

Prólogo

del doctor Alec Dempster, psiquiatra

Encontrar la felicidad y superar los sentimientos estresantes, tristes y negativos es un gran desafío para muchos de nosotros en la vida cotidiana. Este libro explica los problemas y las soluciones de un modo muy útil. En la actualidad millones de personas están buscando ansiosamente una guía para alcanzar logros más significativos, el «éxito» y la felicidad. Los buscan a través de la carrera, la vida familiar, las aficiones y otras actividades. Las librerías están llenas de libros de autoayuda y los empresarios, artistas, gurús o grandes figuras de diversas clases se promocionan en los talleres y en las giras que organizan. Estos métodos ayudan a muchas personas a creer en sí mismas, fijarse unas metas positivas, organizar su vida y buscar una riqueza más significativa y quizá también una mayor

felicidad. Sin embargo, no nos dan la solución. El «éxito» tal como se entiende hoy día no suele ser lo que parece, cuesta un precio muy alto tanto al que lo alcanza como a la sociedad, y no proporciona la felicidad prometida. Los psicólogos a menudo han de ayudar después a esta clase de personas a afrontar las consecuencias de su éxito.

En algunos aspectos importantes los consejos tradicionales difieren de las numerosas actitudes contemporáneas que hay sobre un estilo de vida más feliz. Los «grandes triunfadores» de las tradiciones más antiguas que llevan al desarrollo interior (religiosas o no religiosas), poseían una personalidad muy poderosa, pero el camino tradicional del desarrollo interior ha enfatizado siempre observar una conducta ética y evitar centrarse demasiado en uno mismo. A los estudiantes se les enseñaba a ofrecer ayuda o guía a los demás sin intentar hacer proselitismo. En la cultura occidental actual la madre Teresa personifica de forma extraordinaria la espiritualidad del camino tradicional. Dedicada de pleno en su tradición católica a servir a sus semejantes y a Dios, y a cultivar el desarrollo espiritual, nunca se interesó por la fama ni el

poder egocéntrico. Ayudó a los demás a superar la desesperación y les ofreció amor y felicidad.

Este libro transmite un mensaje positivo y feliz y al mismo tiempo tiene en cuenta los problemas personales. En él se explica que los sentimientos negativos provienen de las actitudes, los problemas del ego y a veces de las experiencias vividas en la infancia, y también de no afrontar la vida con una actitud espiritual más profunda, y al mismo tiempo nos muestra cómo eliminarlos. También constituye psicológica y socialmente una importante afirmación que no se opone a la verdad o a las ideas populares. En la actualidad nos advierten que se acercan, en general, tiempos probablemente más inciertos aún y que debemos reflexionar detenidamente sobre el futuro para responder a ellos de una manera apropiada y positiva. Nos han dicho con claridad que el egoísta marco social actual que compartimos y la «visión del mundo» con la que consideramos hoy día el «éxito» y lo perseguimos tiene de hecho un lado muy oscuro: el de la ignorancia y el de producir una degeneración e infelicidad masivas. Nuestros «incentivadores» modernos nos han dado una atractiva y superficial «solución rápida» y

apenas muy pocos de los sensatos y perspicaces consejos que este libro nos ofrece.

La guía que presenta procede de una verdadera figura espiritual tradicional que sigue la antigua y cuidadosamente preservada tradición india de su padre. Para poder apreciar plenamente la sabiduría que contiene, como ocurre con las cuestiones importantes, y aprovechar el libro al máximo, no hay que leerlo de manera superficial ni con una mentalidad simplista, sino reflexionar sobre las ideas que presenta y aplicarlas durante un considerable tiempo.

Es esencial abordar el crecimiento interior con una actitud directa, sencilla y segura. Son muy pocos los que llegan a desarrollar la maestría, el liderazgo y el conocimiento necesarios para guiar a otros con seguridad en el camino del desarrollo interior. Es como un gran músico que crea con su instrumento una hermosa música, interpretando las más complejas melodías con la mayor soltura, dejando traslucir la inmensa habilidad que constituye la base de su maestría.

Del mismo modo, un maduro desarrollo interior lleva a un gran conocimiento que se hace patente en el intuitivo y directo estilo per-

sonal del autor. La sencillez, la claridad y la fidelidad son el sello de una verdadera maestría, y Shri Vijayadev Yogendra, el autor del libro, posee estas cualidades.

El autor, aunque resulte quizás un poco desconcertante para el intelectual moderno, escribe con conocimiento de causa y no presenta el contenido de su obra como un debate teórico. El uso que hace del lenguaje y su desarrollo de los conceptos está firmemente anclado y es sutil y, al mismo tiempo, es nuevo para el lector. Evita el habitual estilo de debate, dialéctico o coloquial de los libros serios que no pertenecen al género de ficción. El autor aconseja al lector comprometido abandonar los prejuicios o evitar «cerrar su mente» para adoptar una actitud abierta que le permita indagar, aprender y reflexionar con madurez todo el tiempo que sea necesario en las cuestiones que presenta.

