

AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ

**PSICOLOGÍA
DEL CRECIMIENTO
INTERIOR**



ÍNDICE

Prólogo	XIII
Introducción	XVII
Capítulo 1: Crecimiento y vida	1
• Crecimiento personal	1
• Cómo entender la realidad	4
• ¿Sabemos entender la vida?	6
• La ley de la atracción-repulsión	7
• El intento de entender	9
• Iniciando el camino	9
• ¡Atiende!	10
• Nada es lo que parece	12
• Lo invisible	14
• Para qué percatarse de que lo invisible existe	15
• Repudio social del mundo invisible y reivindicación del mismo	16
Capítulo 2: Uso de la energía interior	19
• Qué asuntos deben integrar un libro de crecimiento personal	19
• La “llamada” al crecimiento	20
• De qué estamos hechos	22
• Cómo utilizar la energía invisible y qué “equipo” se necesita	23
• El “encuentro” con la energía que somos	25
• Algunos conceptos energéticos	26
• Conexiones energéticas	28
• El ego y la energía	30

• Estructura de la energía	31
• Concentración y meditación: la unión de dos opuestos....	33
• El “famoso” pensamiento positivo	34
Capítulo 3: Tomar conciencia	39
• La mente	39
• Un apunte breve sobre el concepto conciencia.....	41
• Primeros pasos.....	42
• Conciencia urgente	43
• Conciencia adulta	46
• Conciencia integral.....	47
Capítulo 4: Rehabilitar interiores	51
• Reconstruirse	51
• Cómo puedes encontrar tu método de auto-mejora	52
• Para los que no encuentran métodos.....	56
Capítulo 5: Provocar la armonía interior	59
• Técnicas de desactivación mental.....	59
• Técnica y voluntad.....	60
• Los valores y su efecto en las técnicas	62
• La respiración adecuada	65
• Una técnica sencilla de atención consciente.....	65
• Relajarse	67
• Hasta qué punto debo relajarme	68
• ¿Se puede “salir” de una relajación antes de terminar?	69
• La respiración en la relajación.....	69
• Cómo empezar la relajación	70
• Qué método elegir	71
• Diferentes clases de relajación	72
• Tres métodos sencillos.....	72
• Respiración y focalización sensorial	73
• Relajación muscular abreviada.....	74
• Relajación a través de la visualización y meditación	75

• Meditación.....	80
• Hipnosis.....	82
Capítulo 6: El bienestar activo.....	87
• Armonía y equilibrio	87
• Concentración.....	88
• Yoga y sus clases	90
• Chi-kung y Tai-chi.....	97
• Reiki.....	98
Capítulo 7: Crecimiento interior y convivencia	101
• El sujeto con los otros.....	101
• Ego y grupo	103
• Crecimiento personal y liderazgos	106
• El motor de la acción grupal: los conceptos invisibles.....	107
• En qué están interesados los grupos	109
• Las representaciones sociales actuales	110
• Información	111
• Comodidad y bienestar	112
• Poder.....	113
• Imagen y estética	115
• Sexualidad y violencia.....	117
• Lo socialmente fructífero.....	119
• Imaginación	120
• Belleza	122
• Creatividad.....	124
• Convivir con confianza y veracidad	127
Capítulo 8: Relaciones íntimas	131
• En busca de afecto	131
• La modernidad.....	132
• ¿Existe la igualdad de género?	133
• Género y atracción.....	135
• La atracción en el interior del ser	136

