



UNA PSICOLOGÍA REAL

SERGI RUFÍ

CÓMO TRANSFORMÉ
MI SUFRIMIENTO
EN BIENESTAR

LIBROS CÚPULA

**UNA
PSICOLOGÍA
REAL**

SERGI RUFÍ

**CÓMO TRANSFORMÉ
MI SUFRIMIENTO
EN BIENESTAR**

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Sergi Rufi, 2020

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño
Fotografía de cubierta: Xavier Torres-Bacchetta

Primera edición: junio de 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A. www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2648-6
D. L.: B. 13.352-2019

Impresión: Huertas
Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

I	MOTIVOS PARA UNA REVOLUCIÓN	
1.	LAS TRES MENTES	11
2.	EL NIÑO DEL CUENTO DEL TRAJE DEL EMPERADOR	17
II	LA SOMBRA	
3.	EL GRAN TEATRO AMERICANO	27
4.	LA MILITARIZACIÓN SOCIAL	39
5.	LA RELIGIÓN DE LA CIENCIA OFICIAL	53
6.	TELEVISIÓN Y PRENSA COMERCIAL	71
7.	LA CULTURA DEL <i>SELFIE</i>	85
8.	HOGAR PATOLÓGICO Y AMOR TÓXICO	97
9.	LA DICTADURA DE LA MENTE RACIONAL	119
10.	LA PSICOLOGÍA 1.0 Y LA FIEBRE DEL <i>COACHING</i>	135
11.	<i>NEW AGE</i> DISNEY	151

III LA LUZ

12. UNA PSICOLOGÍA REAL	173
13. EL NIÑO INTERIOR	207
14. EL HEMISFERIO DERECHO	225
15. LA MENTE GRANDE	249
16. UNA ESPIRITUALIDAD REBELDE	285

1. LAS TRES MENTES

La mente puede ser un instrumento de bienestar o de tortura. Puede ser el motor de una vida equilibrada o de un camino pedregoso. Pero ¿comprendemos realmente lo que nos ocurre por dentro? ¿Conocemos de verdad ese centro que gestiona nuestras preferencias y experiencias? Este primer capítulo es una invitación al conocimiento de una parte esencial y a menudo muy desconocida de nosotros: nuestra mente.

En la actualidad, existen tres tipos de mentes que representan distintos *paradigmas psicosociales* (psicológico y social) y *emoespirituales* (emocional y espiritual). A lo largo de estas páginas voy a ir dibujando su contorno, pero, para empezar, haré una breve descripción de cada una de ellas.

LA MENTE 1.0

Representa el viejo paradigma psicosocial y se estructura a partir de lo racional, de la autoridad descendente y de la consiguiente desconexión emocional, reminiscencia de la cultura bélica del siglo pasado, una cultura que fabrica bandos, facciones y conflicto inherente. La mente 1.0 sigue a pies juntillas el libro de instrucciones, el manual académico, la portada del periódico, el método científico y la verdad oficial. Habita en un *yo heredado*

traspasado de generación en generación, que no se autocuestiona ni cuestiona la realidad. Esta conciencia refleja el eslabón perfecto de la cadena de montaje oficial, un individuo convencional, estándar, tradicional, obediente, políticamente correcto, consumidor fidelizado, socialmente programado y, por lo tanto, *replificante*. La mente 1.0 vertebró una cultura oficial diseñada para ahogar cualquier amago de originalidad, creatividad, diferencia, comunión, transformación y cambio, porque estas son percibidas como amenazas.

Este tipo de mente supone un nivel de conciencia cuyos rasgos son:

- La idea de que el pensamiento controla la emoción (modelo de procesamiento y decisión *top-down*), y que la mente controla el cuerpo y es la causa de la realidad.
- La evitación y control emocional como forma de vida.
- La rigidez intelectual y el pseudoescepticismo (niega en lugar de dudar).
- La negación de la sensibilidad y la vulnerabilidad.
- La fortaleza como ocultación de debilidad, y la fragilidad visible como error y vergüenza.
- El estilo discursivo condescendiente-paternalista y la voz interior crítica.
- La estrategia de resolución de conflictos basada en el ataque-defensa, el castigo y la culpa (siempre a la defensiva).
- La ideología maniquea de bueno o malo, positivo o negativo, masculino o femenino, héroe o mártir.
- El moralismo con la diferencia y la exclusión del diferente.
- La negación del principio de feminidad, del niño interior herido,¹ y la proyección de este sobre los demás.

1. El niño interior herido es una metáfora utilizada por la psicología para referirse al cúmulo de situaciones vividas durante las etapas de la infancia y la adolescencia, donde uno se ha sentido rechazado, abandonado, humillado, traicionado, ridiculizado, culpabilizado, negado, solo, avergonzado y tratado injustamente. Es la carga de miedo, rabia y tristeza reprimidas que no fue expresada y liberada en su momento para que la persona pudiera adaptarse a las normas y encajar en las expectativas de la familia y de la

- La creencia en la casualidad y el azar.
- La idealización de la infancia y el optimismo infantil.
- La baja conciencia o inconsciencia (está emo-espiritualmente «dormido»).