Este libro no sólo fomenta la reflexión, sino que además contiene una serie de recomendaciones prácticas para aprender a vivir mejor. El autor ofrece con sencillez al lector consejos claros y una penetrante realidad que va sin duda más allá de las perspectivas psicológicas actuales.

Aquí la psicología ha de compararse con el pensamiento psicológico predominante hoy día. La psicología occidental actual plantea un espectro de problemas que abarca desde las pequeñas preocupaciones de la vida cotidiana, hasta los «graves trastornos mentales». Las causas y expresión de este tipo de problemas proceden de una combinación de factores: de trastornos biológicos u orgánicos, rasgos conductuales heredados, conductas aprendidas, que pueden ser apropiadas o inapropiadas, y vivencias muy traumáticas con repercusiones psicológicas en el consciente o inconsciente. Así es como, en general, los profesionales comprenden los problemas psicológicos personales.

La psicología actual intenta a menudo ayudar a las personas mejorando las «cualidades del ego» y eliminando sus «debilidades», y en general un «ego» fuerte se considera una sana base de la mente y la personalidad. El «ego» suele verse como un mecanismo «integrador» o «procesador» que actúa de mediador en las interacciones y conflictos que se producen entre los deseos inconscientes, los instintos, los sentimientos y los valores aprendidos sobre aquello que es correcto o incorrecto, y también entre las

percepciones sensoriales que tenemos del mundo en que vivimos. Siempre está funcionando, la mayoría de las veces de manera inconsciente, para darnos una idea realista del mundo que nos rodea y de nosotros mismos. A través de ella evaluamos la realidad de todo, por ejemplo, de nuestro aspecto, personalidad, conducta y otras consecuencias similares. Además, los diversos «mecanismos de defensa del ego» nos permiten manejar nuestros pensamientos, deseos o recuerdos y se supone que nos ayudan a afrontar el estrés o las amenazas psicológicas. Los mecanismos de defensa del ego pueden abarcar desde estrategias primitivas como las de la negación, hasta la sublimación madura o el humor.

Sin embargo, según este libro, en la psicología humana hay otros factores primordiales. En él se explica que la lucha psicológica que mantenemos es básicamente con la confusión, la ignorancia, las realidades espirituales ocultas, la influencia de la psicología de masas y con las manifestaciones de la vida que nos cuesta entender. Por eso es vital desarrollar una personalidad «equilibrada» y madura. Las actitudes, valores y hábitos psicológicos, como la ira, el

sentimiento de culpa, el miedo, la impaciencia, unos apegos excesivos, la pérdida de fe en la vida y la falta de autoestima, los problemas sexuales, las alteraciones bioenergéticas y el «ego» son los principales obstáculos que todos tenemos que afrontar. Ya que de lo contrario pueden producir trastornos psicológicos o físicos importantes. Además es esencial que cualquier profesional que trabaje en este campo tenga fuerza interior, fe y se conozca a sí mismo.

El autor del libro comprende sin embargo el ego de distinta manera. Refiriéndose desde el primer capítulo al «ego» o a «nuestro pequeño ego» y basándose en el conocimiento que ha adquirido por medio de su profunda experiencia meditativa y de las enseñanzas tradicionales, nos hace saber que el ego es un factor negativo, aunque inevitable, en nosotros.

Lo más importante es que si no nos desarrollamos interiormente, no veremos más allá del ego y el conocimiento que tendremos de nosotros mismos y del mundo será por tanto limitado. Nuestras percepciones se basan sobre todo en las ideas que tenemos y no en la plena apreciación experimental de los hechos: es como conocer teóricamente el sabor de una

manzana, pero no haber probado nunca una, y menos aún, dos. La inmadurez en el desarrollo interior, y no la teoría académica, es lo que limita la comprensión psicológica, por eso las limitaciones del ego reducen nuestra visión, y al igual que las ondulaciones del agua de un estanque que no deja ver el fondo con claridad, nos impide percibir nuestra verdadera naturaleza y la realidad.

Las respetadas tradiciones meditativas orientales y occidentales utilizan el término ego (o su equivalente) para describir unas pautas habituales del complejo «mente-cuerpo-personalidad» en las que nuestra conciencia se centra en una limitada sensación de identidad, descrita como «yoidad». La gran preocupación por uno mismo, una mentalidad centrada en el «yo», es lo que motiva el deseo de alcanzar unos logros, unos objetivos, unos bienes, algo de lo que estar orgulloso o distintas clases de «éxito». El «yo» basado en el ego disfruta y se extravía a través del embeleso, el placer y el materialismo, y las consecuencias de los apegos psicológicos resultantes están relacionadas con el sufrimiento, el miedo, la ignorancia y una exagerada emotividad. Cuanto más nos involucramos en

esa clase de apegos, menos vemos esta realidad. El ego, la gran barrera que la mayoría de nosotros levantamos (salvo en raras excepciones), nos impide experimentar la vida con más sintonía, sensibilidad, realismo y profundidad. No se trata sólo de un egotismo superficial, ni tampoco de un mecanismo vital que ha de reforzarse. Para resolver los problemas del ego hemos de dedicarnos en cuerpo y alma al conocimiento y al desarrollo interior. Al mismo tiempo este libro reconoce la importancia de la individualidad y la singularidad. No propone una simple «fórmula estándar» para todo el mundo, de ahí que esta psicología «tradicional» sea tan profunda.

