

ENTREVISTA DE LA DRA. OBIOLS SOLÀ A LA PSICÓLOGA Y SEXÓLOGA MARIÁN PONTE GONZÁLEZ.

¿Qué es la Madurez?

Vibrar en Amor.

¿Qué es el Amor?

Ausencia de conflicto.

¿Qué es la salud?

Fluir, estar aquí y ahora.

¿Se puede vivir sin conflicto?

Se puede aceptar el conflicto sin lucha para poder vivir.

¿Cómo se puede aprender a vivir sin conflicto?

El paso previo es generar un observador que te enseñe a no identificarte con cada situación que te genera sufrimiento.

¿Qué es el sufrimiento?

Lucha, tensión interior, separación, falta de amor, dolor.

¿Se puede vivir con sufrimiento?

Se sobrevive, pero no se vive: esta es una diferencia fundamental. La vida vivida plenamente se vincula al amor y al bienestar.

¿Qué es vivir?

Vivir es ausencia de pasado, vivir en presente, experimentando lo que hay, aceptando lo que hay, asumiendo la vida tal cual es.

¿Cuál es para ti el sentido de nuestra vida como humanos en este planeta?

El sentido es transformarse, dejar atrás el dolor, volver a nuestra esencia y generar de nuevo la conexión profunda de quienes somos. Todo está al servicio de la evolución y de la experiencia de volver a la fuente original. Es un experienciarse.

¿Cuándo sabes que vas bien?

Cuando todo se sincroniza y parece que ocurren los milagros o la magia en tu vida y todo empieza a transformarse mirando tus vínculos con alegría y/o satisfacción.

¿Qué es lo que más te molesta?

La ingratitud. Quita abundancia a nuestra vida, a que vengan los regalos y a que las relaciones crezcan. Resta al mundo oportunidades y todo se vuelve un esfuerzo.

¿Algo que pueda ayudar a solidificar esta gratitud?

Transformar tu dolor en cualidades humanas y ponerlas al servicio de los demás.

¿Algún libro que te tocara el corazón?

“Médico de cuerpos y de almas”.

¿Alguna película que te hiciera cuestionar algo profundo?

“El Séptimo sello”.

¿Alguna música que te eleve el alma?

El “Réquiem” de Mozart.

¿Algún viaje especial en tu vida?

Birmania.

¿Un momento de sorpresa?

En la India cuando un niño con una enfermedad en la piel me regaló una sonrisa iluminada al regalarle un bolígrafo.

¿Un momento de iluminación?

Cuando en mi adolescencia pensando en la muerte e imaginándomela tuve un *insight* de que no podíamos morir, de que algo en nosotros es eterno.

¿Un milagro?

Salir del coma a mis 17 meses.

¿Para ti cuál es la meta esencial?

Ir de la existencia a la trascendencia. Asumir toda tu existencia para traer el cielo a la tierra y no al revés. Sin lo primero, no tiene sentido lo segundo.

¿Algo que socialmente creas que nos impide avanzar humanamente?

La idea inculcada de sacrificio, el victimismo y la ignorancia. Atenta contra poder humanizarnos, superarnos y crear un mundo lleno de posibilidades.

¿Cómo se puede cambiar el mundo y el sufrimiento?

Conectando con la consciencia individual. Transformando tu mundo interior, transformas tu mundo exterior.

¿Se habla de la NUEVA CONSCIENCIA, podrías decirnos qué significa esto para ti?

En realidad nada es nuevo, pero sí tiene que ser recordado para cambiar el curso de la Humanidad. El cambio está en que las consciencias individuales despierten del sueño y del sufrimiento generado a lo largo de la trayectoria de la Humanidad y trascender sus experiencias y registros de almas; conectar con otros conocimientos que posibiliten la ascensión colectiva y con ello, la modificación de la forma de vida, el estado perceptivo, la

energía del planeta y salir de la rueda del sufrimiento generada. Ir a la una como colectivo y comprender que todos somos lo mismo a nivel de esencia. La Humanidad ha tenido sus ciclos. El ciclo ahora es el despertar colectivo, conectar con el dolor, dejar las memorias de sufrimiento, liberarte de los karmas y poner al servicio de la Humanidad lo que traes y lo que has logrado.

¿Meditar, orar u otras prácticas rituales son útiles?

