



Enrique Martínez Lozano

# Crisis, crecimiento y despertar

Claves y recursos  
para crecer en consciencia

5<sup>a</sup> edición

*Serendipit*

DESCLÉE DE BROUWER

**Enrique Martínez Lozano**


**174**

**CRISIS, CRECIMIENTO Y DESPERTAR**  
**Claves y recursos para crecer en consciencia**

Prólogo de Vicente Simón

5ª edición

Crecimiento personal  
C O L E C C I Ó N

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

# ÍNDICE

Prólogo de Vicente Simón .....	15
Introducción. Transformar el sufrimiento en oportunidad de Vida .....	19
1. La paradoja del crecimiento.....	27
Resistencia al cambio .....	29
La noria del ego.....	31
El lugar de la crisis .....	35
2. Cuando el Anheló se disfraza de crisis, el yo se debilita ..	39
Acoger lo que llega como un “huésped honorable” .....	42
La crisis: morir para nacer.....	45
La debilidad del yo como oportunidad.....	49
3. Salud, dinero y amor. Las seguridades del ego.....	53
Salud .....	58
Dinero.....	61
Amor.....	62

4. El ego, la capa de protección y la zona de confort . . . . .	69
Cuando nos convertimos en actores . . . . .	70
En una insatisfacción creciente. . . . .	76
La crisis: una llamada para volver a casa . . . . .	78
5. Elegimos sufrir . . . . .	81
Sufrimos porque nos identificamos con el yo . . . . .	82
Observar el dolor para no generar sufrimiento . . . . .	84
Podemos elegir no sufrir . . . . .	85
6. Afrontar el dolor de un modo constructivo.	
Los primeros pasos . . . . .	95
Lo que ocurre y la interpretación de lo que ocurre. . . . .	96
¿En qué habitación elijo estar? . . . . .	99
Cinco actitudes iniciales . . . . .	100
7. La poderosa eficacia de la atención plena ( <i>mindfulness</i> ) . . .	107
Cuando la medicina y la psicología descubren la meditación. . . . .	109
Solo estar, solo ser... Una forma sencilla de meditar . . . . .	115
Poner consciencia, quitar pensamientos. . . . .	117
8. Una atención amorosa y compasiva . . . . .	127
Atención amorosa . . . . .	129
<i>Mettā</i> : amabilidad afectuosa . . . . .	135
<i>Tonglen</i> : transformar el dolor en amor y compasión . . . . .	142
9. Meditar en medio del dolor... para salir del sufrimiento .	145
El proceso para acoger el dolor: una práctica meditativa. .	147
Pasos a dar para vivir constructivamente un hecho que nos hace sufrir . . . . .	150
Vivir constructivamente el duelo de una pérdida afectiva .	153



10. Recapitulando: actitudes que nos permiten crecer en las crisis. ....	159
Aceptación .....	160
No evites, no resistas, no te identifiques .....	164
Cuidado psicológico del yo .....	169
Amigo y aliado de sí mismo .....	170
Cuidar el diálogo interno. ....	171
Restablecer el diálogo con nuestro/a niño/a interior .....	171
Percibir nuestra identidad que trasciende al yo. ....	174
Detener los pensamientos .....	174
Venir una y otra vez al momento presente. ....	177
Ejercitarnos en pasar del “modo hacer” al “modo ser” ...	178
Reconocernos en la Presencia que somos .....	181
Mantenerse en la Consciencia que observa (Testigo) .....	183
Aliarse con el Misterio: anclarse en la verdadera Identidad .....	184
11. Pasar por la “noche oscura” para poder ser transformados .....	191
El fracaso que desnuda nuestras intenciones. ....	193
Para que el madero se convierta en fuego. ....	195
Siempre amanece .....	199
12. El dolor, “puerta de entrada” para descubrir nuestra verdadera identidad .....	207
El ego es solo una historia mental .....	208
Escuchar el silencio..., aceptar todo. ....	212
Yo Soy: “No tener nada es tenerlo todo” .....	214
13. Somos Amor. ....	225
La consciencia de la propia vulnerabilidad nos humaniza	226
El reconocimiento de la impermanencia nos libera .....	230



