



Tú

y

los otros dioses

Un manual del amor para la era cuántica

José Ángel Fernández Gómez

e

Inés España Agüera

Introducción

Estamos creando nuestra vida, la de cada cual, en todo momento; sea de una forma consciente o siendo arrastrados por el devenir de la consciencia colectiva. Situados en medio de nuestro espacio vital podemos protagonizar la aventura de vivir tomando las riendas con responsabilidad, o podemos dejar que “*lo que pasa*” se haga cargo de nuestras experiencias mientras parece que no hay suficiente control sobre las mismas.

Lo primero nos lleva a crear una vida que se ajusta a nuestros deseos y se acerca o da de lleno en el núcleo de la felicidad misma. Lo segundo nos sorprende a menudo con circunstancias difíciles y nos priva de la información que nos permitiría tomar decisiones apropiadas.

Amigo lector, somos los autores de nuestra vida. Cada uno de nosotros es un dios que materializa sus propias circunstancias a través de absolutamente todas las decisiones que va tomando en su acontecer cotidiano, sea o no consciente de ellas. Son circunstancias que en gran medida se van desarrollando influidas por el automatismo que nos gobierna y del que bien poco sabemos en realidad. Las decisiones a su vez son semillas que germinan y van entrelazando sus influencias unas con otras como en un tejido, llegando a formar a veces un tapiz tan inesperado como irreconocible.

Sabemos que para crear una vida congruente con nuestros deseos es preciso establecer contacto con la parte más profunda de lo que somos. Aunque no siempre es fácil descubrir lo que se quiere, ni tampoco contactar con nuestra genuina esencia, sí lo es, como veremos, aprender a hacerlo. Las fluctuaciones de nuestros deseos, sus tanteos dudosos, a menudo parecen jugar a confundirnos, pero todos están conformes con el dinamismo en desarrollo de nuestra entidad.

En el mundo de las relaciones extendemos nuestra creación sobre la de otros y viceversa. Constantemente atraemos y somos atraídos por seres que buscan una experiencia compartida con la que enriquecer su existencia. Especialmente una relación de pareja es, entre todas las relaciones posibles, un escenario idóneo para canalizar al máximo todo nuestro ser. Sobre todo, si es una relación sana y en ella hay libertad completa de pensamiento y acción; algo que sólo es posible en presencia del amor incondicional.

Cuando decidimos establecer un intercambio de la manera que sea, lo que no quiere decir que sea de cualquier manera, se pueden tener unas experiencias llenas de conflicto y dolor, u otras de paz y armonía que nos concilian con la vida en general. Una vez nos adentramos juntos en la andadura, ¿vemos un camino lleno de problemas? ¿Anticipamos mentalmente las dificultades asumiendo como realidades lo que sólo son nuestros miedos? ¿Nos proyectamos en ellos para crear algo que en realidad es de otra forma? ¿Construimos defensas, montamos guardia, necesitamos espiar al “*enemigo*”? ¿O, por el contrario, vivimos la vida con un profundo bienestar que nos va llenando de paz y felicidad?

Para hablar de eso y de otras muchas cosas estamos aquí. Seguro que todos saben cuáles son sus respuestas a esas preguntas, pero pocos pueden decir que logran resolver todos sus conflictos de manera feliz. *Tú y los otros dioses* está dirigido a todo el que lo quiera leer. Quien tenga pareja o esté dispuesto a tenerla hallará aquí una manera muy diferente de enfocarla; sin embargo, no veo razón para no hacer extensivo su contenido a todas las relaciones humanas en general.

Entre otra información valiosa, presento algunas pautas para determinar y atraer personas que busquen vivir una relación específica con nosotros, así como para establecer qué tipo de experiencia estamos dispuestos a compartir con ellas.

Todos mis libros (de forma abundante y detallada en *Felicidadología*, más didáctico y resumido en *Toma las riendas de tu vida*) insisten en explicar por qué la base del cambio está y estará siempre en nosotros mismos. Por qué no vale responsabilizar a otros, o a la suma de sus interacciones, de nuestro malestar. Por qué no ayuda hipotecar nuestra vida en vida ajena. Por qué no sirve esperar que el cambio que más nos beneficie sea externo...

Hallar soluciones implica buscar en el sitio adecuado, y nadie podrá encontrar fuera de sí mismo aquello que sólo está dentro. No hacerlo no favorece a nadie. Salvo que por beneficio se entienda una vida llena de insatisfacción expresada en sus más diferentes formas.