• Amores defraudados.....	138
• Confianza-desconfianza.....	140
• Los encuentros.....	141
• Conocer lo valioso.....	144
• Atracción y elección.....	145
• Afectos aparentes.....	147
• Galanteo.....	149
• El terror a la exclusión social.....	150
• Infidelidad, engaño, manipulación.....	154
• ¿Existen tácticas para intimar?.....	157
Capítulo 9: Crecimiento y logro.....	159
• Éxito.....	159
• Reconocimiento social y éxito.....	160
• Valores en torno al éxito.....	162
• ¿Puede eludirse el fracaso?.....	164
• Éxito real y ficticio.....	168
• Creatividad, miedo, deseo.....	172
• Clarificar deseos.....	174
• Acumular éxito.....	176
Capítulo 10: Crecer en situaciones límite.....	179
• Estar bien en los malos tiempos.....	179
• Empecemos por el poder de la mente.....	180
• Subjetividad del sufrimiento.....	183
• Un recurso básico para resistir dificultades.....	185
• Algunas técnicas y trucos.....	187
• Reduciendo el pánico.....	188
• Aceptar sin resignarse.....	193
• El sufrimiento del rechazo amoroso.....	194
• El sufrimiento del engaño.....	199
• Carencias.....	201
• Pérdidas de seres queridos.....	203
• Falta de libertad.....	204

• Injusticias.....	207
• Apoyo social.....	208
• El recurso por excelencia.....	211
Capítulo 11: Convertirse en artesano-artista de la vida	215
• De nuevo: ¿qué es autodesarrollo?	215
• Las sutilezas de la mente y de la vida.....	217
• Transformarse	221
Bibliografía de referencia	227

PRÓLOGO

Es para mí una gran satisfacción haber leído y prologar este excelente libro de Psicología Práctica de Amado Ramírez. Es el feliz resultado de muchas horas de trato directo con los pacientes que atiende, de su trabajo de reflexión personal e integración teórico clínica. Amado nos transmite con generosidad sus conocimientos y las habilidades terapéuticas que utiliza con eficacia en la clínica cotidiana, con un lenguaje sencillo, comprensible para todos.

Se trata de un libro escrito con un exquisito respeto al lector, por lo que no cae en la trampa de dar recetas acabadas ni respuestas simples. Amado escribe por vocación de aprender, compartir su filosofía (amor a la sabiduría), enseñar a vivir, y siempre que le es posible con sentido del humor. Como yo mismo, Amado está convencido de que sólo la educación es el antídoto del salvajismo, capaz de transformar nuestra “bestia interior” y hacer posible un desarrollo personal óptimo en una comunidad de ciudadanos solidarios.

Con valentía Amado nos sorprende cuando dice: “pues a mí no me gustan los libros de autoayuda”, porque piensa que: lo ideal es que cada persona encuentre el suyo propio. Y añade a continuación: “Para lograr este fin, lo necesario es apelar a lo que denomino *educación mental*”, como psicopedagogo vital sabio y generoso. Amado nos anima a construir cada uno su propio método de autoayuda continua, cada uno el suyo para vivir, experimentar y sentir la propia vida en continuo cambio que fluye y que: “siempre se va”. Es el suyo un magisterio integral, es una educación para la salud, la vida y la muerte, una educación mental, social y moral.

Amado pretende ayudarnos a “llegar a ser nosotros mismos” sujetos activos, artesanos, constructores de nuestra propia existen-

cia, para tratar de alcanzar los objetivos que deseamos con todas nuestras fuerzas. Para conseguirlo nos aporta las herramientas que a él le resultan útiles: Vivir en el único espacio vital en que es posible hacerlo, en el presente, el método POPEA (Realizar actividades posibles, pequeñas y agradables cada día), el permiso para poder estar mal con la esperanza de estar mejor, y otras muchas herramientas que podemos utilizar para promover nuestro crecimiento interior.

Amado nos aporta también un modelo teórico del hombre sumamente útil. El ser humano es el animal cultural, “siempre un ser de necesidad regido por la ley insaciable del deseo”, ese ego insaciable que cuando logra hacerse consciente de sus carencias y limitaciones individuales accede al conocimiento sabio de que “todo no es posible” porque antes nos sorprende siempre la muerte. El ser humano, hijo del padre deseo y de la madre muerte, se hace consciente de que necesita “tratar de ser uno mismo”, una historia viva compartida que solo se puede construir en un presente continuo hijo del pasado y abierto a un porvenir esperanzado.