La comprensión de quienes somos nos hace compasivos: No-dualidad es Amor . . . . .	233
14. Lo que viene, conviene. Transformar las crisis en oportunidad de crecimiento . . . . .	243
Rendición: la sabiduría de aceptar lo inaceptable . . . . .	245
Soportar la frustración del yo . . . . .	249
La sabiduría es comprensión y compasión . . . . .	253
Conclusión. Habremos aprendido de la crisis si... . . . . .	265
Para terminar: el punto crítico de la propia crisis... . . . . .	273
Y la resolución definitiva . . . . .	278
Bibliografía básica . . . . .	287



## ÍNDICE DE PRÁCTICAS

Solo estar, solo ser... Una forma sencilla de meditar . . . . .	115
Práctica de la amabilidad afectuosa hacia sí mismo (Modalidad 1) . . . . .	138
Práctica de la amabilidad afectuosa hacia sí mismo (Modalidad 2) . . . . .	139
<i>Tonglen</i> : para vivir la compasión . . . . .	143
Meditar a partir de un sentimiento doloroso . . . . .	147
Pasos a dar para vivir constructivamente un hecho que nos hace sufrir . . . . .	150
Vivir constructivamente el duelo de una pérdida afectiva . . .	153
Practicar la consciencia sin selección . . . . .	166
Dejar espacio al malestar: la práctica del «sí» . . . . .	167
Práctica para encontrarnos con nuestro/a niño/a interior . . .	172
Escuchar el silencio..., aceptar todo . . . . .	212



Práctica para crecer en compasión . . . . .	238
Ocho pasos para aprender a perdonar . . . . .	260
Guía práctica para educar y acallar la mente.	
El camino de la comprensión. . . . .	267





## PRÓLOGO

Ese maestro imparcial –bondadoso e implacable, a la vez- que es la vida, no deja de impartirnos lecciones. Pero no todos y no siempre, las sabemos comprender. Ni siquiera nos damos cuenta de que estamos ante una oportunidad de oro para aprender y ganar en sabiduría. No es el caso de Enrique Martínez Lozano, quien en este nuevo libro –ciertamente diferente a la mayoría de los que le han precedido- nos transmite a todos la lección de cómo aprovechar los constantes lances en los que la vida nos compromete.

Sí, lecciones de la vida las recibimos todos, pero aquí es donde se aprecia la inigualable habilidad de Enrique para transformar una experiencia personal (amarga, pero enriquecedora, al fin) en un libro sabio que inspire a todo el que lo lea. Como dice el Evangelio de San Mateo (del que Enrique ha extraído y sigue extrayendo tantas enseñanzas novedosas), *no se enciende una luz para ponerla debajo de un clemín, sino sobre un candelero, a fin de que alumbré a todos los de la casa* (Mt 5, 14-16). Este es el sentido del nuevo libro de Enrique. Que la luz que se hizo en su corazón al experimentar el sufrimiento, pueda ser vista por todos y nos alumbré en nuestro camino personal.



Sin duda que en esta empresa, Enrique juega con muchas ventajas. Su envidiable facilidad para escribir ese español nítido y elegante que le caracteriza. Su experiencia como terapeuta, su conocimiento del ser humano, cosechado en el prolongado trato con tanta gente a la que ha orientado y sigue orientando con sus enseñanzas sobre la no-dualidad. Su corazón abierto y limpio.

Toda crisis nos ofrece la oportunidad de crecer mentalmente y de acceder a un nivel de conciencia más avanzado. Pero también conlleva el riesgo de que no seamos capaces de dar el salto y nos quedemos atrapados en el peldaño anterior, en aquel en que nos encontrábamos previamente. Es la disyuntiva que acompaña a toda transformación: avanzar o detenerse; a veces, incluso, retroceder. La misión de este libro es precisamente la de acompañarnos en ese camino (todo camino humano es un camino hacia la conciencia) e iluminarlo, para que, en lugar de perdernos o quedarnos atascados en uno de sus repechos, demos con la dirección acertada y tengamos fuerzas para seguir adelante.

El camino de la vida (y el de la conciencia, porque en realidad son uno solo) es un camino en el que es posible distinguir muchas etapas. Desde que nacemos hasta que nos hacemos mayores y nos acercamos a la muerte, el ser humano debe ir superando obstáculos muy diversos en su proceso de maduración. Cada época de la vida, cada etapa, nos presenta un reto diferente y también una recompensa distinta cuando la hemos superado. En el plano psicológico, existe un largo proceso que se extiende a lo largo de toda la vida y que podríamos denominar “la integración del yo”. Mientras estemos vivos y tengamos un cuerpo, hemos de ir adaptándonos al entorno, de forma que nuestro cuerpo sobreviva y, para ello, hemos de administrar sabiamente esa instancia del yo, que nos permite seguir vivos en medio de un mundo complicado.



