



## Capítulo 1



### LA MENTE EN SU TOTALIDAD

No vemos las cosas como son, sino como nosotros somos.

IMMANUEL KANT

La mente es esa fuerza magnífica e inteligente capaz de regular todas las funciones del cuerpo; lo cual no es una tarea baladí. La mente logra que nuestro corazón lata una media de cien mil veces al día sin tener que pensar, hace que los más de setenta trillones de células que constituyen nuestro organismo cumplan cada una su función de manera diligente y que reemplace los diez millones de células que mueren cada segundo; la mente controla las innumerables tareas corporales en cada instante —tanto a nivel celular como a gran escala— sin el más mínimo esfuerzo consciente por nuestra parte. ¿Dónde se puede encontrar una maquinaria tan perfecta y eficiente?

A menudo se utiliza la metáfora del iceberg para entender la relación entre la mente inconsciente y la consciente: una pequeña parte visible flotando en el agua —la mente consciente—, y una masa enorme que se mantiene por debajo de la superficie —el inconsciente—, y que, aunque no se trate de nada físico sino de un proceso psicológico que no somos capaces de percibir, es la más grande y poderosa. En mi caso concreto, fue la PNL (Programación Neurolingüística) la que me inició en la comprensión del inconsciente, la que me ayudó a entender la tremenda importancia que posee en nuestro comportamiento y la que me dotó de las herramientas



necesarias para apoyar a mis clientes y a mí misma en determinadas encrucijadas.

Buena parte de las personas que vienen a mi consulta de *coaching* lo hacen por temas que se relacionan con la mente inconsciente. El denominador común de estas personas es que suelen saber que tienen un determinado problema u obstáculo, a veces pueden incluso comprender de dónde procede, pero en cambio son incapaces de resolverlo o superarlo por ellas mismas, pues la clave para conseguirlo se encuentra en el reino de lo inconsciente. Por ejemplo, los fumadores saben de sobra que fumar es perjudicial para su salud, pero no pueden dejarlo; podemos ser conscientes de que los pasteles no son el postre idóneo cuando estamos a dieta, pero caemos en la tentación y acabamos comiéndolos a sabiendas de que arruinarán los esfuerzos anteriores; o suponemos que somos una persona de gran valía porque nuestros amigos nos lo recuerdan y hemos conseguido grandes logros en la vida, pero seguimos sufriendo de baja autoestima...

La mente inconsciente se asemeja a un ordenador. Cuando nos compramos un ordenador, llega lleno de programas con funciones precisas. De vez en cuando, aparece una ventana que avisa de la necesidad de actualizar un programa, ya que de lo contrario caducará y el equipo dejará de funcionar correctamente. La mente inconsciente actúa de una manera parecida. A medida que crecemos y nos construimos en función de las experiencias, vamos tejiendo comportamientos y creencias que almacenamos en nuestra mente inconsciente. No obstante, conforme vamos cambiando y evolucionando, los patrones insertados siguen funcionando en su versión original, lo cual nos impide que podamos desarrollar al máximo nuestro potencial. Para poder intervenir en esta parte desconocida de nuestra psique, técnicas como la PNL, la hipnosis o el trabajo psicológico con símbolos pueden ser de gran ayuda para reprogramar la mente inconsciente creando conductas más útiles y mejor adaptadas a nuestras necesidades actuales, borrando memorias emocionales, disolviendo autosabotajes, superando creencias incrustadas

que nos limitan, suprimiendo respuestas negativas automáticas...

Según Freud, el primer psiquiatra que reconoció la existencia del inconsciente, los contenidos psicológicos que en él se ubican son únicamente tendencias infantiles reprimidas a causa de su incompatibilidad con nuestra vida y nuestra educación. La represión sería, pues, un proceso que se establece en la infancia temprana por el influjo moral del entorno y que se mantiene a lo largo de la vida. De acuerdo con la teoría freudiana, sólo las facetas de la personalidad que podrían ser tanto conscientes como inconscientes pueden ser «sofocadas» por el proceso cultural al que la persona debe adecuarse.