Como en todo, depende desde dónde se haga, con qué intención. No hay que confundir el rito con la espiritualidad. Este puede ser una forma de conectarte, pero no ha de sustituir la fe y la vivencia desde el corazón.

¿Qué es la espiritualidad?

Vivir plenamente nuestra vida como seres humanos. Llegar a SER UN SER HUMANO COMPLETO. Lo cual es muy distinto de vivir como una persona. La etimología de la palabra persona dice que significa "máscara".

¿Cómo se llega a ello?

Con mucho trabajo, paciencia, asumiendo tu propio dolor, procesándolo, aprendiendo a no juzgarte y transformando tu dolor en amor y en los recursos para comprender lo que tienes para dar.

¿Alguna esperanza?

Sí, que las consciencias de las personas ayuden a reducir el caos en el que todos participamos.

¿Cómo se logra?

Siendo justos e íntegros interiormente. Cada ser humano que se desarrolla ocupa un lugar en el conjunto de piezas del dominó. Unas piezas van tocando a las otras y así va extendiéndose una transformación más allá de cada individuo.

¿Alguien o alguna cualidad que admires?

La sencillez y capacidad de dar que tenía mi abuela adoptada.

¿Tu reto más difícil?

Bajar la cabeza al corazón.

¿El apego más difícil a superar en tu vida?

La adicción a la comida que tuve. Soy consciente de que la alimentación va ligada a tu crecimiento y reconciliación interior como proceso personal.

¿Cómo salir de la violencia?

Cambiando la educación y el sistema empezando desde nuestro interior. Desconectando cada pixel que en nuestro interior hay de ello para reflejar su ausencia.

¿Cómo podemos desarrollar una mejor espiritualidad o crecimiento en consciencia?

Asumiendo tu vida desde su inicio hasta el día actual. Realizando todos tus duelos. Transcender el pasado dejando la sombra atrás. Entonces puedes establecer otros vínculos para traer otra forma de vida. Sin programas, automatismos y/o sufrimiento.

¿Qué puede ser útil?

Aprender a sentir, escucharte, liberar las cargas e integrar la información de forma holística.

¿Qué sería la felicidad?

El estado natural del Ser. Aceptar la vida sin condicionarla.

¿Qué permite la aceptación?

La no resistencia, experimentar lo no resuelto. Si no es así, hay conflicto y con éste, la falta de amor. Si hay amor, conservas todas tus energías.

¿Cuál es la tendencia humana más difícil a superar?

Buscar el placer y huir del dolor. Sin experimentar el dolor atraemos el sufrimiento y el estancamiento.

¿Cómo podemos tener una vida saludable?

Nutriendo todas las manifestaciones posibles en las que se dé el amor.

¿Cuándo empieza la sabiduría?

Cuando uno se conoce a sí mismo.

¿Cómo podemos alcanzar la iluminación?

No hay nada que alcanzar. Todo es perfecto. El hecho de querer cambiar ya es conflicto. Mira lo que hay. No pongas nada.

¿Qué es vivir sabiamente?

Asumirte, reconciliarte, amarte e irradiar tu sabiduría desde el conocimiento de tu experiencia.

¿Podrías decir algo interesante o añadir algo más?

Bueno... todos sumamos y podemos cambiar con ello nuestro entorno.

MÁS PREGUNTAS

Entrevista

Apartado Psicología

¿Qué es un trauma?

Una herida que no permite tu desarrollo y avance, y te encierra en circularidad.

¿Qué sucede cuando hay trauma?

Que el cuerpo tiene su propia memoria. Eso implica un trabajo profundo para procesar dichas memorias y que la persona pueda integrarse consigo misma, con el mundo y con los demás.

¿Es un mecanismo fallido?

Es un mecanismo evolutivo y biológicamente adaptativo para tu supervivencia, pero que, si se extiende en el tiempo cuando ya no es necesario, causa daños.

¿Consideras que es necesario el trauma para evolucionar?

Considero que el trauma forma parte de esta existencia y que su resolución implica evolucionar.

¿Piensas que emociones como el miedo sirven a nuestra evolución o, por el contrario, la entorpecen?

