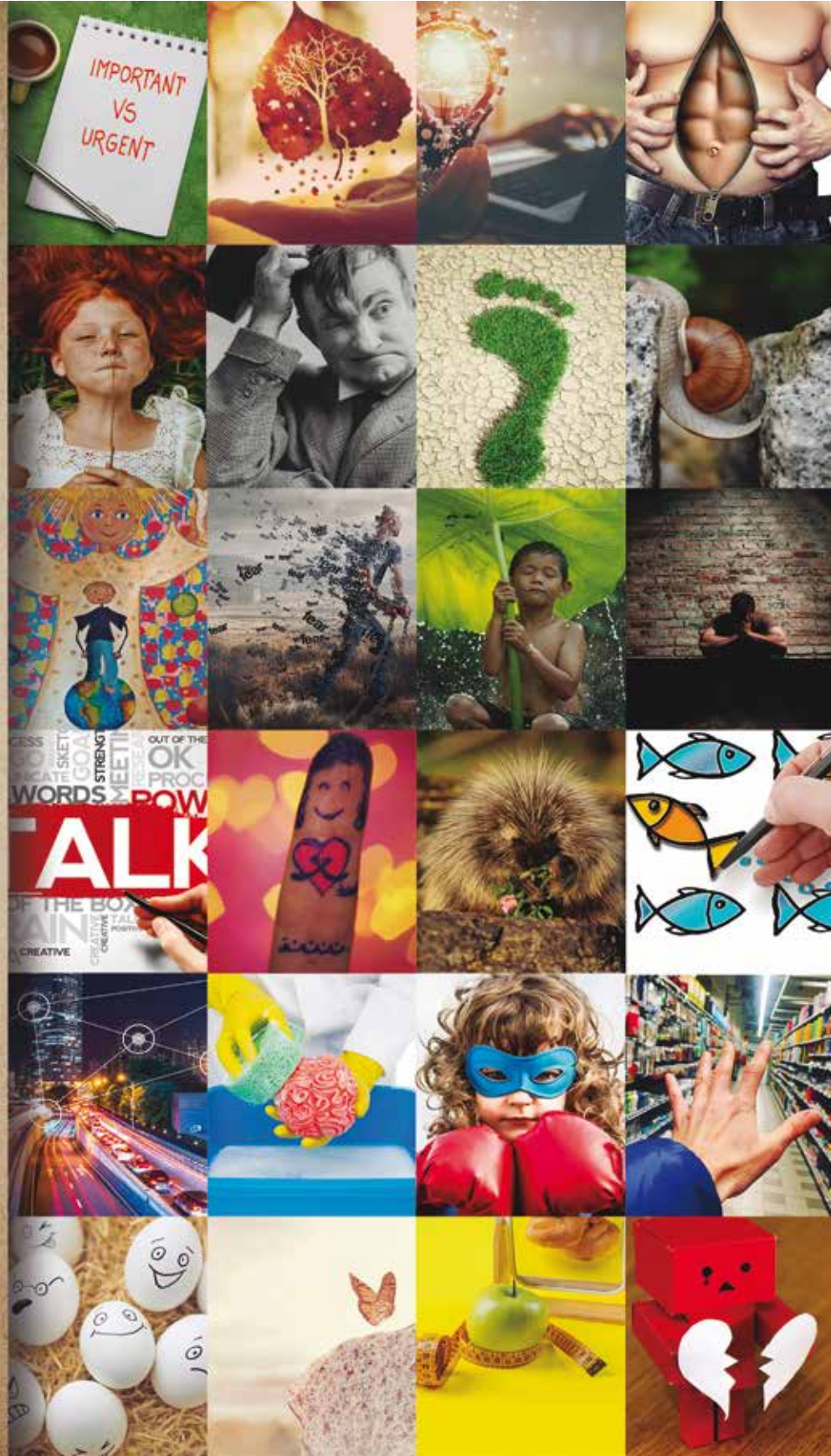


Divida

por lo importante

Trini Ried & P. Juan Pablo



Textos:

Trinidad Ried G.

@triniriedgoycoolea

Edición:

Juan Pablo Cárcamo sj.

Diseño y diagramación:

Soledad Céspedes M.

@ilustrasole

Diseño de portada y separadores:

Hilario Alcalde

www.fundacionvinculo.cl

info@fundacionvinculo.cl

@fundación_vinculo_

Trini Ried G. & P. Juan Pablo

Vivir por lo importante

PRIMERA TEMPORADA

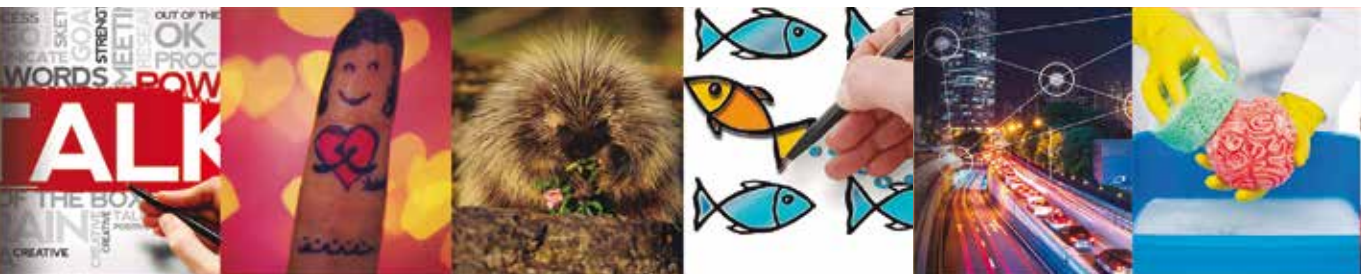


FUNDACIÓN VÍNCULO



ÍNDICE

PRESENTACIÓN	6
1. Hagamos lo importante urgente y lo urgente importante.	9
2. Cómo aprender a ser feliz en la nueva normalidad.	17
3. El lado B de la añoranza.	25
4. Recursos para la higiene mental: urgente e importante.	33
5. La Necesititis como patología actual.	41
6. La muerte: ¿parte de la vida?	49
7. La obesidad psíquica y espiritual: cómo controlarla.	58
8. Actitudes para navegar en la crisis económica.	66
9. La importancia y la urgencia de poner límites.	75
10. Con amor y buen humor para caernos mejor.	84
11. El poder de las palabras.	93
12. Navegando en nuestras emociones y sentimientos sin naufragar.	101





