

Concha Barbero

“La calma es una aliada para sortear dificultades”

Hace años Concha Barbero vivió un proceso transformador que le hizo evolucionar interiormente hacia un estado de serenidad permanente. Gran conocedora del autodesarrollo, asegura que la calma siempre está presente en nosotros suceda lo que suceda alrededor. Te explica cómo es esto posible

Por Marta Bellmont

En *La calma está en ti* (Ediciones Obelisco), cuenta su autora Concha Barbero que para escribirlo estuvo hospedada en el Monasterio de La Trapa, en Palencia, durante varios días. No fue una estancia improvisada ni fruto de un impulso momentáneo: necesitaba con urgencia paz, y en el silencio generado entre aquellas robustas paredes encontró la inspiración que necesitaba para ponerle palabras a lo que sentía. El resultado, este precioso libro cargado de mensajes cuya única pretensión es devolver a quien los lea un poquito de la serenidad y felicidad que ella misma disfruta ahora. Compartiendo su forma de sentir basada en su propio proceso de evolución interior, desea que tú también encuentres el sosiego, la reflexión y la motivación que necesitas para prosperar y mejorarte como persona.

PSICOLOGÍA PRÁCTICA: ¿Vivimos en un mundo tan convulso como para proclamar la necesidad de volver a la calma?

CONCHA BARBERO: Convulso, pero apasionante. Estamos viviendo un tiempo en el que todo se desarrolla con más intensidad; lo que estaba oculto sale

a la luz, lo que hay que resolver pide paso. Y también se nos muestra con más vehemencia aquello que nos invita a disfrutar. La calma es una aliada para sortear dificultades y para saborear con sosiego los pequeños y grandes placeres del día a día.

¿Hace falta hacer un retiro espiritual como el que usted hizo antes de escribir este libro para apreciar mejor la serenidad?

Más que un retiro espiritual, buscaba un espacio de paz en el que mi único cometido fuera escribir, deleitarme en ello sin interferencias. Y así fue. En esos días en el Monasterio de La Trapa pude ponerle palabras a mi sentir y también constatar que no importa dónde vayas, porque contigo llevas la calma o la intranquilidad. Allí me inspiré para el título del libro.

¿Qué poder tiene la escritura?

Para uno mismo, la escritura es una terapia maravillosa, y, cuando se comparte, una potente fuente de intercambio y comunicación.

¿Y la creatividad?

La defino como la luz del hombre atravesando con elegancia sus sombras. La creatividad es una amorosa expresión de

tu ser, emoción transmutada en fruto, belleza.

Usted encontró la paz en aquel monasterio, pero ¿dónde la suele encontrar a diario?

En el silencio, sin importar que estés rodeado de ruidos; en esa calma interior que espera ser sentida pase lo que pase fuera de ti.

O en la pura contemplación de la naturaleza, como dice en su libro...

No puedo recomendar cuándo y cómo fundirte con la naturaleza, porque es algo que llega y anuda en lo más profundo, pero así es, la naturaleza es una gran fuente de sabiduría y sosiego. Contemplo el cielo salpicado de nubes que no temen vivir suspendidas, los árboles conviven en paz aun siendo de distinta especie, las plantas crecen sin compararse, el cielo nos regala su colorido, variedad y belleza, el sol siempre brilla aunque esté solo...

Hablando de silencio, ¿por qué aconseja silencio ante las personas que solo cuentan penas?

Porque creo que debes ayudar cuando alguien lo necesita y escuchar con atención plena a quien te lo reclama, pero si eso se convierte en una costumbre,



“No hay que desdeñar las sombras de la vida, porque en su cara opuesta nos ofrecen la luz”

en un círculo de repetición, en el que prima el desahogo de cuestiones sin intención de resolverse, no solo te resta energía, sino que también contribuye al estancamiento de esa otra persona que no emplea sus propios recursos para enderezar su vida. Cada ser humano está experimentando su propio proceso, viviendo su libre albedrío. Hay que ser y dejar ser.