Este libro, como digo, hunde sus raíces en los anteriores y trae al escenario a los seres con quienes establecemos relaciones, que siempre son, por extraño que suene, la resultante de lo que nos está ocurriendo en nuestro mundo interior.

Muchas de las ideas que se encontrarán en el primer capítulo, aparecen mejor desarrolladas en *Felicidadología*. Otras a la fuerza salen de nuevo a escena, por cuanto el análisis de nuestro funcionamiento personal es ineludible para vivir acorde con lo que somos y lo que deseamos. Leerse el anterior no es imprescindible, pero quisiera contagiar el entusiasmo de hacerlo, aunque sólo sea porque el modo peculiar de mirarnos y comprendernos a nosotros mismos, incide de lleno en que nuestras relaciones con los demás sean o no satisfactorias.

Espero que mis lectores acepten ponerse prestados unos zapatos que amablemente les conducirán hacia una visión de sus vidas más amplia. El objetivo primordial es crearnos a nosotros así como a nuestra vida, con libertad de movimientos y de forma fiel a quiénes somos realmente. Una libertad que tenemos todos completa, pero a la que le vamos poniendo las cadenas de la culpa y el miedo.

Si nuestra relación de pareja tiene conflictos que parecen perennes, sentiremos la felicidad como pequeñas islas en un mar de injusticias. No se puede construir nada que sea sólido si no se le ponen auténticos cimientos. Y las relaciones necesitan los cimientos de la autenticidad y la transparencia.

No es preciso tener conocimientos específicos para pasear por estas páginas. Nadie interesado en lo que dicen se perderá en vericuetos oscuros e inexplicables. A quienes hayan llegado hasta aquí con el deseo de acompañarme les digo que ojalá se permitan a sí mismos la posibilidad de tener abierto el canal de la curiosidad, así como activa la fe en que un cambio es realmente posible, **siempre**. Aun cuando muchos no lo sepan todavía, ese cambio está **plenamente garantizado** por cuanto todos estamos constantemente cambiando.

Capítulo I - Conocimiento personal

Somos mayoría los que experimentamos la necesidad de compartir nuestra vida y nuestra intimidad con otras personas, y sin duda la intención de este libro es ayudar con sentido común a lograr esa meta. La forma en que nos relacionamos está intrínsecamente ligada a lo que somos; de hecho, cada relación es una manifestación distinta de eso mismo que somos.

Podemos afirmar que la verdadera felicidad cada cual la siente a su modo, y quien la haya experimentado sin los grilletes de la culpabilidad lo sabe. Si bien no hay una fórmula que valga para todos, el resultado ha de llevar consigo la paz interna; que necesariamente pasa por la resolución de los propios conflictos, y que cada uno debe encontrar y resolver por sí mismo.

Antes de empezar a construir una relación sana con alguien de nuestra elección (entendiendo por *sana* aquella en la que se tramitan adecuadamente los conflictos y en la que se respeta el desarrollo personal de cada integrante), es imprescindible conocer y aprender a manejar el propio terreno; es decir, la esencia que nos define realmente a todos y cada uno de nosotros.

Asimismo es preciso comprender el funcionamiento de las emociones, de los deseos, de los miedos, de los juicios y de los pensamientos en general. Porque si no sabemos interpretar lo más personal es difícil, cuando no imposible, comprender lo ajeno.

Importa no dejar de notar por ahora que de una comprensión real no puede surgir otro conflicto. No puede, salvo en el caso de que aún queden aspectos sin clarificar en el interior del conflicto que nos parecía resuelto. Que nadie se alarme pues abundaremos más sobre esto a lo largo del libro.

Todo camino comienza su andadura con la manera *particular e intransferible* de ver el mundo y de sentir que vivimos nuestra vida. Con la perspectiva que da la forma personal de “mirarlo” todo se fabrican los sueños –sueños de vigilia- que son las semillas de las que nacerán nuestras emociones, juicios, y actos.

Todos esos son ingredientes especiales que, una vez desarrollados y cosidos con nuestro hilo singular, forman el tejido que contiene las circunstancias que vive cada cual; y que cada cual interpreta a su modo, otra vez de manera *particular e intransferible*.

El auto-concepto, es decir, la idea que uno tiene de sí mismo, determina el tipo de relación que construiremos con alguien; e incluso concreta de una forma llamativa a ese alguien que escogeremos para construirla.

Lo que pienso de mí y de mi vida, el punto de vista desde el que me miro a mí y a mis circunstancias, está compuesto por una serie de creencias o pensamientos muy habituales que, llenos o no de claro significado para nosotros, son lo suficientemente importantes como para causar nuestros actos. A veces tan importantes, que elegimos defenderlos contra viento y marea aún a costa de sacrificar nuestra paz interior.