No aceptar con dignidad y valor las limitaciones y carencias inherentes a las criaturas humanas puede conducir a cualquiera de nosotros al insaciable deseo de acumular éxito, placer y/o poder, como si fuésemos contenedores de éxito (idea trampa muy peligrosa), en vez de seres humanos únicos en proceso continuo de transformación y crecimiento personal. La sobresaturación de placer adictivo produce insatisfacción y elevación del umbral hedónico, con gradual intolerancia al dolor explicable por un proceso de habituación secundaria al consumo cosificador y despersonalizador.

El desarrollo personal es un proceso continuo de transformaciones sucesivas en las cinco dimensiones básicas que nos constituyen: Biológica, biográfica, psicológica, interpersonal y espiritual, ética o moral.

Amado se ocupa de la dimensión psicológica para mejorar la salud y el bienestar las personas que atiende y que resulta del logro, siempre relativo, de los siguientes “valores para la vida”:

armonía o coherencia interior, protagonismo personal activo, reto de crecimiento continuo, y convivencia solidaria. Amado Ramírez nos guía en la tarea fundamental de clarificar nuestros verdaderos deseos en el actual mundo de las mil cosas (Lao-Tse) que nos aturden y embotan nuestra conciencia hasta encadenarnos a la falsa necesidad, “tener éxito, tener cosas, tantas cosas que acabamos por cosificarnos nosotros también y convertirnos en falsos ídolos, “seres de éxito” falso. El autor considera que la dimensión psicológica es “la esencia de la vida del hombre” en su intento de ser uno mismo y estar bien con los demás, condiciones del verdadero bienestar. Feliz proviene del griego “foeus” que significa fecundo, el que es capaz de dar fruto.

El autor considera: “El ser humano es, lo sepa o lo ignore individual y trascendente por si mismo”. El concepto espíritu significa para el autor “esencia interior invisible, que no siempre somos capaces de desvelar sino trabajamos nuestro desarrollo personal” orientado según los “valores para la vida”. Crecimiento psicológico que implica la toma de conciencia de nuestra realidad interior y de la exterior, realidades diferentes e interdependientes a la vez que vamos construyendo a la vez, el principio de realidad de Freud, a través de los procesos de aprendizaje.

De especial interés en estos “tiempos oscuros” son sus reflexiones sabias sobre las diferencias entre: bienestar y comodidad, sobre los distintos tipos o formas de ejercer el poder, el éxito verdadero y el falso, el sentido del dolor y el sufrimiento en la vida de los seres humanos para “alumbrar” su bien máspreciado: la conciencia reflexiva o de sí mismo. Las experiencias de placer y de dolor son necesarias para el descubrimiento de si mismo y el conocimiento de la realidad en un proyecto de ser llamado al crecimiento, al conocimiento, a la sabiduría y al bienestar.

Amado cuestiona con valentía las falacias del optimismo ingenuo, también denominado “buenísimo”. En efecto, no hay soluciones universalmente válidas para los problemas de todas las personas. Amado cuestiona también el imposible y falso indivi-

dualismo dominante, una ilusión colectiva-trampa: somos mucho más interdependientes de lo que habitualmente estamos dispuestos a reconocer, en realidad somos “interpersonal”, intercambiadores de energía, afectos e información vital para todos. Amado resume muy bien esta realidad cuando dice: “yo no puedo ser sin los otros y viceversa”.

Amado escribe como vive: de su trabajo cotidiano, con calma y perseverancia, con ganas y con naturalidad; convencido como Boris Cyrulnik de que: “No hay herida que no sea recuperable” si utilizamos los remedios apropiados.