Y, por último, los lectores que no están muy familiarizados con esta forma de tratar el desarrollo interior, ni con la clase de lenguaje y la terminología que el autor emplea, deben tenerlo en cuenta, ya que a lo largo de la obra hay, en el uso de la terminología y los conceptos, unas connotaciones ocultas y no siempre claras, que posiblemente no se esperaban, que pueden pasarles desapercibidas.

Según el autor, todos los seres humanos estamos hechos a imagen y semejanza de Dios y

estamos dotados de una bella cualidad —nuestra «mismidad»— y hemos de aprovechar cualquier oportunidad de sustentarla y expresarla para alcanzar la plenitud como personas. La «mismidad» es por lo visto una cualidad, y el autor ha elegido esta palabra para ayudarnos, de una forma conceptual y verbal, a percibir la naturaleza positiva, profunda e innata, o espíritu, que todos tenemos y que está a menudo cubierta por la superficial ignorancia vinculada al ego y a la imagen que nos hemos hecho de nosotros mismos. Por desgracia hay mucha gente que no puede ver la profundidad o el sentido de su propia existencia ni sentir la sensación positiva de bondad que emana de ella y que, en cambio, experimenta un confuso sufrimiento y a veces desesperanza.

La «incapacidad para ser uno mismo» no sólo se refiere a los sentimientos superficiales de no confiar en nosotros mismos, sino también a un nivel más profundo, a no saber ir más allá de las limitaciones de la autoimagen adquirida o de nuestra fachada psicológica, de las limitaciones del ego, que nos impiden experimentar una mayor sensación de libertad y vivir con ella. «No dejarse llevar por las emociones», que es

muy distinto a no actuar por miedo, describe una actitud de desapego y de ser conscientes de lo que ocurre en nuestro interior.

La idea de que «nos resulte imposible encontrar amor», que aparece en el segundo capítulo, no se refiere sólo a una relación sentimental entre dos personas en la que predomina el ego, ya que la habilidad para encontrar amor también significa poder experimentar y mantener constantemente en la vida un estado del ser más positivo que comporta ser más confiado, compasivo, respetuoso y afectuoso tanto con uno mismo, como con los demás y con toda la creación. Cuando el autor habla de «dar» esta cualidad puede verse en su máxima expresión como el potencial para comprometernos con todo nuestro ser, vida y capacidad a ayudar de manera desinteresada a los demás.

El autor destaca que la «fe» es un factor fundamental en el proceso del desarrollo interior y en el «éxito» personal. Para muchas personas esta palabra tiene unas fuertes connotaciones religiosas, pero no tiene por qué ser así, ya que prácticamente todos vivimos con alguna clase de fe, tanto si somos conscientes de ello como si no, de lo contrario nos quedaríamos paraliza-

dos. Actuamos y hacemos planes como si mañana fuéramos a vivir, aunque no podamos demostrar al cien por cien que vaya a ser así. Pero una simple idea intelectual o la «ciega estupidéz de una idea» no ponen en peligro la fe. Erich Fromm dijo que la fe forma parte de la cualidad del carácter de una persona* y el autor de este libro ha definido la fe en otro lugar como «la capacidad de creer en lo increíble».

Esta importante obra, que aunque parezca sencilla no lo es, ofrece afirmaciones directas y claras, así como consejos sobre la naturaleza de la psicología y los problemas humanos. La estimulante sinceridad, intensidad y profunda sabiduría que transmite es muy distinta de la de la mayoría de libros de autoayuda populares, sobre todo con relación a la visión de las necesidades humanas, el deseo, la codicia, el ego, el desapego y el propósito de la vida. Se trata de consejos llenos de objetividad y realismo. Para el lector reflexivo los comentarios sobre la sociedad actual y la condición humana son profundos y se desarrollan conjuntamente con la esen-

* Capítulo 4 en: *El arte de amar*, Erich Fromm, Paidós, Barcelona, 1998.

cial, importantísima, realista y práctica guía personal. El autor nos aconseja que «abramos la mente» al dejar atrás nuestros «pequeños egos» y sentimientos negativos para alcanzar un Éxito, Amor y Felicidad más elevados. Sin duda es un excepcional tratado escrito por un autor con un inusual conocimiento de la psicología humana. No es fácil encontrar en ninguna otra parte un escrito tan penetrante.