Pero si las cosas no van del todo mal, el proceso de concienciación no acaba con la integración psicológica del yo. La Conciencia nos reclama algo más. La Conciencia aspira a que lo trascendamos. Es decir, que acabemos por desprendernos de él y descubramos otra identidad más honda que la que se basaba en nuestra identificación con el ego. Así que, aunque la distinción tenga un punto de artificial, podemos deslindar dos trechos en el camino: el proceso de maduración psicológica y el momento en el que nos desprendemos del ego para encontrar nuestro ser más profundo. Como nos dice el autor, *la crisis viene a librarnos del ego para conducirnos a nuestra verdadera identidad.*

Una de las características que distingue al libro de Enrique de otros textos similares de contenido espiritual, es que él sabe ocuparse también de la primera parte, de la parte que implica la integración del yo, es decir de los aspectos psicológicos del proceso de maduración. Por eso, va a hablarnos de las emociones y de cómo transformarlas, de cómo afrontar el dolor y evitar el sufrimiento, de cómo “rendirnos” y atravesar la “noche oscura” que nos ha tocado vivir, de cómo aprender a ser compasivos, de cómo relacionarnos con el niño interior... Pero, desde luego, Enrique no se olvida de la segunda parte; del encuentro con la identidad verdadera que, como él nos ha recordado tantas veces, solo puede producirse en el marco de la no-dualidad. *Al final –para utilizar sus palabras–, el objetivo que buscamos no es “sentirnos bien”, sino permanecer en contacto con quienes realmente somos. Hemos de descubrir que uno solo puede vivirse como “cauce” a través del cual todo fluye –ya no existe un yo protagónico–, y que esa identidad es “compartida” (no-dual): nadie ni nada quedan fuera de ella.*

Llegados a este punto, yo voy a callarme. Es preferible que, en lugar de aludir a tantas expresiones afortunadas del libro, el lector o lectora pueda sumergirse directamente en el texto original y se deje



acompañar en ese camino tan personal que es el descubrimiento de uno mismo. A ello le animo e invito, dejando que hablen ya las juiciosas palabras de su autor.

Vicente Simón  
Médico Psiquiatra  
Catedrático de Psicobiología  
Universidad de Valencia.



# INTRODUCCIÓN

## Transformar el sufrimiento en oportunidad de vida

*“Si no vives situaciones críticas, es que estás muerto”.*

(Álex Rovira)

*“Casi todas las cosas no son lo que parecen a primera vista”.*

(Gangaji)

*“La sabiduría no es otra vida en la que de repente todo iría bien  
–en su pareja, en el trabajo, en la sociedad–, sino otra manera de vivir  
esta misma vida, tal como es”.*

(André Comte-Sponville)

El presente texto nace de un pre-texto autobiográfico y en un contexto de intenso trabajo interior. Incluso me pregunto si no empecé a escribirlo como un modo de ayudarme a mí mismo a salir del “pozo” y elaborar constructivamente la crisis que estaba en su origen.

Pero soy consciente de que no interesa mi “anécdota personal” –las peripecias de mi yo, ni siquiera la intensidad de la vivencia–, sino lo aprendido en ella. Será en esto último en lo que me centraré.

En aquella experiencia, que viví no hace demasiado tiempo, aparte del apoyo de personas amigas y de la inigualable fortale-



za recibida en el Silencio de la práctica meditativa y fraguada en la consciencia<sup>1</sup> del momento presente, hubo algunos materiales que me ayudaron de un modo profundamente eficaz.

A cada cual nos aportan luz y fuerza aquellos textos con los que conectamos, porque despiertan en nuestro interior “ecos” o “resonancias” que nos asientan en fundamentos más sólidos. Eso suele depender de varios factores: nuestro peculiar perfil psicológico, el momento que estamos viviendo, los propios intereses y necesidades, el “color” incluso de nuestra identidad más profunda... Consciente de toda esa diversidad, quiero citar con gratitud, ya desde esta introducción, a aquellos autores que me ayudaron, verdaderos “guías” que pueden también acompañar el camino de posibles lectores. Me refiero a Eckhart Tolle<sup>2</sup>, Mario Alonso<sup>3</sup> y Vicente Simón<sup>4</sup>.