¿Qué aconseja para poder conocernos un poco más y para saber en qué situación vital, emocional y espiritual nos encontramos?

Creo que podemos comenzar por ha-

cernos algunas preguntas: ¿Vivo mirando siempre “por la ventana” para ver qué sucede ahí fuera? ¿Me preocupa lo que se espera de mí, lo que se opina acerca de mí? ¿Estoy estancado en sucesos pasados cuyo recuerdo me hace sufrir demasiado? ¿Tengo miedo a lo que pueda sucederme en el futuro? Si las respuestas son afirmativas, seguramente, de tanto poner la mirada fuera, no nos conocamos, y de esa forma difícilmente podremos experimentar bienestar. ¿La solución? En pocas palabras, disfrutemos del hogar interior y hagámoslo en el único instante de vida que se repite: este.

Debemos fijarnos en el ahora, pero ¿en qué sentido son importantes o no el pasado y el futuro para lo que somos y vivimos ahora?

El pasado y el futuro también fueron y serán “ahoras”. La vida es una experiencia global de la que no hay que desdeñar ni siquiera las sombras, porque por su cara opuesta nos ofrecen la luz. Lo que hemos de evitar es estancarnos en lo que Tolle denomina tiempo psicológico, en el que nos preocupamos por lo que nunca sucederá o nos quedamos en lo que nos dolió.

¿Entonces promete que en el aquí y ahora no cabe el dolor, el sufrimiento?

El ahora nos muestra la belleza del instante (del amor que somos). Lo que denominamos sufrimiento (miedo) se puede diluir o transformar en ese instante sentido en lo más hondo. No se trata de concentrarnos mentalmente en el presente, ya que ello requiere un control que no invita al sosiego, sino de sentir nuestro paso por este mundo como un regalo, con atención serena y lúcida, hasta que estar en paz sea lo habitual.

¿Menos razón y más corazón?

La razón, para las cosas prácticas de la vida, pero para el resto es mucho mejor guiarse por el corazón, por la intuición, que nos envía mensajes no procesados por la mente, información que proviene de nuestra sabiduría interna.

¿Qué es para usted el amor?

El amor es lo que somos. No es tan solo una emoción que advertimos en nues-

Concha Barbero

Es licenciada en Filología Hispánica. Apasionada por el autoconocimiento, está convencida de que el crecimiento individual es el mejor modo de lograr el global. Tras un proceso de transformación interior, plasmó sus reflexiones en su ópera prima *Palabras para el bienestar*. En su segundo libro, *El don de vivir como uno quiere*, incide en la importancia de explotar el potencial creativo partiendo de nuestra propia recreación. Y en *La gestión de la vida en el trabajo* invita a experimentar esta parcela como un camino para la realización, el aprendizaje y el disfrute, fundamentados en el espíritu de colaboración.

Versos que te invitan a la serenidad

“No es solo un camino de rosas, pero en él vas hallando muchas bellas y olorosas, y el perfume que exhalan te invita a continuar, a experimentar, día a día; a soñar”

“Suelta el control y cesa el sufrimiento, mora en paz, solo el momento”

“Si no te apegas a nada, todo tuyo es. Nadie te va a arrebatarse lo que no temes perder”

“Más allá de un ego enojado, se esconde su fragilidad. Retíralo, y puro amor revelará, acógelo, y un gran sosiego hallarás”

“Soy respetada.. respetándote y respetándome. ¿De qué modo? Aceptándote y aceptándome”

“La queja elude el compromiso, el lamento resta poder, el resolver con amor, lo desatendido por temor”

“El principal trabajo: contigo mismo. La relación con los otros refleja la relación con nosotros”

tras relaciones, sino lo que emana de nosotros y nos alinea con el universo.

Y si hemos perdido la ilusión ¿qué podemos hacer?