13.	La culpa: cuidado con el fuego amigo.	109
14.	La paz personal y social: ¿De qué estamos hablando?	118
15.	Cómo atravesar el miedo sin miedo.	127
16.	Bondad y talentos: Somos más de lo que creemos.	136
17.	Cuando la bajada es subida. El poder de la vulnerabilidad.	145
18.	S.O.S de la madre tierra: Ecología Integral.	155
19.	Aprendiendo a vivir bonito: No a la cultura del déficit.	164
20.	Cómo vivir por lo importante en tiempos de confusión: claves de discernimiento.	174
21.	Juegos Infinitos: Estar en el mundo sin ser del mundo.	184
22.	La ciudad: luces y sombras de nuestro hogar compartido.	194
23.	Calugas Místicas: Cómo cultivarlas.	204
24.	Ya Poh ¿Y?: Encarnar lo aprendido.	213



PRESENTACIÓN

El libro que tienes delante de tus ojos es fruto de una “crisis”, de un quiebre profundo.

Vivir por lo importante es la expresión de 24 encuentros, de una hora cada uno, tanto a las 10 am como las 21 pm de horario chileno, con más de 400 personas que quisieron sumarse a esta propuesta en medio de la inédita “crisis” mundial por la Pandemia provocada por el Coronavirus.

No todos se conectaron siempre, pero muchos fueron de una fidelidad canina en conectarse semana a semana. Lo bueno fue que todos siempre recibieron el material que ahora se ha transformado en una edición linda, de calidad. Los que ayudan con los diseños, siempre con gran disponibilidad, tratan de vivir por lo importante.

La Fundación Vínculo, encabezada y soñada por Trini Ried nace también de un quiebre, de una “crisis”. Los que comenzamos a encarnar este sueño estábamos “quebrados”, tanto por la etapa de vida en que estábamos, como por vivencias que nos dieron de bruces a tierra.

En un encuentro que tuvimos con una persona, ella nos preguntó: ¿cómo nació la Fundación Vínculo? Nació de estar quebrados, desamparados, agobiados, avergonzados, vulnerables. Pero no vencidos, ni derrotados. Eso mismo, nos permitió descubrir la cantidad de amor y sentido que la vida nos iba regalando como expresiones concretas del cariño del Dios/Amor. De ahí que, en plena pandemia, sentimos que había que proponer una mirada renovada, amorosa, realista frente a la adversidad. Nació así otro “hijo” de la Fundación como agradecimiento a tanto bien recibido.

Vivir por lo importante, al que le vamos a agregar, en esta ocasión, primera temporada, buscó acompañar, desde mayo a noviembre del 2020, a tantas y tantos, creyentes y buscantes, jóvenes adultos, y adultos, y a muchos adultos mayores. Un acompañar para cuidar y sin soslayar temas, sin esconderse frente a la incertidumbre ni hacerse los lesos frente a los grandes problemas humanos: la muerte, la vergüenza, lo urgente, los juegos, la vulnerabilidad, la ecología integral, la soledad, etc.

Este material que Trini desarrolló con un amor inconmensurable, me tocó editarlo y complementarlo. Pero sin Rosita, nuestra secretaria y Andrés, esposo de Trini, hubiésemos sido incapaces de realizarlo. Ellos pusieron los medios necesarios para que el porqué tomara cuerpo.

Los animo a una lectura pausada, conversacional. Los 24 capítulos se pueden aprovechar para parejas, familias, grupos, vecinos, comunidades, oficinas, entre colegas, etc. Es un modo de “poner” temas para generar conversación. Así se construye la vida y así se construye la humanidad. Nuestras conversaciones cotidianas hay que tratar de “elearlas”, sacarlas de lo trivial, y aquí tienen material concreto para iniciar conversaciones constructivas. Siempre cada capítulo parte con un resumen, un cuento y termina con un qué aprendimos. También siempre va una metáfora que facilita y resume lo que va a explicar a continuación. Eso hace los temas más dinámicos y cercanos, en especial para personas que les facilita captar los temas a través de “historias”.

Todo lo de la Fundación, y sobre todo **Vivir por lo importante, primera temporada**, está para ustedes, cópienlo, recópienlo, piratéenlo, cámbienlo. Es para ustedes y sus vínculos. Y si les resulta algo novedoso y lindo, escríbannos y cuéntenos qué descubrieron y crearon; así nosotros también seguimos creciendo y afinando nuestros trabajos.

P. Juan Pablo.

A yellow mug filled with brown coffee sits on a green textured surface. To its right is a white spiral-bound notebook with the words "IMPORTANT VS URGENT" written in red marker. The notebook is partially torn at the bottom, revealing a purple background with white text.

IMPORTANT
VS
URGENT

**HAGAMOS LO IMPORTANTE URGENTE
Y LO URGENTE IMPORTANTE**

RESUMEN:

Lo primero que realizaremos en este artículo es una distinción entre lo que entendemos por importante y lo que entendemos por urgente. Luego propondremos una transformación del paradigma binario o de blanco o negro que contrapone ambas realidades, en vez de enriquecerlas mutuamente. El tercer concepto para trabajar será la necesidad de equilibrar ambos aspectos de nuestra vida ya que ambos son parte de ella; la idea será elevar “lo importante” a un carácter de urgencia ya que se ha debilitado demasiado en la sociedad del rendimiento y, a la vez, hacer de todo lo urgente y cotidiano algo que tenga sentido y nos humanice. Este aparente juego de palabras encierra gran parte de la sabiduría que en tiempos de crisis o como en una pandemia, como la actual, nos puede regalar. Volver a centrar las fuerzas que nos humanizan y llenar de contenido, amor y servicio, todo aquello que nos exige la existencia para vivir acorde a nuestras necesidades.