Todos estamos —como asegura Freud— constantemente abordados y solicitados por las personas que nos rodean y por sus deseos de obtener de nosotros lo que más beneficie a sus propios intereses. De alguna manera, el motivo inconsciente de satisfacer a los demás entra a menudo en conflicto con nuestra necesidad básica de autopreservación. Por otra parte, además de las demandas sociales, el mundo físico que nos rodea a menudo nos asalta a través de accidentes y circunstancias difíciles. Por consiguiente, tenemos que lidiar constantemente con un conflicto emocional (interno o externo), y debido a ello nuestro bienestar se resiente.

Las formas más comunes de protegernos emocionalmente son los llamados mecanismos de defensa. Sin embargo, cuando las defensas que se erigen son demasiado altas, ya no cumplen su cometido o no se adecúan al momento y las circunstancias vitales en las que nos hallamos, y se convierten en realidad en un elemento que inhibe la autenticidad emocional y que no nos permite llevar a cabo la acción precisa. De forma automática, expulsamos de la conciencia los pensamientos que percibimos como una amenaza, los sentimientos incómodos, los recuerdos difíciles, los deseos prohibidos y los temores; y todo eso se va acumulando en nuestro interior. Si estas experiencias interiores no se entienden y se integran conscientemente, no se puede disfrutar de una vida emocionalmente abierta, honesta y plena; estaremos merma-

dos y limitados, viviremos a un porcentaje ínfimo de nuestra capacidad, estaremos encorsetados en patrones reducidos y anquilosados en función de la potencia de nuestras defensas psicológicas.

Como apuntábamos antes, estas defensas se empiezan a crear en la infancia para protegernos de las heridas emocionales causadas por el entorno (padres, hermanos, amigos, etcétera). Como el propósito original de la defensa es la protección, si en la edad adulta queremos superarla, necesitaremos comprender lo que tratábamos de proteger.

Pongamos el ejemplo de un niño que tiene una actitud suspicaz y que se siente confuso y asustado. Si tratamos de forzarle a hacer lo que nosotros queremos, crearemos resistencia y oposición; la única manera de ayudarlo a que lo supere es entender su miedo y comprender que su comportamiento tiene para él un efecto protector. Sólo comprendiéndole podremos asegurarle que estará protegido, y entonces le podremos enseñar a establecer conductas alternativas para enfrentarse a su temor.

Actualmente, se considera que no sólo todo lo que hemos reprimido a lo largo de nuestra existencia sino también todo el material psíquico que no alcanza el umbral de la conciencia (incluidas las percepciones subliminales que aparentemente no captamos) forma parte del inconsciente, y, por tanto, no se trata de un contenido fijo y en reposo, sino que se reagrupa y se modifica continuamente.

Aunque no podamos acordarnos, actualmente se sabe que nada de lo que nos ha sucedido y de lo que hemos sido testigos se olvida por completo, simplemente permanece replegado en el inconsciente, por lo que sólo está disponible para nuestra conciencia como una mera reacción emocional, aunque no sepamos de dónde proviene.

El sistema de memoria implícita desarrolla la capacidad de codificar recuerdos explícitos, y es la base de muchas predisposiciones y hábitos cognitivos. Si tendemos a evitar el conflicto —una tendencia que puede verse agravada por la experiencia, y refinada y exacerbada a través de ella—, esta

tendencia se arraigará como un comportamiento automático, a no ser que hagamos un esfuerzo consciente por cambiar dicha tendencia en nuestro cerebro. Si en el pasado pasamos por una ruptura sentimental dolorosa y no sanamos las emociones que nos produjo ni las integramos de forma saludable, volver a comprometernos puede producirnos angustia y ansiedad, y si no tenemos la valentía de enfrentarnos a la causa de esa angustia, evitaremos dar ese paso, con la consiguiente limitación para nuestra vida.

Lo cierto es que la mayoría de las respuestas emocionales habituales y de los patrones de comportamiento que consideramos como parte integral de nosotros mismos, de nuestra identidad «fija», sólo son en realidad memorias implícitas. Pero como están tan manidas e incrustadas, no son fáciles de modificar sin un esfuerzo consistente. Además, existe la complicación adicional de que esas memorias implícitas no están «disponibles» para el entendimiento ni se pueden cambiar desde la pura racionalidad, puesto que permanecen almacenadas en el inconsciente, con la consiguiente dificultad para poderlas evocar.