Lo que percibimos del exterior a través de nuestros sentidos, incluso hasta cuando no nos percatamos, está constantemente siendo analizado y filtrado por la mente para determinar si es de nuestra incumbencia y qué significado tiene. Ese proceso es un filtro personal que destila la información misma y que funciona de forma circular, de manera que las conclusiones de hoy bien pueden ser las razones de mañana, que pueden hacer que nos adentremos cada vez más en una dirección muy concreta y muy limitada.

Algunas de nuestras creencias sirven para interpretar y entender lo que vemos, otras se usan como trampolín para conectar con ideas ajenas, otras son ideas que nuestro albedrío inventa. Toda nuestra vida es la resultante

de un fastuoso mosaico de pensamientos a los que les damos en muy diversos grados un crédito absolutamente subjetivo. Si bien en muchos casos pudiera parecernos objetivo, sin serlo en realidad.

Llegados a este punto, considero muy importante introducir una pequeña acotación con la que quiero aclarar cuál es el significado que le doy a “creencia”. Las palabras no son más que etiquetas con un contenido sujeto a variaciones. Los contextos en los que he usado ese término en mis libros han dado pie a que en la mente de muchos aparezca con rapidez una connotación religiosa.

En lo cotidiano, sin embargo, el verbo “*creer*” no implica que siempre se esté hablando de doctrina religiosa. Por ejemplo: ¿Crees en la amistad? ¿Crees que aprobarás las oposiciones? ¿Crees que te aceptarán como socio de la empresa? ¿Crees en el amor? ¿Crees en Dios? ¿Qué crees acerca de la guerra? ¿Cómo crees que se arreglaría el hambre en el mundo? ¿No crees que nos cobran muchos impuestos? ¿Crees que tendremos sol estas vacaciones, o crees que lloverá? ¿Crees que a estas horas encontraremos un taxi libre? ¿Crees que la vida tiene sentido sin una trascendencia?

Para la Real Academia de la Lengua la creencia en el sentido más general del término es el “*firme asentimiento o conformidad con algo*”, o bien, “*el completo crédito que se presta a un hecho que consideramos cierto*”. Dicho con más sencillez, creencia es todo aquello que recoge el contenido de lo que pensamos, con o sin dudas, acerca de cualquier cosa que se nos ocurra. Así pues, la mayor parte de las veces estaré haciendo referencia a las ideas que tenemos sobre nosotros, nuestra vida personal, nuestra vida de relación; es decir, sobre todo aquello que por su importancia ocupa una gran parte del contenido de nuestra mente.

Esas ideas pueden o no fundirse luego a su vez, si es del gusto del pensador que elige apropiárselas, en *sistemas de pensamiento* ligados a lo

religioso, a lo trascendente, a lo materialista, a lo científico. Tomando como base el contenido de esta aclaración, pido por ahora que salvemos al término *creencia* de toda connotación religiosa o doctrinal.

Creencias y circunstancias.

Felicidadología no deja de ser un intento de arrojar luz sobre la base fundamental de que es posible construir nuestra felicidad de la manera que cada cual escoja. Esa base es la de que **nuestras creencias producen nuestras circunstancias.**

La creencia, seamos o no conscientes de ella, siempre precede a la experiencia y por tanto promueve la circunstancia. Eso es algo que está en total desacuerdo con la forma más común de pensar y que aboga por la postura inversa, es decir, que nuestras creencias son fruto de las experiencias vividas –al menos de algunas- y de las circunstancias en las que nos hallamos.

Tal vez nos confunda el hecho cierto de que las circunstancias que vivimos también aportan ideas que condicionan de muy diferente forma nuestra manera de pensar. Sin embargo son las creencias que se encuentran previamente en nosotros, las que de verdad han creado la experiencia que después vivimos y las que, sobre todo, usamos para analizar la situación. Sin ellas, sencillamente seríamos incapaces de tomar decisiones.

De este modo, y a riesgo de provocar un cortocircuito en el pensamiento mayoritario, las que nacen como resultantes de cualquier experiencia nunca inician el proceso de creación de la circunstancia que se vive. Ahora bien, es cierto que si terminan instalándose en nuestra mente participarán en nuestras creaciones futuras

Es interesante notar cómo al pensar de la forma más habitual lo que estamos haciendo es situar fuera de nuestro control -del todo o en parte- la responsabilidad sobre lo que nos acontece. Si creemos que una parte de

esa responsabilidad no nos pertenece, y además pensamos de forma generalizada que tenemos que **ver** primero para poder **creer** después, lo que estamos logrando sin percatarnos es que nos resulte inalcanzable lo que, teóricamente al menos, nos proponemos. Cuando la realidad más lisa y llana es que no lo logramos porque allá en el fondo no creemos en ello. Porque por mucho que nos cueste admitirlo no es lo mismo, ni parecido, creer que desear creer.