INTRODUCCIÓN:

En cierta ocasión, un joven llegó a un campo de leñadores con el propósito de obtener trabajo. Habló con el responsable y éste, al ver el aspecto y la fortaleza de aquel joven, lo aceptó sin pensarlo mucho y le dijo que podía empezar al día siguiente. Durante su primer día en la montaña trabajó duramente y cortó muchos árboles. El segundo día trabajó tanto como el primero, pero su producción fue escasamente la mitad del primer día. El tercer día se propuso mejorar su producción. Desde el primer momento golpeaba el hacha con toda su furia contra los árboles. Aun así, los resultados fueron nulos. Cuando el leñador jefe se dio cuenta del escaso rendimiento del joven leñador, le preguntó: ¿Cuándo fue la última vez que afilaste tu hacha? El joven respondió: -Realmente, no he tenido tiempo... He estado demasiado ocupado cortando árboles... Has de saber, le dijo el jefe, que todo el esfuerzo que dediques al no sacar filo a tu hacha será en vano. (Cuento anónimo)

DESARROLLO:

Muchas veces, y llamados por la necesidad y el ritmo de la vida actual, somos como este leñador y trabajamos y corremos como locos, sin darnos tiempo de pensar para qué o para quién lo hacemos. Simplemente entramos en la mecánica cruel y

deshumanizante del hacer, que nos hace esclavos del rendimiento, pero sutilmente engañados por el hechizo de una pseudo libertad donde nos convertimos en víctimas y verdugos de nuestra propia explotación. Para equilibrar mejor las fuerzas que invertimos en la vida, quizás es importante acordar qué entendemos por importante y urgente, para luego continuar y ver que no sólo **NO** se contradicen, sino que se necesitan para una verdadera plenitud. Es sumamente importante aclarar que caemos en un error muy común y es el demonizar lo urgente frente a lo importante. ¿Y no hay cosas urgentes en la vida que no se puede dejar de hacer? Pues sí que las hay.

¿Qué es lo importante?

Entendemos por lo importante todas aquellas relaciones que hinchan de amor el ser y sus cuatro dimensiones, es decir lo hacen sentir placer a nivel corporal, bienestar a nivel emocional, plenitud y autorrealización a nivel cognitivo y gozo y paz a nivel espiritual. Son todos aquellos vínculos con lugares, objetos, personas e ideas que no tienen un carácter utilitario, no se pueden transar y trascienden incluso la muerte porque es energía vital. Es el filo del hacha, de la historia narrada al inicio, que nos permite sentirnos vivos, únicos, vistos, valorados y amados. Algunos ejemplos de lo importante son el vínculo con los que amamos, el tiempo de descanso, la salud mental y corporal, el cuidado de los necesitados, el vínculo con la naturaleza y la tierra, las artes, la belleza, la cultura, etc.

¿Qué es lo urgente?

Entenderemos por urgente aquellas relaciones con lugares, objetos, personas e ideas que tienen un carácter funcional porque son efectivas y necesarias para vivir. Muchas horas del día debemos abordar tareas, pendientes, ocupaciones y preocupaciones que responden a demandas reales o que nos hemos creado y que consideramos vitales. Lo urgente es aquello que nos demanda rapidez, inmediatez, agitación, actividad y reacción constante a la que debemos atender. En la sociedad que vivimos, sin embargo, el rendir ha ido tiñendo de urgencia ámbitos de nuestra vida que antes no eran así, como por ejemplo las comunicaciones, los pedidos, las noticias, las respuestas. Dentro de lo urgente podemos generalizar ámbitos como el trabajo (cuando es por necesidad económica), el estar comunicado en 360 grados y 24 horas de toda la semana, el obtener ciertos beneficios, cuidar a los nuestros, transportarnos, estudiar y responder a todo lo tangible y productivo.

El “Y” que las une y las potencia

Uno de los puntos más relevantes de esta reflexión es ser conscientes de que como seres espirituales encarnados necesitamos lo importante y lo urgente para peregrinar con paz y bienestar. Todos los días habrá que buscar alimento y techo y todos los días habrá que crear belleza y cultivar vínculos en nuestra comunidad. La problemática actual no es que haya que optar por uno u otro -ya que sería un imposible para nuestra realidad- sino volver a poner ambas dimensiones en el mismo nivel y enriquecerlas mutuamente ya que lo importante y lo urgente son las dos puntas de un mismo palo: nuestra vida. Si cortamos el palo igual aparecerán ambas puntas porque está dentro de nuestra naturaleza y misterio el tener que trabajar y resolver desafíos y también el trascender a ellos y encontrarles un sentido que nos eleve y dignifique sobre lo instintivo o animal.

Hacer lo importante urgente y lo urgente importante

La propuesta clave de este tiempo que nos ha regalado esta crisis y la Pandemia que vivimos es que lo importante volvió a cubrirse de valor. Antes sólo unos pocos eran conscientes del valor de un tiempo compartido con amigos, de la comunión de corazones, del estar con los que amamos, de contemplar un amanecer, etc. Todo se había vuelto obvio, un supuesto que como tal se olvidó y estaba a punto de desaparecer entre vínculos funcionales y comerciales en todo ámbito social y familiar. Hoy es urgente -en el sentido de que en esto se nos va la vida y debemos ponerle energía y tiempo real- rescatar todo aquello que nos humaniza y nos hace personas conscientes y despiertas. El amor es el gran combustible de lo importante; es el filo del hacha y para cultivarlo debemos agendarle en espacios y tiempos concretos de nuestra vida. Debemos desacelerarnos, rendir un poco menos quizás, ganar menos también, pero sobre todo enriquecernos con una tarde compartida, un juego de mesa en familia, una conversación larga con un amigo, un paseo por el campo, la lectura de una poesía, la contemplación de la belleza, el ver una buena película, el silencio etc. Debemos darle un tiempo al trabajo y un tiempo a un cansancio despierto y fecundo, que nos permita asimilar los frutos, desafíos y dificultades propias de la vida. Darnos cuenta de enfrentar lo que vivimos cada día y llorar de alegría o de tristeza con intensidad.