La realidad es que nos conocemos muy poco, y la mayoría de nosotros no tenemos ni la menor sospecha de las batallas campales que a menudo se desarrollan en nuestro inconsciente, ni de la naturaleza de los conflictos internos que se manifiestan externamente bajo múltiples capas, artificios y engaños, ocultándonos su verdadera naturaleza.

Agrandamos nuestro inconsciente y lo convertimos en problemático cuando levantamos nuevas fronteras interiores, porque de ese modo limitamos, restringimos, empequeñecemos nuestro sentido del yo, con lo cual nuestro consciente mengua, mientras que el inconsciente no deja de crecer. Cada vez que levantamos una nueva barrera, eliminamos una parte que nos pertenece con el fin de no sentirnos amenazados. Pero ¿cómo puede amenazarnos un enemigo imaginario? ¿Cómo te puede amenazar alguien que eres tú mismo?

Veamos un ejemplo para que sea más fácil de entender.

Juan sabe que tiene que entregar un informe importante para un proyecto en el que está involucrado en una determinada fecha. Cada día se lo recuerda a sí mismo, pero lo va posponiendo porque no es algo que le entusiasme hacer, aunque también sabe que debe hacerlo, y cuanto antes empiece antes lo acabará y sus compañeros podrán seguir avanzando. El día antes de la fecha límite, por fin, coge la carpeta con los datos —sin muchas ganas, eso sí— decidido a redactar el informe puesto que ya no puede eludir esa tarea tan poco gratificante por más tiempo. Esa misma tarde, le llega una petición de un cliente bastante más interesante y sin casi darse cuenta prefiere ponerse con ella antes que con el pesado informe hacia el que ya se había encaminado. Como es algo que no le atrae —aunque en el fondo tenga que hacerlo y quiera hacerlo—, busca alguna buena razón para proyectar en el exterior su propia decisión de no ponerse manos a la obra con algo que ha ido dejando por pura desidia. Cuando su jefe pasa a última hora de la tarde por su despacho a darle unos papeles y le pregunta por los resultados del famoso informe, Juan arde de rabia en su interior por tener un superior tan entrometido, que no confía en él y en su trabajo, y traga bilis por no llegar a un enfrentamiento verbal con él.

Cuando se produce una proyección (en este caso en forma de cólera hacia el jefe), la necesidad de realizar la tarea ya estaba interiorizada pero se expulsa de nuevo hacia fuera, al otro lado del muro, y así se convierte al «otro» en un enemigo al que se le acusa de algo que en el fondo proviene de nosotros mismos. De este modo, la presión no procede ya de uno mismo, sino del otro que se convierte en el malo de la película. Si la proyección no hubiera tenido lugar, Juan se hubiese tomado la pregunta de su jefe con calma, como algo normal en el contexto del proyecto, no como un ataque y agravio personal hacia su manera de trabajar. «Arrojando» al exterior sus propios impulsos, Juan puede «deshacerse» aparentemente de su sentimiento de culpa.

Escribía el psiquiatra Carl Jung: «La naturaleza humana no consiste sólo y enteramente en luz, sino también en abundante sombra». Y no ayuda en absoluto el hecho de que en el mundo occidental nuestra conciencia está volcada casi exclusivamente hacia afuera, mientras que la vida interior tiende a permanecer en la sombra.

Cuando le preguntaban a Jung sobre las razones del gran conflicto entre el bien y el mal, entre lo consciente y lo inconsciente, él respondía: «Ambos se necesitan mutuamente; en lo mejor y precisamente en lo peor está el germen del mal; y nada es tan malo que de ello no pueda resultar un bien». Razón por la cual, para los orientales el *yin* y el *yang* van siempre unidos, y a nosotros nos iría mucho mejor si pudiéramos integrar todos los aspectos de nuestra personalidad, sin rechazar las debilidades y las flaquezas, sin repudiar lo que nos avergüenza, sin reprimir lo que nos duele experimentar, sin eludir el dolor. Abrazar e integrar todas nuestras facetas nos concede la posibilidad de disminuir la masa inconsciente y desconocida de nosotros mismos, y nos permite a su vez tener vidas más sanas, armoniosas y ligeras.

Pero, ¿qué abarca eso que Jung llamó «sombra»?