En términos generales, perdemos la ilusión porque nos desatendemos. Por tanto, debemos hacernos caso, complacernos, ser más compasivos con nosotros; hacer algo con lo que disfrutemos y, mejor aún, que nos apasione, al menos una vez al día. Todos los días. Yo comencé con la escritura como autoterapia, y me di cuenta de que era mucho más que eso, que suponía el desarrollo de mi creatividad, la liberación amorosa de energía que había quedado antes retenida.

A veces en el curso de esas relaciones que mantenemos con otras personas, nos enfadamos, es algo normal. ¿Cómo gestionar bien el enfado?

Debemos ser conscientes de que la respuesta a cualquier enfado está en nosotros. Por supuesto que no hay que reprimir las emociones, pero sí evitar que un enfado se prolongue o nos afecte demasiado; hay que experimentarlo, aceptarlo y dejarlo ir.

¿El respeto a los demás comienza en el autorrespeto?

Por supuesto. Si te respetas, seguro que serás respetado. Ahora bien, el nivel de respeto que tengas por lo y los que te rodean es también un indicativo muy claro del respeto que te tienes. Somos lo mismo...

También cometemos errores con otras personas que nos generan un sentimiento de culpa a veces muy difícil



de eliminar, incluso aunque nos hayan perdonado. ¿Qué aconseja?

Considero que la culpa que más nos pesa es la que cargamos sin saber muy bien por qué, en un ámbito inconsciente, a veces, desde nuestra infancia o desde sabe Dios cuándo. Es esa creencia de no ser nunca suficientes que nos impide experimentar la alegría de vivir. En cualquier caso, los errores cometidos son en sí mismos retos para ser superados y no repetidos.

¿De quién o de qué podemos aprender para ser mejores en la vida?

De nosotros, pero también de las relaciones con otras personas, nuestros “espejos” e instructores del día a día. Como escribo en el libro, no importa el grado de amistad, relación o parentesco, porque cuando les percibes como tus maestros abandonas la rabia y el sufrimiento,

sueltas la defensa, la reacción y el miedo, y concluyes que nunca hubo culpables, sino mensajes que precisabas a través de ellos.

En esa actitud hay mucho de humildad, otro de los aspectos que aborda en su libro...

Humildad es equiparable a fortaleza, porque para reconocer tu poder probablemente has de haberte encontrado antes cara a cara con tu debilidad.

Ejemplos de señales para ayudarnos a crecer.

Señales hay muchas. Creo que, cuando estás dispuesto a crecer como persona, una ráfaga de viento te trae el saber. Las señales te van señalando el camino. Y entonces, aún con vaivenes y dudas, ya no quieres volver atrás, porque el aprendizaje y la toma de responsabili-

dad sobre ti te ofrecen algo muy preciado: libertad.

Las cosas buenas de la vida te invitan a seguir avanzando, pero ¿qué hacemos entonces con las no tan buenas?

Cultivarse en ellas. No es que haya que sufrir para aprender, sino que, si se presentan situaciones que no nos parecen tan buenas, debemos extraer la información que nos traen precisamente para dejar de sufrir.

¿Hay que coger el primer tren?

Creo que el tren de la vida puede ser tomado todos los días, a cualquier hora y en cualquier lugar, siempre que quieras cambiar de destino. Elecciones, decisiones, toma de conciencia de quién eres y... llegarás a donde quieras llegar.

Confiar, reír y amar. ¿Es esa su fórmula para ser feliz?

Sí, son tres verbos sencillos y, a la vez, plenos de sabiduría, que sintetizan un modo de vida feliz. Se trata de confiar en ti y en la vida, tomártela por tanto con alegría y siempre desde el amor incondicional.

+ INFO

LA CALMA ESTÁ EN TI.
Concha Barbero.
Editorial: Obelisco.
Páginas: 208.
Precio: 12 €.
www.silencioactivo.blogspot.com