Así como es importante hacer urgente lo importante, también tenemos la gran oportunidad de hacer importante lo urgente. Para esto la clave es dejar atrás un modo automático y mecanicista de lo urgente y comenzar a vivir todo lo cotidiano como una instancia para amar y servir a los demás y realizar mi ser a través de un

sano y equilibrado hacer. Es decir, si estoy en la fila de un supermercado, puedo estar como un robot o puedo ser especialmente amable con los demás y buscar las formas de hacer la diferencia para mí y para todos. En un mercado de pescados de Seattle, Estados Unidos, lo “urgente” era vender la mayor cantidad de pescados porque de eso dependían sus familias, sin embargo, los dueños de los puestos con una nueva filosofía que denominaron “Fish Philosophy” comenzaron a hacer algo importante poniéndole humor y amor en la relación con los clientes. Hoy es uno de los mercados más visitados y exitosos porque lograron transformarlo en una vivencia amorosa.

Cómo elevar lo importante

Si analizamos con honestidad las horas que estamos despiertos, probablemente muchas de ellas, sino todas, se nos van en urgencias laborales, familiares, sociales, legales, de salud, etc. Es por ello, que para equilibrar un poco la balanza hacia lo importante hay que tener la voluntad política y espiritual de despejar ciertas horas para ir a “afilarse el hacha”. Tiempos de meditación, oración, contemplación, silencio, lecturas significativas, estar con los que amamos, aprendizaje gratuito, cuidar a otros que lo necesiten, escuchar música, jardinear etc., deberán tener una nueva prioridad. Para eso no existe magia posible, sino una decisión de perder algo para ganar algo. Puede que perdamos algunos beneficios, noticias o productos, pero ganaremos en salud mental y en felicidad colectiva. Como en el deporte, habrá que ir de menos a más para no fracasar. Cada día ir conquistando espacios para lo importante nos irá haciendo “adictos” al amor y comenzaremos a ejercitar músculos atrofiados de creatividad y donación, sin esperar nada a cambio. Amor con amor se paga y es lo que se empieza a sentir apenas se comienzan a equilibrar las prioridades de nuestra vida.

Lo importante y las dimensiones

Recuperar el equilibrio del amor en nuestras vidas pasa también por las diferentes dimensiones relacionales que poseemos:

- **Dimensión corporal:** Habrá que hacer un esfuerzo por agudizar los cinco sentidos y volver a mirar, escuchar, sentir, gustar y oler no con un fin específico, sino para entrar en conexión con el entorno que nos rodea y en especial estar con todos y con todo atenta y amorosamente. También lo importante estará en agudizar los sentidos frente a las necesidades de los demás, no pasar de largo y atender como un hermano/a a quienes se nos crucen. También en esta dimensión habrá que cambiar el modo de relacionarnos con la hermana

Madre Tierra y cuidarla con cariño y sacando lo justo y lo necesario para vivir. Profundizar nuestra relación sensorial en nuestras casas y lugares de trabajo, especialmente con las mascotas y las plantas.

- **Dimensión emocional:** Lo importante está en poner real atención a lo que sentimos y poderlo atravesar con coraje para mantener un equilibrio mental. Así mismo, ser sensibles a las necesidades emocionales de los demás, conteniendo, alentando y acompañándonos en este peregrinar, sin arrancarse de las emociones incómodas.
- **Dimensión cognitiva:** Lo importante también estará dado por una reflexión profunda de lo que estamos viviendo. Para dónde voy y a qué, nos sugiere que nos preguntemos regularmente San Ignacio. Ser protagonistas conscientes de nuestra vida y ejercer una verdadera libertad capaz de discernir y elegir lo que produce más vida y no sólo lo que produce más rentabilidad o beneficios. Para eso habrá que aprender a decir que no y a utilizar nuestra astucia e inteligencia para ayudar a otros a ver lo que de verdad vale la pena de la vida.
- **Dimensión espiritual:** Habrá que ser conscientes de la existencia de esta dimensión y alimentarla diariamente a través del autoconocimiento y el máximo cultivo del espíritu. Hay que reconocer que aquí es donde podemos hacer la diferencia y que es desde este núcleo en el cual se ordena o desordena el equilibrio entre lo urgente y lo importante.

Revestir lo urgente de importancia

Puede que por necesidad gran parte de nuestro día tenga que estar dedicado al trabajo, ya que para muchos este es un medio de subsistencia. Puede que incluso sea muy rutinario, desmotivador y mecánico, pero el cómo vivirlo, siempre será una decisión personal. Para eso las dimensiones vuelven a ser un instrumento muy relevante para trabajar:

- **Dimensión corporal:** Aquí la atención plena hace un aporte sustancial a lo cotidiano y a lo urgente. Estar con todos nuestros sentidos pelando papas, escribiendo un texto o acunando a un niño, es lo que hace intencionar con amor y la mejor voluntad lo que hay que hacer.
- **Dimensión emocional:** Ser capaz de reconocer las emociones que nos provoca lo urgente ya es un primer paso para administrarlas mejor y no dejarnos inundar por las emociones tóxicas que muchas veces acompañan a lo urgente: el agobio,

la ansiedad, la irritabilidad, la impaciencia, etc. Podemos seguir haciendo lo mismo, pero desde una emoción nutritiva como la capacidad de asombro, la resiliencia, la creatividad, la fortaleza etc.

- **Dimensión cognitiva:** Pensar bonito, en el sentido de buscar siempre lo que tenga mayor sentido para nosotros, para los demás y para la situación que estemos viviendo es una práctica muy buena para descubrir que en todas las urgencias siempre podemos vivir lo importante que son las relaciones y no sólo los resultados.
- **Dimensión espiritual:** No es más valioso lo que hacemos sino la cantidad de amor que ponemos en cada acción lo que hace la diferencia, por lo tanto, si en cada urgencia somos conscientes que podemos ser luz y sal para los demás, ninguna situación queda fuera de esa irradiación amorosa. Hasta una sonrisa con los ojos en un vagón de metro, en un bus abarrotado o en un tráfico infernal y lleno de mascarillas puede ser el gesto que salve a un alma desolada.

Con un mayor equilibrio entre lo importante y lo urgente, cada día ya no será una hoja más de un calendario, sino una sorpresa maravillosa que me regala la oportunidad de amar más y servir mejor a todos y a todo lo que me encuentre en mi camino. Sin embargo, para lograr este mayor estado de paz -que siempre será imperfecta en la dimensión terrenal- es clave el discernimiento.

