en contratiempos. No porque sepa cómo solucionarlos, sino porque siempre anda enfrascada en unos cuantos. Con ella la conversación suele empezar con la pregunta: “¿En qué líos andas metida?”. Entonces empieza a contarlos, los enumera y los jerarquiza. Mientras la noto ansiosa ante tanta problemática, no

puedo evitar mi mirada de observador y apreciar, también por costumbre, que allá donde ella ve fuegos, agujeros negros, enemigos y aludes que la arrastrarán al fondo del abismo, yo solo veo un problema. Y siempre es el mismo.

Un día, aprovechando una pausa en su relato mientras absorbía un café doble –que

lo único que hacía era ponerla aún más nerviosa–, le conté que lo que le pasaba en realidad no era que tuviera muchos frentes abiertos, sino que siempre era el mismo que se reproducía en todos los ambientes de su vida. La cara que puso era de tal incredulidad que me quedé con la duda de si no entendía nada o, de repente, lo había entendido todo. Hay días en los que parece que todos los elementos se han conjurado para amargar la existencia a cualquiera. Entonces se intentan superar los agravios con los recursos aprendidos, pero el resultado, al final, varía poco. ¿Qué está ocurriendo? Resulta curioso que el ser humano no se dé cuenta de que, aunque cambien las personas y los contextos, suele existir un problema de fondo que hay que resolver. Angelina suele cansarse de todo. En todos los aspectos en los que ella ve mala suerte, negocios fallidos y gente que no la entiende, yo solo veo cansancio.

Mecanismos infalibles

“No podemos resolver problemas pensando de la misma manera que cuando los creamos”

EINSTEIN

La manera en que una persona solucione sus conflictos puede determinar su carácter. La cualidad de saber reaccionar frente a las adversidades es una de las particularidades que pueden forjar una personalidad. Para desatascar una situación complicada hay que llevar a cabo una serie de acciones puntuales que no valen para resolver otra dificultad de diferente índole. Es decir, no se deben repetir los patrones de conducta porque cada problema requiere una determinada resolución. Es importante entender este punto y luchar contra la fuerza del hábito, que siempre te empuja a actuar de la misma forma. Lo complicado es que no siempre es fácil identificar nuestra propia conducta. Creemos ir por la derecha, pero cuando advertimos nuestros pasos resulta que andamos hacia la izquierda. Es más, muchas veces somos capaces de cambiar de ruta en décimas de segundo. Damos un golpe de volante y no sabemos bien por qué. ¿Una corazonada? ¿Un impulso irrefrenable?

El remedio a tales entuertos se encuentra, como tantas otras cosas, en ese mecanismo invisible que se llama inconsciente. Entonces los hábitos se han mecanizado hasta tal

No todo son agravios. Muchas veces el motivo de tanta angustia es la insatisfacción

La oportunidad o la amenaza del contratiempo

"Nada dura por siempre, ni siquiera tus problemas"

ARNOLD GLASOW

extremo que se ha perdido la referencia de su proceso. Conducimos, por ejemplo, sin pensar que conducimos. Lo que se aprendió en la autoescuela se convierte con los años en un proceso mecanizado que permite fijarse en el paisaje, escuchar música o dialogar con el copiloto. Cuando nuestros hábitos, también los psicológicos, quedan mecanizados, el inconsciente se convierte en una máquina infalible que decide por nosotros, que retorna una y otra vez a lo que una vez le enseñamos. Albert Einstein abrió el camino para que, ante los problemas, sepamos salir del paradigma que los creó.

El origen del malestar

"El zapato que va bien a una persona es estrecho para otra: no hay receta de la vida que vaya bien para todos"

JUNG

Sucede entonces que, a pesar de haber tenido trabajos diferentes, relaciones y amistades, cambiar de domicilio, de países y de culturas, se repite la misma historia, se acaba más o menos igual, suceden los mismos contratiempos y se intentan solucionar de igual manera. Lo que pasa es que nunca se resolvieron porque se desconocía su origen. Esto se debe a que, al no ser conscientes de la repetición de conductas, se piensa que esta vez sí que valdrán para salir del atolladero. Cuando no se logra salir del bucle, el contratiempo puede llegar a someter a cualquiera. En este punto es muy complicado ver la implicación en su origen y solo se ven las consecuencias. Y entonces la culpa acaba siendo de los demás o de las circunstancias.

Para salir del atolladero hay que indagar en el inconsciente hasta que se encuentre la raíz que causa el mecanismo de repetición. No es una tarea sencilla, pero le puede ayudar formularse esta pregunta: ¿qué hay de común en lo diferente? Si ha tenido varias relaciones a lo largo de su vida, ¿hay algo que se repite sistemáticamente en su conducta? Los problemas pueden presentarse en todos los ámbitos de la rutina, pero ¿qué tipo de acción se reproduce en cada una de esas situaciones? Centrar la atención en el epicentro de la cuestión ayuda a no perderse en un bosque de multitud de posibles causas. Dar vueltas no sirve de nada. Justificarse en exceso, tampoco.



Una de las frases célebres de Krishnamurti dice: "Si realmente podemos entender el problema, la respuesta surgirá del mismo problema, porque la respuesta no está separada del problema". Con ella el filósofo alude a la gigantesca capacidad que tiene el ser humano para buscar contratiempos donde no los hay. Conocer cómo funciona la mente es el primer paso para su resolución. Luego vienen las preguntas sabias que ayudan a desencallar el conflicto. Una de las más importantes es: ¿qué hay de común en lo diferente?

Con los problemas ocurre como con las crisis, que pueden convertirse en fuente de autococonocimiento o conducir directamente hacia el abismo. Puede ser muy útil identificar las conexiones que hay entre los contratiempos que más sufrimos, estudiar sus pautas y descubrir así los aspectos que no se han logrado superar. También cabe preguntarse hasta qué punto un conflicto presenta realmente una dificultad. El filósofo hindú Jiddu Krishnamurti solía decir que los problemas solo existen si hay que resolverlos. Con esta idea indicaba la tendencia humana a buscar dificultades allá donde no los hay. Imaginarse que uno estaría mejor en otro lugar, trabajo o relación no es un problema, sino una situación, probablemente de cierto vacío. Pero cuando se pretende convertir la fantasía en realidad, entonces sí se genera un contratiempo del que será complicado salir. En ese caso tendrá que mover ficha y buscar ese otro lugar. Lo conveniente sería afrontar la situación y ver cómo paliar esa insatisfacción general, pero no marearse con algo que solo está en la mente de quien busca un rato de consuelo.

La filosofía estoica advertía de que un problema deja de serlo cuando no puede resolverse. Es mejor ocuparse de lo que está en nuestras manos y olvidarse de aquello que anda lejos de nuestras posibilidades. Cada dificultad plantea un nuevo reto y, visto desde un punto de vista positivo, se puede convertir en una oportunidad. Es como si los dioses, en su afán de hacer madurar al común de los mortales, se dedicaran a poner pruebas cada vez más duras. No se trata de fastidiar, sino de fortalecer el alma. Quien es capaz de superarlas puede ayudar a otros a hacerlo. Quien soluciona los problemas de los otros puede prestar los mismos servicios a su comunidad. Si se logra, se puede ayudar al mundo entero. Si, por lo contrario, no se resuelven, no es por su magnitud, sino porque aún persisten problemas de raíz, los de siempre, aquellos con los que tropezamos una y otra vez. La próxima vez será mejor encontrar aquello que podría ser diferente en lo común. Por ahí empieza el cambio del problema ●