JOSÉ CARLOS MINGOTE ADÁN
Coordinador Psiquiatra de la UVOPSE
MADRID

INTRODUCCIÓN

¿Se puede empezar un libro de crecimiento personal cuando uno se siente derrotado, triste, bloqueado y sin fluir? Creo que, por extraño que parezca, puede ser el instante ideal para hacerlo. Así pienso yo, un terapeuta que lleva muchos años ayudando a los demás, y ahora medita y pone por escrito soluciones para ayudarse a sí mismo. Y, por supuesto, a quien estas páginas le digan algo y susciten en él un sentimiento especial. Sin más, voy a desarrollar las pautas de crecimiento que siempre me ayudaron a continuar, en este libro que acabo de empezar, haciéndome a mí mismo esa pregunta, un día cualquiera de mi vida en la década de los sesenta, con buena parte de mis “deberes” cumplidos, aunque deseando continuar siendo inquieto, tenso y... fructífero. Una persona en crisis y evolución permanente. Bueno, tenso, tenso, siendo sincero debo confesar que me siento con la tensión justa y precisa, incluso me atrevería a decir inteligente, sin pecar de prepotencia, para crear desde la inercia, el desánimo y el cansancio. Me alimento y me agrada lo bello. Soy un buscador, satisfecho, de belleza. De esa que sin duda poseen y he podido tener la suerte de constatar en los otros, lo sepan o lo ignoren, la de la vida, que resulta insustituible, la de los buenos recuerdos y la de las ilusiones presentes. Y la que aporta la creación y el amor. La primera desde la meditación, la soledad y el interior más profundo y, en ocasiones, oscuro de uno mismo; y el segundo, en la convivencia y exteriorización de lo que somos y aprendemos para compartir y vivenciar, vibrantes, con los otros.

Estoy triste, es verdad, y además no pretendo estar alegre. Tampoco deseo analizar las causas. Soy terapeuta sí, pero no analizo. Observo, hago lo que puedo y acepto de forma poco resignada: rebelándome, con ese equilibrio que evita y rechaza el resentimiento. Es uno de mis enemigos letales, el otro es el aburrimiento. No tengo más, pero a estos dos los considero enemigos del hombre como especie y padres de gran parte de la malignidad que ha-

bita por la Tierra. He llegado a la conclusión de vivir obviándoles cuanto me sea posible, sin tanto esfuerzo ni afán por alcanzar logros, y camino en dirección opuesta a la que marca promesas de felicidades facilonas y huecas. Mi brújula siempre indica ese “norte” que se nutre en el interior del corazón y se abona con las emociones más sutiles. Hacia allí voy, ¿triste, alegre?... ¡Qué importa! Eso sí, con indomable esperanza por otras futuras y muy intensas experiencias que mi ser interno, ese del que os hablaré en este texto, desea vivir con más consciencia, porque ahora... tengo menos tiempo para llevar este “traje” de piel, carne y sangre. Eso es seguro. Aunque seguro no hay nada, puesto que la vida, el Universo, posee en sí misma una verdad intrínseca que he acuñado con una sentencia personal, en la que afirmo que “nada es seguro y todo posible”. Amigo lector: ¡no tengas jamás la tentación de “rumiarla” para tus adentros al revés!, y tampoco la exteriorices de ese modo. Si afirmas “todo es posible y nada seguro”, de inmediato te transformas en un pesimista, y más en concreto, en un desconfiado e inseguro cuya autoestima empezará a hacer aguas.

En definitiva, me siento contradictorio y creativo. He llegado a pensar que sólo en plena crisis es posible generar “productos” con algún interés poético y artístico, que posean belleza, interés y, por ello mismo, induzcan claridad y luz, a quienes se acerquen a saborearlos que finalmente es la mejor definición de esa belleza a la que insistentemente aludo, y que considero que es la única sensación que da auténtica paz interior.

No voy a contaros mis estados de ánimo, ni a hablaros más de mí. He prometido un libro de crecimiento personal, que desarrollaré con máximo esmero, apoyándome en mi experiencia profesional y personal, y cuyo fin primero es ayudarme a mí mismo. No voy a engañaros. Y ¿por qué, espero que me ayude? Sencillamente porque voy a intentar entender algo mejor mi experiencia de vida, y ese intento estará en este texto repleto de preguntas: abiertas, crudas y sinceras, sobre las que me haré reflexiones y a

las cuales intentaré responder sin ambages. Realizaré todo este esfuerzo para intentar comprender mejor la realidad en la que estoy inmerso y que me desconcierta y confunde.