Las emociones son necesarias para poder vivir en esta realidad. Tenemos cuerpo y vivimos en un lugar donde no reina la paz y donde necesitamos tener nuestros sentidos funcionando. El miedo nos ayuda a anticipar los peligros, protegernos y usar nuestros sentidos para estar a salvo. Otra cosa distinta es que vivamos identificándonos con el miedo y éste nos esclavice, nos cree indefensión, de forma que perdamos la libertad y el fluir. Aceptarlo sin padecerlo es el trabajo interior. Con ello, recuperamos el bienestar que nos corresponde en nuestro desarrollo. Se puede convivir con el miedo pero eso es distinto de sentirse atrapado por él. Desde que somos niños aprendemos a temer: temor a no tener éxito, a no ser aceptados, a hacer mal las cosas, a no ser suficientes, a la muerte, a la pérdida etc. Todos esos miedos son innecesarios porque no te estás jugando la vida y ahí es donde empieza el proceso de trascenderlo, liberarte y sentir que eres más que tu miedo.

Todas las emociones tienen una finalidad y un sentido en esta existencia. El miedo sirve para protegernos, la tristeza para repararnos a través del duelo y recuperar nuestra vitalidad, el enfado para arreglar el problema de límites o el sentimiento de injusticia, la alegría para sentir bienestar. Otra cosa distinta es por ejemplo tener pánico, exceso de ira u odio, depresión o euforia. Aquí hemos de trabajar e irnos a un balance que sea su justa medida. Las emociones son un gran recurso porque nos avisan de cómo estamos y qué necesitamos y también nos plantean poder resolver las cosas. Son un radar importante en nuestra existencia. Si están en calma y en paz, nos explican que estamos en presente y nada nos está afectando. Si estamos inquietos nos plantean buscar el origen de dicha inquietud y con ello recuperar nuestro centro. Así nos vamos liberando y empatizamos con nuestro interior y desde este conocimiento y aceptación de nosotros mismos, podemos contribuir al mundo.

¿A qué nivel los padres afectan a nuestro desarrollo?

Marcan un enorme porcentaje en los patrones y funcionamientos que después tenemos, así como nuestro apego para relacionarnos con los demás. Es distinto haber vivido en un mundo seguro, coherente y de atención que en uno disfuncional.

¿Siempre puede cambiarse?

Siempre debe intentarse.

¿La psicología es la única herramienta?

Es una herramienta... entre muchas otras.

¿Qué otras herramientas destacarías?

Todas las herramientas que ayudan a sentir nuestro interior, conectarnos con él, atender el cuerpo, flexibilizarlo, cuidarlo en plena consciencia son grandes herramientas. Por ello hay tantas disciplinas que te ayudan a estar en ti sin perderte, a vivir el presente y aceptar la vida tal cual es. Puedes encontrar meditaciones, visualizaciones, escucha activa, generar un observador, atender tus recuerdos para trascenderlos y así no ponerlos en el presente, trabajo corporal, trabajo energético, permitir que las cosas vengan y se vayan estando ahí sin marcharte y permitiendo un proceso de transformación. La idea es tener cada vez más espacio interior para asumir la vida tal cual es sin proyectar tu pasado y al mismo tiempo aceptando el ahora y viviendo en tu centro. Y aunque sea difícil lo importante es tener clara la dirección. Seguir el trayecto nos permite realizarnos como seres humanos.

¿Aunque no te conozcas a ti mismo, puedes ser empático con los otros si sabes mucho de ellos?

Puedes ser lúcido. Se necesita la presencia del corazón y la superación de tus traumas.

¿Se puede realmente vivir sin pasado?

Se puede lograr que el pasado no te moleste.

¿Qué sería una persona sin cargas?

Alguien que trasciende su pasado, vive el presente y tiene un niño interior en estado natural.

¿Estamos realmente tan condicionados?

Somos pasado, programa y condicionamientos. Sólo el florecer del corazón desprendiéndonos de las heridas nos despierta el regalo que es vivir.

¿La psicología ayuda a ampliar la conciencia?

La psicología viene en su origen del griego "*psyche*" que significa "alma humana". El problema es que se confundió con la mente durante años.

¿Tal y como hoy está, engloba el "alma humana"?

No se contempla en la mayoría de abordajes. Sí hay una psicología transpersonal, pero se requiere ir a una integración más profunda y holística.

Parece que la psicología transpersonal hubiera podido ir más allá en su vínculo con la espiritualidad, pero en realidad ha quedado un poco atascada, ¿estoy en lo cierto? En cualquier caso, ¿cuál es tu opinión al respecto?