Además, es una mentalidad afín a la ideología del sacrificio, el esfuerzo continuado y el hacedor compulsivo. Posee una baja conciencia de interdependencia humana e interespecies y sigue el dictado de la lógica religiosa, la científica oficial y los medios de comunicación comerciales. Se especializa en el eje horizontal-material de la vida y su propósito es la ostentación de éxitos visibles: estudios, trabajo, dinero, pareja, casa, familia, estatus. Además, sospecha de toda disidencia del molde oficial y rechaza el cambio psicológico y, ante el error propio, se justifica, no se disculpa. Para la mente 1.0, lo divergente está errado de raíz y condenado a regresar al hogar tradicional, como ocurre en la parábola del hijo pródigo. Sin embargo, también hay personas 1.0 no invasivas, que no se entrometen en la vida de los demás y dejan a la gente en paz con su diferencia.

LA MENTE 3.0

Por el contrario, la mente 3.0 representa el nuevo paradigma, el cual significa conexión, apertura y aceptación emocional como estilo de vida; flexibilidad y regulación emocional; realismo del sentimiento, sensibilidad, atención, presencia, escucha, comprensión, confrontación amable y conciliación, cariño, perdón, oportunidad, responsabilidad, comunicación horizontal, adulto interior, unión, inclusión, error y solución, respeto, fortaleza como conexión y expresión de la vulnerabilidad, apertura a la debilidad, fragilidad sin culpa, una mente emo-espiritualmente «despierta».

sociedad. Es la herida de la infancia que seguimos arrastrando de adultos y la fuente de nuestras preferencias, aversiones y limitaciones actuales.

Supone un nivel de conciencia que cree en la sincronicidad, en el continuo de opuestos complementarios: agradable y desagradable, masculino y femenino. Una mente consciente de que la emoción y los valores dirigen el pensamiento (modelo de procesamiento *bottom-up*), de que este es una consecuencia, y que confía en la vida y en la unidad cuerpo-emoción-pensamiento-espíritu. La conciencia 3.0 cuestiona el credo heredado y se ha emancipado de las coordenadas convencionales, poniéndose de pie por sí misma. Cree en la intuición, la interdependencia y el hemisferio derecho del cerebro, y se ha liberado del manual de instrucciones del sistema oficial y su lógica maniquea. Es hereje porque recela de los medios de comunicación comerciales, la religión y la ciencia oficiales, agentes de control social. Ha chocado contra los muros de la iglesia de la moral y el buen pensamiento, y por ello ha sido señalado como raro y diferente.

La mente 3.0 es consciente de que el ser humano es una pieza más del universo y su cometido es convivir en armonía con el resto de los seres. Sabe que quien asume y elabora la herida interior de la infancia se empodera y no necesita de dogmas heredados. Es de naturaleza sensible, inquieta, inconformista, libertaria, y se moviliza para renovar el viejo paradigma. Se interesa por el eje vertical-espiritual de la vida sin renunciar a las posesiones mundanas. Practica la espiritualidad sin etiquetas, en cualquiera de sus facetas. A través de la experiencia, halla la esencia de su identidad y acaba empujando la conciencia más allá de su nicho familiar. Esta mentalidad fabrica una cultura que se instala en el proceso, la cooperación, la autenticidad, la fusión de los opuestos y el cuestionamiento pacífico de la Máquina, del sistema oficial.

La mente 3.0 hace de su vida una vía de evolución interior hacia un *yo REAL* (un yo propio, al margen de los dictados familiares). Para esta mentalidad, la vida es una dinámica abierta donde el tipo de relaciones están por construir y las verdades por escribir a golpe de aprendizaje.

LA MENTE 2.0

Por último, la mente 2.0 es un híbrido de las dos anteriores. Posee una alta conciencia y percibe la realidad profunda e interconectada de las relaciones como la mente 3.0, pero tiene un desarrollo emo-espiritual escaso porque, como la mente 1.0, no cree en la transformación interior. Por lo tanto, sufre y a veces manipula con su herida interna (complejos, bloqueos, inseguridades y traumas). Además, suele ser escéptica, hiperracional, pesimista y victimista. La mayoría de los trastornos psicológicos se suelen manifestar en este nivel de conciencia, ya que el inconsciente (1.0) no se da cuenta y el emancipado (3.0) se sigue trabajando. Muy poca gente nace en un estado de conciencia 3.0, la mayoría nacemos entre el nivel 1.0 y el 2.0. En general, una acción externa en sí misma no revela el grado de conciencia de quien la realiza. Es la intención, o nivel de comprensión de la repercusión que esta tiene, la que hace que el autor de dicha acción tenga un nivel de conciencia u otro. Es decir, hay profesores de yoga con mentalidad 1.0 y algún político con mentalidad 3.0.

En realidad, que tengas un nivel de conciencia u otro no tiene que ver tanto contigo. No se trata de una elección racional y consciente: la conciencia nos contiene a nosotros, se amplía y se despliega a sí misma. Unas veces ocurre desde la cuna, otras tras sufrir una vivencia traumática; pero llega un momento en el que, de repente, el molde estalla y los finos hilos que hilvanan el universo se visibilizan. Entonces, los botones premeditados de la Máquina se avistan y el montaje oficial queda al descubierto. Una vez la manzana del autoconocimiento ha sido mordida, las puertas del paraíso de la inocencia Disney se cierran para siempre. La ficha cae, la conciencia 2.0 se desdobra y ya no hay marcha atrás. Toca decidir si seguir intimidado y replicar el sufrimiento heredado, o tratar de renovar el tablero sobre el que se desenvuelve la realidad.