Fundamentalmente, consta de todos los contenidos psicológicos que se resisten a adecuarse a la imagen que queremos tener de nosotros mismos, los deseos que nos parecen extraños, tabú o amenazantes. Es decir, todos los elementos personales y colectivos de la psique que no hemos reconocido como parte de nuestra realidad (a veces simplemente porque son incompatibles con la forma de vida que conscientemente hemos elegido). Resulta más sencillo rechazarlos que admitirlos, pues confundimos la diferencia entre albergar un deseo y realizarlo, y previendo las terribles consecuencias que éste podría acarrear, pretendemos que nunca hemos experimentado dicho deseo. No obstante, la «sombra» forma parte de la mente, lo admitamos o no.

Cuando no nos aceptamos como un todo, dejamos de estar en contacto con las tendencias del ego que forman parte de nuestro organismo —puesto que distorsionan la ima-

gen que tenemos de nuestra persona y nos incomodan—, y de este modo podemos seguir siendo «tolerables» y «válidos» según nuestro propio concepto. No percibimos que al actuar de este modo renunciamos a facetas que nos son propias, y que desarrollamos una imagen fraudulenta de nosotros mismos, aunque admisible según nuestros cánones. De este modo, las facetas no reconocidas pasan a englobar la lista de esa parte oculta que es la «sombra», al considerar que el hecho de no registrarlas las excluye automáticamente de la personalidad. Creemos que al prohibirlas, desaparecen.

Sin embargo, esto no deja de ser una especie de autoeducación y autocastración —sin duda demasiado arbitraria y violenta— en aras de mantener una imagen ideal y aceptable de nosotros mismos, y para ello sacrificamos demasiado de lo que somos en nuestra esfera completa. Además, el yo inconsciente no puede reprimirse hasta el punto de conseguir que sea imperceptible. Su influjo se manifiesta a menudo a través de rasgos inversos y compensatorios que se filtran en nuestra vida de manera sutil pero certera.

Podemos afirmar que la arrogancia de algunas personas y la pusilanimidad de otras tienen algo en común: la inseguridad acerca de los propios límites. Unos se agrandan y otros se empequeñecen, ambos exageradamente. Al vanidoso la inseguridad lo empuja a exaltar sus verdades —que para él no resultan tan convincentes— y a ganar prosélitos con la pretensión de que el número de seguidores garantizará el valor de sus convicciones. En el caso del temeroso, cuanto más se aísla y se esconde mayor es su necesidad de ser comprendido y reconocido. En lo más profundo de su ser, estas personas albergan la obstinada certeza de que su mérito no está reconocido, y por ello son hipersensibles a la más mínima desaprobación, y siempre se presentan como alguien incomprendido y frustrado en sus justas ambiciones.

La represión de ciertos rasgos e inclinaciones íntimas conlleva una acumulación de esas tendencias en el inconsciente, y a menudo ello puede influir en la elección de pareja, al proyectar en el otro las propias carencias. Rechazar alguna



de nuestras facetas puede derivar en auténticas paradojas. Aunque busquemos la persona ideal, de manera inconsciente también podemos unirnos con la peor de nuestras debilidades no asumidas, lo cual podría explicar muchos casos de parejas sorprendentes.

La vida en sociedad por una parte nos ayuda, pero por otra nos limita. Las exigencias del grupo a transigir y a parecerse a la mayoría provoca que tendamos a adoptar una máscara pública y a desarrollar una vida privada diferenciada y a veces disociada de nuestra vida pública, con la consiguiente dicotomía psicológica que deja trazas en el inconsciente. Muchos psicólogos opinan que la «construcción» de una personalidad adaptada a lo colectivo comporta una tremenda concesión al mundo en forma de autosacrificio al identificarnos plenamente con ese rol, de modo que se termina creyendo que uno es aquello que representa, y nada más.

No obstante, el hecho de adoptar una personalidad artificial en aras de la aceptación social pasa factura en forma de comportamientos inconscientes: cambios repentinos de humor, irritabilidad, ansiedad, emocionalidad automática, angustia, debilidades insuperables, depresiones, vicios, adicciones, obsesiones atormentadoras... Sólo aceptando la «sombra» que hay en nosotros mismos, se puede recuperar toda la energía psíquica ligada a ella al liberarnos de las ataduras del inconsciente.