- 
1. En todo el trabajo usaré, preferentemente, el término *consciencia*, y no *conciencia*, a pesar de que habitualmente se hace al revés. El motivo es –valga la redundancia– hacernos más *conscientes* de su significado, que remite a capacidad de percepción, comprensión, información..., *certeza inmediata y autoevidente de ser*.
  2. E. TOLLE, *Todos los seres vivos somos uno*, Debolsillo, Barcelona 2009. (Se trata de una serie de textos extraídos de su otro libro, más amplio y argumentado: *Un nuevo mundo, ahora*, Grijalbo, Madrid 2006; como se sabe, la obra más conocida de Tolle es *El poder del ahora*, Gaia, Madrid 2001).
  3. M. ALONSO PUIG, *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*, Plataforma, Barcelona 2010.
  4. De V. SIMÓN me parecen interesantes las prácticas de meditación que propone, y a las que se puede acceder en: <http://www.mindfulnessvicentesimon.com/audios.html>

Es autor, además, de los libros *Aprender a practicar mindfulness*, Sello Editorial, Barcelona 2011, y *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2011.

Vicente Simón es psicobiólogo, médico psiquiatra, fundador y presidente de la Asociación Mindfulness y Salud (AMyS: [www.amys.es](http://www.amys.es)). Ha sido de los primeros en introducir, en España, el método de la atención plena (*mindfulness*) dentro del trabajo psicológico, siguiendo la estela de autores como J. KABAT-ZINN, *La práctica de la atención plena*, Kairós, Barcelona 2007; también Z. SEGAL – M. WILLIAMS – J. TEASDALE, *Terapia cognitiva basada en la consciencia plena. Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2006; con María Teresa Miró, han editado una obra centrada específicamente en esta cuestión: M.T MIRÓ – V. SIMÓN (Eds.), *Mindfulness en la práctica clínica*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2011.



Al ocurrir la crisis que está como trasfondo de todo este escrito, y aunque el dolor parecía ocuparlo todo, me vino a la memoria el conocido dicho sufí: “*Cuando el corazón llora por lo que ha perdido, el espíritu ríe por lo que ha ganado*”<sup>5</sup>. Si traducimos “corazón” como “ego”, y “espíritu” como nuestra “identidad verdadera”, puede entenderse mejor: *El dolor es una oportunidad de desapropiación del propio yo*. En la medida en que lo aceptamos y lo sentimos, *sin evitarlo y sin reducirnos a él...*, vamos tomando distancia de nuestro ego y dejamos espacio a lo que realmente somos, la Presencia ecuánime, la Quietud o Identidad no-dual, transpersonal y compartida. En cualquier caso, constituye en sí mismo una invitación a ir más allá del propio yo.

Y es entonces, en la medida en que podemos asentir a esa invitación, cuando tiene lugar el *milagro de la transformación*, para el que no encuentro analogía mejor que lo que le ocurre al gusano de seda. Encerrado en el espacio oscuro que es el capullo, el gusano solo siente muerte; sin embargo, la realidad es que saldrá de esa oscuridad transformado en mariposa. Justo cuando el gusano creía que se acababa el mundo, fue cuando comenzó su transformación más importante. Y el motor de todo ese proceso habrá sido, no la inteligencia ni el esfuerzo del propio gusano, sino la Sabiduría mayor de la Vida. El gusano únicamente tiene que *aguardar pacientemente, sin huir y sin querer entender...*, permaneciendo y confiando en una sabiduría que lo trasciende.

De la misma manera, siempre que aceptamos el dolor y lo vivimos de un modo constructivo, aun en medio de su inevitable

---

5. Max Scheler afirma lo mismo desde una perspectiva filosófica: “*Un bien de orden inferior es entregado a cambio de un bien de orden superior*”. Ese sería, además, el sentido originario de “sacrificio”: M. SCHELER, *El sentido del sufrimiento*, Goncourt, Buenos Aires 1979 (edición original de 1916), pp. 26 y 31. Y añade: “*¡El sacrificio es como una especie de cabeza de Jano cuyos rostros rién y lloran al mismo tiempo! Mira al mismo tiempo hacia el valle de las lágrimas y hacia el valle de las alegrías... Solo en los más bajos y periféricos estados de nuestra existencia sensorial se separan tanto el dolor y el placer. A medida que más penetramos en la hondura de nuestro yo..., tanto más se compenetran*”: *Ibíd.*, pp. 32 y 33.



amargura y a pesar del miedo que lo acompaña, están comenzando a desplegarse nuestras alas.