Cómo distinguir lo urgente de lo importante

Si tuviésemos todos claros qué es lo importante y lo urgente en nuestro día a día quizás lo podríamos equilibrar mejor, pero la verdad es todo tan vertiginoso, tanta información, tantas relaciones, tanta la incertidumbre, que fácilmente podemos creer que algo es importante cuando no lo es o bien dejar pasar una gran oportunidad creyéndola poco urgente. Entre esa infinitud de relaciones y voces lo único que nos puede ayudar es el discernimiento interno que permita escuchar todas las voces y dividir las en dos grandes grupos: las que generan más vida y alegría para mí mismo/a y los demás y las que degeneran o arruinan la vida personal y la de los demás. Con este primer filtro honesto y radical, podemos tomar nuevamente las voces que nos parecen amables y generadoras de vida y a continuación aplicar un segundo filtro: ver cuáles son realmente más universales y generadoras de vida para todos y aquellas que con apariencia de bien sólo me benefician a mí mismo/a. Con estos dos filtros, podremos decidir a cuál voz o voces debo elevarle el volumen y cuáles debo silenciar. Eso es actuar en libertad, desoyendo los cantos de sirenas y actuando con consecuencia y valentía heroica. Volver a equilibrar lo importante

con lo urgente será entonces discernir en cada circunstancia que me toque vivir la prioridad del SER y no la prioridad del hacer. Es el ser el que debe ordenar al hacer y no al revés. Para discernir debo parar, inspirar con profundidad y revisar toda la información que me dan mis cuatro dimensiones y ver por qué camino genero más fecundidad, alegría y paz para mí y para mi entorno. Todo aquello que nos separe, nos agite, nos conflictúe, nos altere, es señal de alerta para volver a recapacitar y ordenar nuevamente las prioridades.

En este texto aprendimos que:

- **Darle urgencia a lo Importante: El Amor y los Vínculos.**
Hay que hacer espacio real en la agenda para vivir por lo importante.
- **Revestir de importancia lo urgente.**
Poner amor y buena energía en todo lo que vivimos.

No es lo importante ver el vaso medio lleno o medio vacío, ya que su valor dependerá del contexto en que estemos (es distinto estar en un desierto que al lado de un río de agua fresca) sino darnos cuenta de que tenemos un vaso único y maravilloso que es la vida y que debemos aprovechar para amar y servir lo más que podamos en el hacer en el que cada uno fue llamado.! ¡A sacarle filo al hacha se ha dicho!



**CÓMO APRENDER A SER FELIZ
EN LA NUEVA NORMALIDAD**

RESUMEN:

Para nadie es una novedad que después de la Pandemia el mundo no será igual. La cuarentena, las muertes, la enfermedad, la crisis económica, política y social son algunos de los platos fuertes que llegaron para quedarse, acompañados de algunos elementos que antes nos parecían de ciencia ficción: mascarillas, guantes, termómetros, gel, filas para comprar, son parte de los cambios notables que debemos aceptar. Sin embargo, además de lo complejo y nuevo que nos puede parecer la vida actual y el modo de relacionarnos, como en todas las circunstancias podemos elegir cómo enfrentarlas y ser felices en ellas y aportar esperanza y buen espíritu para los demás y el entorno. En este artículo abordaremos cómo este cambio nos ha revelado una verdad que ya existía y que, por lo mismo, debemos intencionar aún más el cuidado de nuestros vínculos y su autenticidad. La distancia social siempre ha existido sólo que ahora al ser evidente, tenemos la oportunidad de acortarla y ser mejores hermanos y formar un mejor hogar para todos, porque en eso se juega el porvenir de cada uno/a, de la comunidad y del planeta.

INTRODUCCIÓN:

Había una vez un alienígena que había oído muy buenos comentarios sobre la tierra y decidió trasladarse para partir una nueva vida acá. Apenas aterrizar, un grupo lo miró muy feo por su forma de caminar (tenía igual que los humanos dos piernas, pero hacía un bamboleo diferente para acostumbrarse a la gravedad). Caminó un poco más lejos y preguntó por la ciudad. Al parecer su acento nuevamente alertó a las personas de su particularidad y ni siquiera le contestaron, dejándolo en silencio como si nada. Cuando ya aprendió el ritmo y el acento del lugar, acometió de nuevo para socializar, pero esta vez le preguntaron de dónde venía y en qué colegio y universidad se había graduado para dejarlo entrar. Así, una puerta tras otra se fue cerrando por su estatura, tono, raza, creencia o cualquier otro signo evidente de su rareza espacial. Sin embargo, un día vio que el trato que él recibía se había vuelto tónica general. Todos vestían trajes de astronautas (como los que había visto viajar en el espacio) y usaban mascarillas y guantes como si todos fueran alienígenas como él en realidad. El trato inhumano que él había recibido por ser diferente ya era una norma general y concluyó que no era el lugar que pensaba y volvió volando a su planeta natal.

DESARROLLO:

Claramente las mascarillas, los termómetros, el gel para saludar, el metro de distancia y todas las normas de higiene dadas por la autoridad, son parte obligatoria de la nueva realidad. La llamada “distancia social” que impide el contacto físico, el saludo, el abrazo, el contemplar un rostro completo o la proximidad, son duelos muy fuertes que debemos aceptar. Lamentablemente todos se han convertido en eventuales enemigos, “alienígenas”, portadores del virus invisible que acecha sin piedad. Ricos y pobres, blancos y de color, políticos y votantes, trabajadores de la salud y enfermos, de oriente y de occidente, mujeres y hombres pueden verse contagiados sin distinción alguna y pueden percibir el temor que provoca en los demás, aunque tenga todo en su historia para ser el más popular. Todos nos hemos vuelto “posibles leprosos” y andamos con nuestras campanitas/mascarillas puestas para avisarles a los demás de nuestra posible “enfermedad”. Sin embargo, las “mascarillas” de distancia social han existido siempre sólo que ahora se han hecho visibles y tenemos una gran oportunidad de acortar todas las desconfianzas y prejuicios que no nos permiten percatarnos de nuestra hermandad y que nos necesitamos unos a otros para vivir felices y en abundancia sin discriminar a nadie por ninguna causal. Pero a pesar de lo universal de la pandemia, los efectos no han sido para todos igual: a algunos les ha vulnerado aún más.

¿Qué es la interseccionalidad y qué tiene que ver con la nueva normalidad?