Aunque existen escuelas de psicología que tienen en cuenta el ir hacia la integración y la unidad, atendiendo a que también somos alma, sí creo que la psicología en general está muy connotada de métodos, ideas y años de creencias de hacia dónde se debería ir. No está necesariamente unida a la intuición, la auto-sanación, el despertar de la consciencia, la visión y la comprensión profunda del ser. Se cogen herramientas de distintas disciplinas como la meditación, el *mindfulness*, que es una adaptación de herramientas usadas en otras culturas, los chakras, las teorías, las prácticas de conciencia corporal, la respiración etc. Se insertan conocimientos y se va creando escuela. Es como todo, coger lo útil e ir dándole cuerpo

buscando el objetivo concreto de la realización del otro. Lo que sí es relevante y no se contempla de forma concienzuda es que quien lo ofrece ha de estar en un estado interior concreto, no ha de partir de la mente para su aplicación y su sistema de aplicación ha de sintonizarse con el paciente. Ello no se enseña y requiere una sensibilidad y un trabajo, lo que en ocasiones implicaría la no aplicación de lo conocido ni la implicación de uno mismo para que otro se sane a sí mismo. Estar en un estado de Presencia. No son las técnicas ni las herramientas, sino el estado evolutivo de la persona que ha de facilitar el proceso, la frecuencia del corazón y el conquistar la sabiduría que implica haber superado los propios traumas, lo que genera que el otro avance.

¿Cómo sería eso?

Hoy empiezan a integrarse herramientas como el *mindfulness* o la meditación que ayudan a ir a procesos de más estabilización. El problema es cuando se convierten en conceptos o en prácticas muy desligadas de la profundidad que implican.

¿En qué consistiría el trabajo?

En herramientas que te enseñen lo que “está ahí” sin mentirte a ti mismo, sin juicios, sin cambiar nada, sabiendo que todos los recursos están en el interior y ampliando al observador. Trabajar desde esa intención.

¿La mente y las memorias no interfieren para lograrlo?

Sí, por supuesto, hay lucha y supervivencia de un ego creado que es neurótico. Desperdiciamos nuestra energía. Tiene sus contenidos: miedo, culpa, celos. Hay una creación individual y colectiva. La meta es el cese del sufrimiento individual: transformarlo en cuidado y atención personal, fluir en las relaciones y creatividad.

¿Es realmente incompatible el ego con la espiritualidad?

El ego se hace para vivir esta experiencia terrenal y adaptarnos al entorno, pero después hemos de desaprender, escuchar nuestro interior, irnos a un estado de transformación que ayuda a que el ego pierda fuerza. Vayamos de la supervivencia al amor y este ya no interferirá para conectar con quienes somos. Superarlo, entenderlo sin entrar en lucha y permitir traer cielo a la tierra saliendo de la mente y las heridas es la trascendencia. Si lo superas, ayudas a otros a que se superen o al menos a comprender el funcionamiento. Es inevitable su convivencia y es el aprender a observarlo y mantener un trabajo diario de trascender el día a día lo que permite la compatibilidad con la espiritualidad. Te humanizas cada vez más y con tu humanización, colaboras en una consciencia colectiva de avance.

¿Cómo encontramos la seguridad?

Esta sólo está en nuestra mente. Todo está en continuo movimiento. No puedes volver a localizar una partícula en el mismo lugar...

¿Cuál es la base de nuestro sufrimiento?

La falta de amor y la irrupción en la comunicación. Se pierde la libertad al faltar el amor interno.

¿Cómo se logra salir del círculo?

Poner en orden las relaciones y ayudar a que el corazón coopere y florezca dando luz a nuestro dolor y cambiando los patrones que interfieren con el crecimiento de nuestro ser. Escucharnos para que pierdan su carga... Transcender.

¿Dónde comenzamos a vivir así?

Principalmente en la relación con nuestros padres que marcan nuestra vida posterior creando nuestros programas. Es imprescindible superar a los padres.

¿Los programas sólo son de nuestros padres?

No, se nos insertan incluso desde el vientre de nuestra madre y en el nacimiento: son experiencias determinadas que están registradas en forma de memoria, entre otras posibilidades. Somos más frágiles los primeros seis o siete años.