Las crisis –del tipo que sean– constituyen así, para nosotros, la fase de incubación –el estado de crisálida, en el que acontece el “paso” de gusano a mariposa; por cierto, “crisálida” participa de la misma etimología que “crisis”– que posibilita que seamos *transformados paradójicamente en aquello que, aunque no lo sabíamos, siempre habíamos sido*. El yo sufrirá la experiencia como una “muerte” –y lo es así para él, como para el gusano que “desaparece” en el proceso–, pero solo gracias a ella, podrá nacer y vivir nuestra verdadera Identidad –el reconocimiento y la vivencia de lo que realmente somos–. Caer en la cuenta de ello es *despertar*, saliendo de la ignorancia o del sopor en que nos encontrábamos. La crisis habrá hecho de “despertador”.

Pero es necesario e imprescindible pasar por ella, como pone de relieve un experimento –llevado a cabo precisamente con gusanos de seda–, tal como lo describe Álex Rovira:

*“Como es sabido, el gusano de seda construye un capullo para luego liberarse de él y renacer como mariposa tras la metamorfosis. El proceso de transformación es extremadamente complicado, porque la crisálida tiene que aplicar una enorme cantidad de fuerza con sus apenas formadas alas para romper la cáscara de seda que la ha protegido durante su transformación. Los científicos estaban intrigados acerca de qué pasaría si ayudaban a la mariposa en este proceso e intentaron asistirle para ver qué ocurría. Así, cuando llegó el momento de la liberación abrieron artificialmente desde el exterior una serie de capullos. Las mariposas ilesas empezaron a hormigear liberadas de la seda, pero fueron incapaces de emprender el vuelo. No se pudieron alimentar y murieron, porque no podían ni sabían volar. Ninguna de ellas fue capaz de elevarse por los aires y, como en aquel estado no podían acceder al néctar de ninguna flor, murieron de ina-*





*nición. De esta prueba científica se desprende que el sobreesfuerzo, la gran cantidad de energía desplegada por las mariposas para agrietar el capullo, es necesario para que estas confíen luego en la fuerza de sus alas. Pero si no pasan por la experiencia de hacerlo de forma autónoma, si no lo experimentan en carne propia, no tienen ningún recuerdo ni sentido de seguridad, algo que podemos trasladar fácilmente al mundo humano. No se atreven a abandonar la seguridad que ofrece el suelo y mueren sin más...*

*Completar el periodo de duelo desencadenado por una grave crisis, por una gran pérdida, podría ser leído como la metamorfosis tras la cual nos liberaremos de la coraza de dolor que nos contenía pero que lentamente ha ido cayendo en el ejercicio del reconocimiento de la nueva realidad, de asumir el dolor, de encontrar un sentido para este y de constatar que a pesar de todo la vida merece la pena ser vivida con entrega y gratitud. Así es como podemos vencer la cáscara de la angustia, la tristeza y la desazón: utilizando las alas del espíritu”<sup>6</sup>.*

Por un lado, al aceptar el dolor, creo un *espacio* a su alrededor, que me permite observarlo en la distancia y, de ese modo, empiezo a percibir que no soy él: *tengo una sensación dolorosa, pero no soy ella.*

Por otro, al constatar el sufrimiento que nace del yo, empieza a abrirse en mí una luz que me hace ver que *no soy tampoco ese “yo” inestable e impermanente, generador de sufrimientos inútiles que se vuelven contra él, zarandeándolo y desestabilizándolo.*

Y, poco a poco, desde esa otra sabiduría más profunda, me voy haciendo consciente de que no soy nada de lo que percibo, pienso, siento o experimento: *en nada de eso puedo encontrarme a mí mismo.* No soy nada de lo que puedo observar. Soy la Consciencia ecuánime, en la que aparecen y desaparecen pensamientos, sentimientos, experiencias... Es innegable que todo esto tiene un cierto poder para

---

6. A. ROVIRA, *La Buena Crisis*, Aguilar, Barcelona 2009, pp. 87-89.



afectarme, pero no ya de un modo absoluto. En cuanto soy capaz de asentarme en mi verdadera identidad, sintiendo mi Ser esencial, todo aquello que pueda ocurrirle a mi yo quedará muy relativizado.