La interseccionalidad es un enfoque de la psicología social, que plantea que todos los tipos de discriminación étnica, política, de género, sociales, etc. no operan en forma aislada, sino que se cruzan - intersectan- en nuestras subjetividades y se suman en su fuerza de daño hacia la víctima de toda esa opresión o abuso. Esto es parte de la historia de las civilizaciones que habla de nuestro pecado de origen donde todo lo diferente nos resulta una amenaza y por lo tanto lo debemos alejar. Si bien la evolución de la sociedad ha ido de menos a más, reparando abusos y discriminaciones, aún persisten miles de discriminaciones sumadas que nos distancian a unos de otros y que nos hacen atrincherarnos en vez de enriquecernos en la diversidad. Las mascarillas - tapabocas o barbijos como les dicen en otros países- como signo de separación y la condición de sano o contagiado es sólo la gota que rebalsó un vaso a punto de reventarse de individualismo y separación que nos iba a matar. Ahora que somos todos iguales de “peligrosos” y vulnerables, por primera vez en la historia de la humanidad tenemos una oportunidad de reconocernos como hermanos y

dejar las diferencias atrás. Sé que es un planteamiento ingenuamente optimista para muchos y quizás tienen razón al contrastar con la realidad, pero todo nuevo paradigma siempre partió después de una gran crisis y de ella puede surgir lo peor o lo mejor. Yo apuesto por una inmensa mayoría que quiere acabar con la violencia, que quiere vivir en paz, quiere terminar con la separación y estaría abierta a perdonar las heridas o abusos que ha recibido, porque nadie ha estado libre de pecar en esta dimensión y es la esperanza de la que nos podemos tomar. Que lejos de seguir sumando más hilos tóxicos de discriminación y deshumanización con un virus o cualquier otra diferencia, la globalidad de la crisis nos permita construir una nueva sociedad más fraterna, equitativa, justa y rica a partir de la diversidad.

La mascarilla, una metáfora de nuestra “enfermedad” social

Si tomamos literalmente la mascarilla como símbolo de la distancia social, podemos identificar muchos efectos colaterales muy lamentables y que nos llevan una vez más al reflejo más profundo de lo que veníamos viviendo como sociedad.

- **No sabemos identificar claramente quién es el otro:** Tal como lo dice su nombre, al llevar el otro “una mascarilla”, no podemos contemplar claramente su rostro y por lo mismo se vuelve sospechoso, misterioso y/o francamente peligroso. Es una expresión incompleta, un rostro ambiguo que no nos permite relacionarnos con libertad. Nos relacionamos a la defensiva, no abrimos el corazón y la desconfianza se instala como un muro de contención.
- **No nos deja respirar bien:** Al poco rato, el hecho de usar una mascarilla en el rostro nos hace sentir un tanto ahogados y molestos ya que no podemos respirar a nuestras anchas ni tampoco mostrar nuestra realidad a los demás. Si esto ocurre a nivel literal, cuán ahogados veníamos de aparentar “felicidad”, “éxito” y “positividad” cuando no siempre era ese nuestro estado real.
- **La mascarilla en general tiene corta vida:** Tarde o temprano la mascarilla se tiene que desechar ya que su filtro deja de ser eficaz o bien hay que lavarla para su continuidad. Bueno, lo mismo nos venía sucediendo con la sociedad del rendimiento actual. La multiplicidad de identidades que debíamos asumir para hacer y rendir más nos estaba dejando solos desechando nuestra originalidad con el costo psico espiritual que eso conlleva. Nos habíamos vuelto seres desechables, con vínculos desechables y creyendo erróneamente que reinventarse o “lavarse” era suficiente para continuar.

- **Las mascarillas nos hacen sentir en una guerra y en una ciudad muerta:** Ni en la peor película de zombis fuimos capaces de predecir nuestras calles vacías, los restaurantes y locales de comida agonizando, las personas encerradas y los ciudadanos protegidos como “alienígenas”. Sin embargo, el mismo estallido social de octubre del 2019 en Chile, ya nos estaba haciendo evidente que el modo de relacionarnos y el modo de vivir nos estaba destruyendo como comunidad y que ya estábamos medio en guerra entre nosotros (incluso en los vínculos más cercanos) y en una ciudad que moría de sobrecalentamiento y hostilidad. Bastaba salir a la calle para percibir su agresividad. El consumo y el positivismo ilimitado de poder hacer todo era un buen disfraz, pero el escenario ya estaba a punto de explotar y esta puede ser la última salida que podamos encontrar.
- **Las mascarillas comienzan a marcar el rostro:** Estar unos minutos con mascarilla para salir a hacer un trámite es completamente diferente a vivir con ella 18 horas al día. Sus elásticos, su material, su roce comienzan a hacer daño y a causar molestias en la cara, pero no sólo a nivel literal. Sin duda, si extendemos el falsear quiénes somos, el no poder ver al otro, se va hiriendo nuestro vínculo con nosotros mismos (que cae fácilmente en la soledad) y con los demás porque no sabemos cómo confiar.
- **La mascarilla no nos deja alimentarnos ni hablar con libertad:** Una vez más es muy diferente usar una mascarilla por 10 o 20 minutos que aprender a vivir con ella como un elemento natural. Debemos sacarla para rascarnos la nariz, para tomar agua o para que nos entiendan bien cuando nos queremos comunicar. Y es que los prejuicios y discriminaciones, simbólicamente manifestadas en las mascarillas de la actualidad, nos han desnutrido siempre y no nos dejan compartir con autenticidad lo que somos y lo que sentimos a los demás.

Sin embargo, las mascarillas fueron hechas y ordenadas a usar no para causarnos molestias sino para protegernos y prevenirnos de la enfermedad. Veamos a continuación el lado amable que nos puede mostrar esta prenda y la situación actual.