Como finalidad secundaria, espero y deseo que refleje algunos rayos de luz diáfana que, acaso, a alguno le hagan pestañear y fruncir el entrecejo, primer suceso necesario para anular oscuridades, desvelar la luz y darse cuenta de que se encuentra cerca de nosotros y nos llama.

AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ

Crecimiento y vida

CRECIMIENTO PERSONAL

Denomino así, al comportamiento integrador que facilita la posibilidad de aunar dos afanes básicos y vitales: *vivir*, que es y significa experimentar; y *entender lo vivido*, que significa comprender esa realidad.

Existen tres tendencias básicas que, con la educación, el conocimiento, la experiencia y los aprendizajes diversos, se gestan en el interior de cada uno:

- Tendencia al estancamiento.
- Tendencia al deterioro.
- Tendencia al crecimiento.

De estas tres tendencias humanas de comportamiento, la más fácil de constatar y a la que más sencillo resulta afiliarse es a la tendencia a la rutina o lo que es idéntico, a la comodidad. Ocurre cuando un sujeto de forma consciente o inocente, habita el planeta con una actitud general de esfuerzo medido, calculado y justo, de mínima implicación y del que espera máximo rendimiento, así como la esperanza de alcanzar un punto de evolución en el cual, supuestamente, al acomodarse, se encuentra su felicidad. Esta actitud con el tiempo, sin género de duda, provoca estancamiento y frustración.

La segunda actitud, la que provoca deterioro, no es difícil de conocer si la persona se duerme en los laureles y considera que tiene derecho a una vida sin esfuerzo. Llegar al deterioro notable

ya no es tan fácil, pues el hombre está muy bien *diseñado* y posee sistemas de alarma, personales y grupales, que le *avisan* de la posible catástrofe si no varía en sus actitudes.

A veces parece que no somos capaces de escuchar, ver y palpar esas señales y la persona, en ese caso, puede acercarse a su destrucción. Se precisa abandonarse mucho para que ocurra y destruya su ilusión, su vida y la de otros, *acompañantes* de su camino. La actitud hacia el crecimiento es una opción óptima, aunque incómoda y esforzada. Genera bienestar en los que alcanzan los logros. Bienestar que significa siempre *volver a empezar* después de alcanzados los *éxitos*, tener nuevas inquietudes, pues se necesitan objetivos nuevos, precisamente para evitar estancarse. Ese *movimiento continuo* es un impulso natural que se produce en el sujeto por la ley insaciable del deseo: cuando se logra algo, se crean expectativas de deseo nuevas. Ley que es el motor de todo comportamiento y, en definitiva, de estas tres tendencias. Lo importante es la forma en que se responde a ella para obtener la consecuencia de la satisfacción y la felicidad posibles.

¿Por qué en las personas que *eligen* trabajar consigo mismos en una dirección de crecimiento también se genera inquietud? Porque el deseo funciona igual en todo ser humano. Estamos diseñados así: deseamos algo, lo conseguimos y, al poseerlo, nos sirve un tiempo, después del cual precisamos ilusionarnos con otras metas.

La diferencia de este *mecanismo deseante* en una persona en crecimiento con el de las personas *estancadas* o en deterioro es que el primero, lejos de frustrarse, como ocurre en el sujeto que se abandona o de instalarse en el adocenamiento, como le sucede a quien se estanca, hace creativa su inquietud, no culpa a nadie de sus fracasos y procura perfeccionar sus estrategias y actitudes para situaciones futuras. Como no culpa a otros de sus fracasos, elimina la tentación de la envidia y los resentimientos, y genera una dinámica que le aleja del otro enemigo letal: el aburrimiento. Sentimientos, todos ellos, que sólo generan odio y malestar, propio y ajeno.

Esta tendencia al crecimiento sucede cuando la persona se percata de la necesidad de su aportación, para sí y los otros, y se implica en la realidad cotidiana con todo su potencial, haciendo frente a las frustraciones e inconvenientes de la vida, con la resolución que aporta el saberse necesario, útil y capaz de ejercer algún tipo de cambio o transformación permanente en sí mismo, que, por mínima que sea, le facilite no sentirse hundido, abatido y derrotado.