¿Qué es necesario tener en cuenta para, al menos, no obstaculizar o abortar el proceso? Mejor aún, ¿cómo podemos favorecerlo? En otro lugar, he analizado las “actitudes constructivas” en medio de experiencias dolorosas<sup>7</sup>. Aquí querría plantear un “marco” básico de comprensión de lo que en esos momentos suele ocurrir, a la vez que ofrecer las “claves” que nos permitan equivocarnos lo menos posible y favorecer lo que la Vida quiere vivir en cada uno de nosotros, particularmente en los momentos de crisis.

Es sabido que el término *crisis* proviene del griego κρῖνειν (*krínein*), que significa “separar” o “decidir”<sup>8</sup>. En cuanto “separación” o “rompimiento”, la crisis constituye una *encrucijada* que nos obliga a repensar y replantear los hechos, porque nada volverá a ser como era antes.

Por otro lado, tengo entendido que el ideograma chino de *crisis* está compuesto de dos signos básicos: uno de ellos significa “peligro”, y el otro “oportunidad”. Así, aunque atravesar un estado de crisis suele ser difícil y producir temor, también conlleva un potencial enormemente evolutivo y curativo: nos movemos en una situación “peligrosa”, pero al mismo tiempo muy prometedora.

El presente texto quiere ser *eminentemente práctico*. Presentaré, aun a riesgo de ser reiterativo –a estas alturas ya he asumido que ese “afán repetitivo” forma parte de mi propia pedagogía o modo de enseñar–, diversas “herramientas” que nos permitan *transformar*

7. E. MARTÍNEZ LOZANO, *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*, Desclée De Brouwer, Bilbao 42009, pp. 79-122: “Vivir constructivamente lo que nos hace sufrir”.

8. De ese mismo término griego provienen las palabras castellanas: crítica, criterio, discriminación, discernimiento...



*el dolor en aprendizaje vital, y de ese modo nos capaciten para reconocer y vivir lúcidamente lo que ya somos.*

Deseo profundamente que, sea lo que sea lo que nos ocurra, sepamos vivirlo como *oportunidad* –incluso como *bendición*– para avanzar en el doble objetivo que, tal como yo lo veo, persigue toda crisis: crecer en *unificación psicológica* y en *desidentificación del yo* (es decir, *integrar* y *trascender* la identidad egoica). En la medida en que seamos capaces de vivir así las crisis, se operará el milagro de la transformación y el gusano *se descubrirá* mariposa: habremos crecido en consciencia de nuestra identidad más profunda. Para ello, necesitaremos la aportación convergente y complementaria de la psicología y de la espiritualidad, que nos ofrezcan claves de comprensión y recursos prácticos con los que afrontar constructivamente lo que la vida nos depare.

En último término, toda crisis trae consigo la promesa de una emergencia progresiva de nuestra verdadera identidad; en la medida en que las afrontamos constructivamente se va modificando en profundidad, no nuestra identidad –siempre lo hemos sido–, sino la percepción que tenemos de la misma. Así puede entenderse la frase de Viktor Frankl, rememorando la crueldad de los campos de concentración: “*El sufrimiento tiene sentido si tú mismo te cambias en otro*”<sup>9</sup>.

---

9. V.E. FRANKL, *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*, Herder, Barcelona 2003, p. 37. Parece evidente el sentido de estas palabras: no se trata de una “huida” a otro modo de ser, sino de un ahondamiento en la comprensión de quien se es, a niveles antes desconocidos. Desde mi perspectiva, sería el paso de la “identidad egoica” a la “identidad transpersonal”: la crisis es la oportunidad de avanzar en ese descubrimiento. Todavía puede expresarse de otro modo: si, cuando se presenta una crisis, nos conformamos sencillamente con recuperar el “bienestar”, antes o después sobrevendrá otra similar. De lo que se trata no es de eliminar el malestar, sino de modificar aquellas “creencias”, ideas o comportamientos desajustados que nos abocaron a ella o generaron sufrimiento inútil. Solo en este caso es cuando se dará la *transformación* real, el “cambio” de que hablaba Viktor Frankl.