La mascarilla como un cuidado a la comunidad

Una de las virtudes más loables de las mascarillas es que nos ha hecho salir de una lógica individualista para cuidarnos entre todos y aportar el pequeño grano de arena a la salud general. Hasta antes de la pandemia, no teníamos inserto en nuestro paradigma el restarse de algo, molestarse, renunciar a un beneficio por

un bien común. Todo esfuerzo y sacrificio sólo era soportable para obtener más beneficios o ganancias, en cambio aquí en forma obligada y/o voluntaria, enfermos y sanos usan mascarillas y mantienen la distancia social para cuidarse y cuidar. Estos pequeños gestos nos hablan de un lado amable de todo esto que también podemos rescatar:

- **La mascarilla para no contaminar al resto:** Si yo estoy enfermo de gripe o cualquier otra enfermedad y uso este elemento y me mantengo alejado de los demás, estoy pensando en el otro y no sólo en mi bien. Si esto lo llevamos a un sentido metafórico, también puedo guardar mis propias toxinas emocionales y circunstanciales (como un fracaso, un rencor, una tristeza o cualquier adversidad) de los demás y tratar de cuidarlos de mi mala “onda” hasta que haya pasado y ya pueda compartir mi salud mental.
- **La mascarilla para no contaminarme de los demás:** Si los demás están con Corona Virus o cualquier otra enfermedad del cuerpo o del alma, también tengo el deber y el derecho de cuidarme y poner límites físicos y/o psicológicos para no dejar que me enfermen. Esta mascarilla de auto cuidado es muy difícil de usar, sobre todo cuando nos hacemos cargo desordenadamente de las “enfermedades” de otros y lo único que hacemos es enfermarnos todos en vez de acompañar.
- **La equidad de la condición:** A diferencia de otras situaciones donde algunos grupos quedaban excluidos de las obligaciones o restricciones, como privilegiados, esta pandemia nos ha puesto a todos en un mismo lugar de vulnerabilidad. Si bien los más vulnerados siempre se afectan más, esta es uno de los pocos contextos en que se ha democratizado una adversidad sin importar posición, género, raza, edad o condición social. Esa vulnerabilidad y fragilidad compartida nos da la posibilidad de mirarnos como los hermanos y hermanas que somos y dejar atrás las diferencias superficiales que nos separaban antes de esta pandemia mundial.
- **La distancia social nos obliga a acercarnos de verdad:** El no poder acercarnos, no ver los rostros descubiertos, no poder abrazar, nos ha obligado a desarrollar modos novedosos, profundos y efectivos de comunicar el amor y el cuidado que nos debemos tener, dejando atrás los clichés de la obviedad y/o el consumo como modo de relacionarnos. Los regalos muchas veces se han reemplazado por miradas y cartas redactadas desde el corazón; las visitas y los abrazos obligados se han mutado por miradas y palabras profundas y recuperar lazos

de honestidad; al tener todos menos, somos más ricos en vínculos reales que se llenan de amor e intencionalidad.

Los desafíos para el hoy y el futuro

Habiendo revisado algunos de los aspectos más complejos y las bondades que nos ha traído la distancia social, representada en la mascarilla, el gran dilema es cómo ser felices y aportar felicidad a los demás y a la creación con esta realidad. Probablemente esta nueva normalidad nos acompañará por mucho tiempo y es impredecible lo que vendrá; lo único que sí podemos hacer es aprender de esta lección y sacarle el mayor provecho posible. A grandes rasgos la oportunidad que se nos abre con el uso de las mascarillas y la distancia social física y biológica es que la compensemos con un movimiento absolutamente inverso en lo emocional y lo espiritual. Que, a mayores restricciones, más amor y respeto pongamos en nuestros vínculos para que nos acerquemos con las almas, aunque nuestros cuerpos estén lejos. Presentamos algunas ideas que nos pueden ayudar:

- **Desarrollar los sentidos espirituales:** La mayoría de las personas tienen sanos y activos los 5 sentidos del cuerpo, sin embargo, estos se ven limitados actualmente por la seguridad. Es por eso que es ahora cuando podemos reconocer que además tenemos un tacto, audición, vista, olfato y gusto espiritual que podemos entrenar para conectarnos con los demás. Quizás una sola mirada puede hoy decir mucho más que mil abrazos dados con anterioridad. Las vivencias que realiza el cerebro humano no distinguen entre ambos tipos de sentidos y producen el mismo gozo a nivel espiritual. Somos una unidad, pero ahora tenemos la oportunidad de desarrollar estos “músculos” maravillosos para reconectarnos desde la profundidad de nuestras almas y unirnos en un amor que nada ni nadie puede limitar.
- **Alejarnos de las personas tóxicas:** Así como un pequeño virus nos ha mostrado nuestra fragilidad, también debemos estar atentos a mantener distancia de aquellas personas que nos “enferman” con su toxicidad y su modo de relacionarse con los demás y el entorno. Debemos cuidarnos y no dejar transgredir límites a nuestro bienestar psíquico espiritual, porque no ayudamos a nadie así en realidad. La distancia emocional con algunos -en especial en esta pandemia donde cada cual está mostrando su verdadero rostro frente a la desesperación y la incertidumbre- es clave mantenerla y no hacerse cargo de lo que no podemos solucionar.

- **Ponerles la mascarilla a otros:** Quizás más de alguna vez habrán escuchado o visto en los protocolos de seguridad de los aviones que primero uno se debe proteger a sí mismo con la mascarilla de oxígeno y luego ponérsela a otros. En este tiempo en donde las cosas están tan complejas no podemos pretender dar lo que no tenemos, por lo tanto, habrá que amarse para amar; habrá que cuidarse para cuidar; habrá que buscar compañía para poder acompañar; habrá que descansar para poder dar descanso y habrá que estar sano para poder sanar. De lo contrario, seremos flacos favores para la transformación social y mundial que necesitamos como humanidad.
- **Expresar más amor que nunca en cada oportunidad:** Ya van varios meses de crisis y “anormalidad” y sin duda la vida ha continuado con nacimientos, muertes, cumpleaños, ritos y momentos que antes solíamos vivir muy acompañados y llenos de cosas materiales que llenaban el espíritu y lo emocional. Hoy no podemos ir a un funeral o abrazar en un cumpleaños, pero sí podemos escribir y expresar mucho más amor que el que antes dábamos porque volvimos a ver y a valorar lo esencial. No importa si no mandamos flores a un velorio, pero sí estamos con una buena conversación o un cuidado virtual.
- **Usar la máscara de la amorosidad:** Si hay que usar mascarillas en el rostro, ojalá le podamos dibujar una sonrisa para regalar optimismo y esperanza a todos los que nos vean y a la humanidad. Necesitamos elevar nuestro pensamientos y frecuencia energética para que salga lo mejor de cada uno y podamos construir un mundo mucho más respetuoso y sin prejuicios porque todos somos hermanos, vamos en el mismo barco y nos necesitamos todos para llegar a puerto.