El hombre en crecimiento, no es un superhombre. Como veremos en este libro, solo es un sujeto con otra actitud ante las dificultades y objetivos de la vida, cuyo deseo es reconocido, admitido y al tiempo, reconducido hacia lo productivo para su vida y la ajena. Realiza las mismas acciones diarias que cualquier otro sujeto, pero les añade su *punto* de aportación creativa, aunque sea en actos tan humildes como hacer un guiso de forma adecuada y especial: intenta entender y *dar buen sabor* a lo que hace. Con esa actitud se satisface su deseo en el proceso creativo, que implica la integración de experimentar y entender la realidad. No se reconforta obsesivamente en la obra y sí en seguir creando, en un afán de asimilar experiencia y conocimiento, para devolver al mundo algo de lo logrado por él. Con el tiempo, se genera en él una inevitable sensación de vacío por la distancia entre el esfuerzo realizado y la obra obtenida, pues lo que se imagina..., siempre es más que lo que se consigue. Esta “brecha” implica épocas de *sequía* en la productividad. Por todas estas circunstancias, el sujeto realmente creador se siente pequeño y grande al tiempo. Y si su tendencia al desarrollo no fracasa..., se consuela con sus creaciones y vive *en* y *con* ellas instantes de grandeza. Cuando está *seco*, habita con humildad su sensación de pequeñez ante la vastedad del universo y la posibilidad infinita de recrearse... cuando no puede crear, se refugia una y otra vez, en el misterio y la maravilla de la existencia, en un renovado intento de acaparar la belleza de la vida y esperando con la idea de que, quizá... ¡un día!, pueda crear de nuevo.

Esa conducta hacia la creación y la belleza, desde una actitud de aceptación, es la que mejor refleja la dirección correcta hacia

un crecimiento personal. No existe crecimiento si no se percibe belleza, intento de creatividad y aceptación de *lo que ocurre*.

CÓMO ENTENDER LA REALIDAD

La primera necesidad que se plantea ante el intento de mejorar la realidad es definirla desde el lenguaje, en este caso escrito. Se trata, con su concurso, de lograr una aproximación explicativa aceptable del mundo que nos rodea e integra.

El lenguaje es la herramienta básica del hombre para interpretar, entender y definir su medio interno y externo. Esa primera conclusión nos sitúa ante la importancia de la precisión de lo que indicamos con los distintos lenguajes que utilizamos: escritos, verbales y no verbales. Con ellos construimos nuestra noción del mundo a través de la comunicación, el simbolismo, la abstracción, los signos, el pensamiento, la imaginación y el resto de funciones psíquicas. Quizá por esa importancia que poseen en sí mismos, una sentencia de los aztecas recomendaba: *Se impecable en tus palabras y gestos*.

Desde las palabras, en este caso escritas, podemos hacer un intento de definición y concretar un mínimo:

Denominamos realidad a ese indefinible magma repleto de estímulos, en el que los seres vivos y los inertes se encuentran inmersos, lo sepan o lo ignoren, y con el que son capaces de interaccionar en función de sus niveles de percepción y consciencia. Estímulos que son experimentados por el bebé, aunque imposibles de entender, cuando es arrojado al mundo desde el vientre materno. Con el desarrollo, al principio de un modo intenso y luego más suavemente, se va enriqueciendo su acervo de aprendizajes, al interpretar y comprender los significados de lo que percibe de sí mismo, el mundo y los otros. Significados que serían imposibles de adquirir sin la ayuda de sus semejantes.

En efecto, ¿qué pasaría si un niño no fuera *entrenado*, educado, modelado y moldeado en función de lo que su medio cultural considera debe ser fijado en su memoria? Sabemos perfectamente lo que sucedería gracias a los casos aislados de los niños

denominados, con mayor o menor fortuna, *salvajes*, criados en soledad o por animales, fuera del contacto humano, aislados de sus congéneres por causas ajenas a su voluntad. Y lo que sucede es que no pueden comunicarse porque no tienen lenguaje, al menos no el de su grupo étnico. Sí poseen lenguajes no verbales y verbales inconcretos como gritos y sonidos guturales. De ese modo, la concepción y la idea de la realidad que puedan poseer resulta un misterio, pues no han podido aprenderla, consensuarla, ni comunicarla *con* y *a* los demás.