# 1

## LA PARADOJA DEL CRECIMIENTO

*“Mientras la vida sea placentera, no deseamos complicarnos la existencia.  
Solo cuando las cosas van mal asumimos la necesidad de cambiar.  
Quizá sería deseable entrar en crisis cuanto antes;  
lo suficiente para que eso nos haga tomar consciencia”.*  
(Peter Russell)

*“Los choques, y solo ellos, pueden sacar al hombre  
del estado en que vive, es decir, despertarlo”.*  
(Georges Gurdjieff)

*“Donde está el peligro también crece la salvación”.*  
(Friedrich Hölderlin)

*“Cuanto más profundo cave el dolor en vuestro corazón,  
más alegría podréis contener. ¿No es la copa que guarda vuestro  
vino la misma copa que se fundió en el horno del alfarero?”.*  
(Kahlil Gibran)

Puesto que vamos a acercarnos a las crisis para verlas en lo que son –oportunidades de crecimiento y de transformación, despertando a nuestra identidad más profunda–, será bueno que empece-



mos advirtiendo el *carácter paradójico del propio crecimiento*. Para que nazca algo nuevo, debe morir lo anterior. La paradoja no es otra, precisamente, que ese misterio constante de muerte/resurrección, que pertenece a la entraña misma de la realidad que conocemos.

Tanto desde la psicología como desde la espiritualidad, el enunciado parece ser el siguiente: el crecimiento humano consiste en un proceso por el que, progresivamente, vamos “muriendo” a lo que no somos para que pueda vivir –y podamos reconocer– lo que realmente somos.

La clave del proceso es la *comprensión*. Es decir, no podemos crecer a fuerza de exigencia ni de; tampoco por mera obediencia ni sumisión. Crecemos en la medida en que vamos conociendo y comprendiendo quiénes somos. Parafraseando a Epicteto, podría decirse: “*Primero descubre quién eres, luego haz lo que tengas que hacer*”.

Pues bien, si la vida impulsa nuestro *crecimiento*; si crecer no es otra cosa –aunque vuelva a sonar paradójico– que llegar a *ser y vivir lo que ya somos*; si la clave del mismo es la *comprensión*..., podemos concluir que todo lo que nos ocurre no es sino *oportunidad* para aprender.

Esta conclusión provisional parece quedar probada también por la experiencia personal: cuando somos capaces de *asumir lo que acontece como oportunidad*, salimos siempre enriquecidos y fortalecidos de las circunstancias que nos depara la vida. Por el contrario, cuando apenas lo “soportamos” –entre la queja, el lamento y el enfado–, fácilmente nos sentimos rotos y somos presa del desconcierto generalizado, el desaliento, la ignorancia, el sufrimiento estéril... y la repetición monótona y agobiante de las mismas circunstancias que la vida se empeña en traernos, una y otra vez, hasta que nos decidamos a aprender la lección que tiene que enseñarnos.

---

1. E. MARTÍNEZ LOZANO, *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*, Desclée De Brouwer, Bilbao 42009.



## Resistencia al cambio

Sin embargo, es también la experiencia la que nos dice que, con demasiada frecuencia, *nos resistimos a crecer*. Nos cuesta soltar las inercias que nos son familiares y adentrarnos en un camino nuevo, abandonar la seguridad de lo conocido y quedar a la intemperie. Nos resistimos, sobre todo, a modificar la perspectiva desde la que percibíamos la realidad. Por ese motivo, solemos aferrarnos desesperadamente a lo que ya tenemos, a la vez que vamos buscando compensaciones o “distracciones” que nos hagan más gratificante el tipo de existencia que llevamos.

Se ha dicho que el hombre es un animal de costumbres. Que sea así tiene la ventaja de que eso nos facilita el desarrollo del vivir cotidiano. Pero encierra, a la vez, el grave riesgo de la instalación y la rutina que, en lo que tiene que ver con el crecimiento personal, se traduce en un mero vegetar o sobrevivir cansino y resignado.

Sin duda, uno de los motivos más fuertes de la resistencia a crecer es la *necesidad de seguridad, que se alía con la comodidad*. Tendemos a sentirnos seguros en lo conocido y a evitar todo lo que nos provoque incomodidad. En un nivel superficial, nuestra sensibilidad rechaza cualquier cambio que le exija un sacrificio o una renuncia. La razón es que la sensibilidad se mueve por esta ley: “busca lo agradable y rehúye lo desagradable”.