Queremos creer, nos alegra acariciar la simple idea de que fuese alcanzable con tan sólo el ejercicio pensarlo. Pero lo cierto es que si no estamos profundamente convencidos, o en sincera predisposición de estarlo, tampoco actuaremos en la línea adecuada para que nuestro deseo se termine plasmando en nuestra circunstancia.

Aunque afirmáramos mil veces que sí creemos, la prueba real de que sólo jugamos con el deseo de creer, es que siempre guardamos otras “cartas”, por así decir, bajo la manga. Hablo de que de alguna manera escondemos en el seno de nuestro pensamiento otras creencias que están en plena contradicción con eso concreto que nos gustaría ver materializado.

Recordemos una vez más que las creencias no están separadas unas de otras en compartimentos estancos, sino que se agrupan en estructuras de parentesco cuyos elementos -como pasa en las familias- no siempre tienen una buena relación de concordancia. Es interesante destacar que cuanta mayor contradicción contengan las ideas de las estructuras de creencias de nuestra mente, más difícil será predecir su creación.

Autoconcepto y perspectiva.

Involucrados al cien por cien con nuestro espacio vital y con lo que en él acontece todos vivimos la “película” de nuestra vida, pero cada cual contempla una *realidad-película* distinta. Cada uno es protagonista de la suya, que es la única que en verdad observa, y que no tiene más público que uno mismo.

Nuestra realidad no es menos real que la de los otros, pero es crucial no pasar por alto que tampoco lo es más, con independencia de lo que piensen unos u otros. El punto de vista personal tiende a confundirnos por completo haciéndonos pensar que lo que enfrentan nuestros sentidos es la *Realidad Global*. No sostengo que no sea real, sino que nuestra percepción no es *Total*, que hay más, mucho más que apenas intuimos. Sin embargo, no cabe duda de que la realidad que tiene más importancia para nosotros es la nuestra porque es la que conforma la vida singular de cada cual.

Cerrando el broche de las creencias, las que conforman mi auto-concepto (esto es, lo que pienso de mí mismo como creador de mi pensamiento y también como actor de mis circunstancias), a la fuerza tienen que estar hechas con el mismo “*material*” que produce mi realidad”, así como ensambladas con idéntica “*pasta*”.

La pregunta “*quién soy*” puede producir páginas llenas de respuestas, precisamente porque somos seres dinámicos y *multidimensionales* que se descubren a través de sus manifestaciones, así como de las sensaciones que resultan de las mismas, y que llenan de contenido personal lo que hemos quedado en llamar “*nuestra película*”.

Todos pensamos infinidad de cosas sobre quiénes creemos ser, pero por muy lógica que nos parezca la primera respuesta que nos salte a la luz de la conciencia, la verdad es que nos haríamos el más grande de los favores no quedándonos conformes con esas fórmulas empaquetadas herméticamente a las que yo llamo etiquetas. Por ejemplo, como cuando nos decimos “*es que soy un desastre*”, o “*es que soy muy vago*”, o bien “*es que mi carácter es por naturaleza asustadizo.*”

Aunque lo intenten, esas palabras (desastre, vago asustadizo) concretan muy poco de lo que somos porque en realidad el concepto está tan enterrado en ellas que sin una comprensión real de todo el trasfondo y sus

causas, no pueden revelarnos mucho. Puede deducirse entonces la importancia que tiene conocer las bases de cuanto creemos de nosotros mismos, y lo poco que suele favorecernos adoptar definiciones enlatadas, sin cuestionarlas antes, como si contuvieran la auténtica verdad que nos define.

Todos esos son motivos principales por los cuales podemos decir que sería más que deseable dedicar la vida entera a conocernos mejor. Ahora bien, que lo logremos en mayor o menor medida depende de que decidamos darnos las herramientas adecuadas y aprender su manejo dentro del uso que tienen, que es básicamente hacer que la programación indeseada, bajo la cual actuamos en automático la mayor parte del tiempo, no nos manipule; provocando conflictos internos que acabarán saliendo también al escenario de nuestras relaciones.

— *Fin de la muestra* —

Tú y los Otros Dioses, de José Ángel Fernández Gómez.
*El libro completo está disponible en **potenciandote.es***