Ocurre igual con el resto de seres vivos denominados inferiores, de los cuales suponemos, demasiado frívolamente, que no poseen lenguaje porque no tienen el nuestro, aunque sus sistemas de comunicación les permitan entenderse entre sí. ¿No tienen realidad o bien, simplemente, es distinta? Parece prudente y más veraz, aunque atrevida, la segunda opción.

Este preámbulo, nos permite darnos cuenta de lo diferente que puede ser la percepción y el concepto subsecuente de realidad. Incluso nos facilita una pregunta extrema: ¿existe la realidad o bien es una *creación*, individual y social? Por supuesto... ¡la realidad existe!

Es multifacética, se encuentra en evolución permanente y se *tiñe* de temporalidad. Incluso definiéndola, constatamos que cada persona experimenta un *sabor* distinto de la misma. Sabor que depende de la edad, educación, contexto físico y social, de las circunstancias de salud, apoyo colectivo, recursos, así como de la cultura de referencia, de la inteligencia y sus clases... Todas esas variables y muchas más están implicadas en la concepción de la realidad, y modelan la capacidad del sujeto para captar la vida y desvelar lo importante y lo secundario para uno mismo. Fácil o difícil de captar, el sujeto humano precisa percatarse de esa realidad, la de cada uno. Es la primera y necesaria, sabiduría que necesitaríamos adquirir. Un saber mínimo e indispensable que se atesora en el transcurso del tiempo. Ese proceso puede ser automático y poco consciente, casi instintivo o bien implicar un notable grado de atención y lucidez.

A esa capacidad de discriminar lo significativo de la vida, cuando no es automática e inconsciente y se realiza lúcidamente, podemos definirla como crecimiento personal. Proceso que sucede cuando el sujeto se autoimplica en su propio autodesarrollo, con un afán nítido de *ensanchar* y ampliar su consciencia.

Volvamos ahora a nuestro asunto y preguntémonos de nuevo sobre cuál resulta ser la realidad más interesante para cada uno de nosotros... ¿La que vivencia cada uno, subjetivamente, dentro de sí, o la que se expresa en palabras y conceptos fijados por el grupo y la cultura de referencia? ¿Podemos concluir, de una forma un tanto simplificada, que la realidad es el resultado de un intercambio de opiniones sobre lo que sentimos, queremos y vivimos cada uno de nosotros, con las que, desde el nacimiento a la muerte, nos proporciona la sociedad? Parece una propuesta adecuada.

¿SABEMOS ENTENDER LA VIDA?

Ahora que ya sabemos qué es la realidad, se plantea una nueva cuestión: ¿de qué modo nos percatamos de ella y cómo la asumimos? La respuesta es obvia: nombrando, uno por uno, cada ser y objeto de las diferentes clases y especies de los tres reinos.

Resulta evidente que ayudó mucho a la humanidad en su proceso evolutivo inteligente el proceso de nominar los objetos y, al tiempo, alcanzar el acuerdo grupal de etiquetarles, cada cultura, de un modo concreto: taza, caballo, flor, para luego clasificarles en órdenes, categorías y especies según el caso. Si nos hubiésemos dedicado a señalar las cosas, hacer gestos y recurrir a nuestras manos y el resto del cuerpo para intentar expresar esa realidad..., también estaríamos usando lenguajes. En ese caso, serían no verbales. Y, de hecho, todo animal lo ejecuta para hacerse entender. Los humanos usamos los dos para hacer descripciones adecuadas y más precisas de la realidad, aunque no siempre lo logramos.

Podemos concluir que percatarse de la realidad es *un intento* de apresar el mundo interno y solitario de cada uno, que es vasto