Ahora bien, si, como decía más arriba, no puede haber crecimiento sin “muerte”, se comprende que nuestra sensibilidad se resista al cambio y haga todo lo posible por asegurar un bienestar sin exigencias.

Pero se trata de un empeño imposible. Por un lado, porque el bienestar no es sino la otra cara del malestar. En nuestra realidad



polar, no puede darse el uno sin el otro<sup>2</sup>. Eso explica que el deseo y el temor constituyan la trama del hecho de vivir: ambos están hechos de dolor. Y por otro, porque la plenitud o felicidad solo será tal en la medida en que esté anclada en la verdad de lo que somos.

De hecho, el sufrimiento es consecuencia de la *evitación* de algo que hay en nosotros que rechazamos, o del *apego* a algo que deseamos. Ambos funcionan a partir de “historias” mentales; o más todavía, ellos mismos son estratagemas de nuestra mente (del ego) con las que pretendemos escamotear la verdad de lo que hay. Sin ni siquiera ser conscientes de ello, buscamos escapar del dolor, evitando algo o apegándonos a algo. Sin embargo, la huida de la verdad, no solo impide crecer, sino que incrementa la confusión y el sufrimiento.

¿Por dónde empezar? Quizás el primer paso tenga que ser el de *acoger las mismas resistencias*, aunque sean solo expresión de nuestra sensibilidad más superficial. El mero hecho de reconocerlas y aceptarlas nos sitúa ya en el camino de nuestra propia verdad, el único desde el que podremos avanzar.

En segundo lugar, habremos de dirigir la mirada hacia aquellos elementos de nuestra vida actual que nos dejan más o menos insatisfechos. La *insatisfacción* puede convertirse, así, en una rendija por la que podamos conectar con el gusto profundo por el crecimiento, que también nos habita. Porque, si bien es cierto que nuestra sensibilidad se mueve por la “ley del bienestar inmediato”, en otro nivel profundo podemos escuchar el Anhelado de “más” que nos constituye y que nos impulsa a llegar a ser y vivir lo que somos.

En tercer lugar, será ese mismo anhelo el que se convierta en nuestra más poderosa y dinamizadora *motivación* para ponernos

---

2. Como enseña el Tao te Ching (cap. 58), “*la felicidad se apoya en la desdicha; la desdicha se oculta en la felicidad*”. Por su parte, en el Corán (Sura 94), puede leerse algo similar: “*En verdad, la adversidad y la felicidad van a una!*”.



en camino de crecimiento y afrontar resistencias, miedos y obstáculos de todo tipo.

El *modo concreto* pasa por *venir al momento presente* y *aceptar* completamente la verdad de lo que hay: no evitar nada, no apegarse a nada. Acoger todo, aquí y ahora, como único medio de trascenderlo y no reducirnos a ello.

A partir de ese momento, habremos empezado a descubrir que lo que realmente nos interesa y nos satisface no es el mero bienestar en el que estábamos instalados, sino *ser lo que somos*, entrar en contacto con nuestra identidad más profunda y dejarla vivir.

## La noria del ego

Mientras esto no se ve, el ser humano tiende a buscar *fuera de sí* aquello que sospecha colmará su insatisfacción, embarcándose en un camino que no conduce a ninguna parte, sino a una frustración creciente, que se explica por la naturaleza propia del ego. Veámoslo con un poco de detenimiento, para ser lúcidos de la trampa que aquí se esconde.

Lo que, a nivel operativo, define al ego es la *insatisfacción*, en el sentido etimológico del término: “nunca bastante”. Ello se debe a su carácter vacío: es como un tonel sin fondo, que jamás puede llenarse. La insatisfacción se transforma, así, en ansiedad, prisa y estrés: en una alocada carrera hacia un futuro siempre inalcanzable en el que se ha proyectado la felicidad imposible para el yo<sup>3</sup>.

---

3. Uso indistintamente los términos “ego” o “yo” para referirme a nuestra identidad “relativa” (por más que, en algunos ámbitos, se señala una diferencia entre ellos, como tendremos ocasión de ver más adelante [capítulo 12, pp. 216-217]: el ego designaría al “yo superficial” y constituiría una “patología” del yo). En cualquier caso, aquí no hay ningún matiz peyorativo hacia el yo, porque el problema no está en él, sino en el hecho de *identificarnos* o *reducirnos* a él, olvidando nuestra identidad más honda.