En este capítulo aprendimos que:

- Las mascarillas y la distancia social sólo han hecho evidente lo que ya estaba y que por eso es una gran oportunidad para revertirlo.
- La distancia social tiene aspectos complejos y otros beneficiosos y que depende de nosotros cómo tomarla.
- Podemos hacer un esfuerzo consciente e intencionado por cambiar el modo de relacionarnos y tratarnos con respeto y cuidando a la diversidad.



**EL LADO B
DE LA AÑORANZA**

RESUMEN:

Si añoranza es aquel sentimiento de pena por la lejanía, la ausencia, la privación o la pérdida de alguien o algo querido, hoy más que nunca tenemos infinitos motivos para sentirla. La pandemia mundial ha dejado cortado o limitado de cuajo muchos abrazos, cariños, encuentros, lugares, libertades, vínculos, sensibilidades físicas, beneficios, privilegios, placeres, oportunidades, ganancias, viajes, diversiones y en general un tipo de mundo que -bueno o malo- era el que conocíamos y nos hacía sentir en un hogar, en algo conocido o en una zona segura. Podemos hundirnos en la tristeza y mirar siempre para atrás, o bien mirar el lado B de la añoranza y ver cómo nos puede regalar mucho más de lo que teníamos. La vida sin límites era un eufemismo de la sociedad del rendimiento que nos había hecho descuidar lo esencial, pero también nos había cercenado nuestra capacidad de sentir el amor, la unión y los vínculos en general con un nuevo lenguaje que debemos aprender a balbucear. De primeras no es grato, pero al darle la vuelta podremos ver que ganaremos mucho como humanidad y como personas.

INTRODUCCIÓN:

Quién no le tiene miedo a una araña, gritó despavorida María tirándole un zapato al pobre bicho que arrugaba sus ocho patas para proteger su telar. Ciertamente Ñori, la arañita, sabía que no era tan agraciada como las mariposas con sus colores y sus bellas alas que desplegaban en el pantanal. Tampoco era como las chinitas o mariquitas tan coquetas con sus lunares y brillo espectacular. Definitivamente el Creador no le había regalado belleza y no era bienvenida de primera en ningún lugar, pero estaba convencida de que tenía mucho que aportar si le daban una oportunidad. Ñori vivió escondida por muchos años tejiéndose sólo unas medias y un sombrero para soportar el tedio de no ser vista ni amada por nadie del lugar, hasta que vino un gran estruendo y todos los animales del pantano quedaron distanciados con las ramas y escombros que parecían una hecatombe nuclear. Las mariposas no podían llegar a las flores, las ranitas no lograban tomar agua del río, las chinitas no podían volar y María, la niña humana estaba completamente sola y asustada. Ñori despacito salió de su madriguera y empezó a tejer hilos invisibles y muy resistentes que nadie podía apreciar. Al final del día tenía un alambicado tejido que conectaba a todos con todo y por él se pudo comunicar. María y todos los seres le dieron las gracias porque a pesar de su feo aspecto inicial, Añoranza (que era su nombre oficial) les había enseñado a comunicarse y amarse con mucha más

profundidad que antes y eso nada ni nadie se los podría arrebatar; sólo había que afinar la vista y ver que todos eran -gracias a su telar- una unidad.

DESARROLLO:

De un día para otro los seres humanos, gracias al Covid 19 y la Pandemia mundial, despertamos de un sueño de positividad sin límites donde creíamos que todo era posible, eterno y que con sólo un toque en una pantalla ya teníamos asegurado todo lo que necesitábamos y deseábamos para nuestra felicidad. Un bien, una compra, un servicio, un viaje, un negocio, una ganancia, un trabajo, un abanico infinito de posibilidades que con más o menos dificultad no ofrecía límite alguno para nuestro poder terrenal. Sin embargo, nuestra libertad sin fronteras también se extendió a los vínculos que nos nutrían y a derechos que dimos como eternos y que jamás nos podrían arrebatar. Cuando quisiéramos podíamos reunirnos, bailar, abrazar, viajar, ir a ver a nuestros enfermos, desplazarnos, desarrollar nuestros talentos y emprendimientos y administrar nuestra vida con plena autonomía y seguridad. Un balde de realidad nos cayó en la cara y nos dimos cuenta de nuestra fragilidad, de lo poco que podemos elegir en realidad y que cada “derecho” ganado, no era más que una bendición que no supimos valorar. Con las nuevas normas y la distancia social, con las muertes, la paranoia y la enfermedad, con la incertidumbre y la recesión económica mundial hoy no hay quien no añore con lágrimas el pasado que dejamos atrás. Como si fuera una araña fea y asquerosa, a la sensación de pérdida, de límites y de dolor real, les quisiéramos lanzar un zapato y que desaparecieran de nuestra vista y todo esto no fuera más que una pesadilla colectiva que ya va a acabar.

Los nietos que extrañan a sus abuelos, las familias que no se pueden encontrar, los amigos que anhelan una cerveza o un partido de fútbol, o las amigas que salen a pasear. La añoranza -al igual que las arañas – tiene tantas especies como vínculos podamos dimensionar.

Añoramos las calles y la gente; el trabajo y su cotidianeidad; la diversión y su diversidad; los paisajes nuevos y los lugares que podríamos visitar; la seguridad y el bienestar económico; los cumpleaños y los ritos de celebración en general; el ocio y la libertad de pasear; el colegio y la universidad con sus dinámicas de socializar y aprender en comunidad; los abrazos, las bocas sin mascarillas, los rostros sin temor por estornudar; la posibilidad de elegir en vez de aceptar lo que hay; las ferias, los mercados y el comercio en toda su majestad; la música, los artesanos, los pescadores y los oficios de la ciudad; podríamos escribir mil páginas de todo lo que anhelamos

en cuarentena, pero sin lugar a dudar lo que más nos duele a todos es el límite de estar juntos más allá de una pantalla y podernos sentir y gustar a nuestras anchas sin temor a ser dañados ni dañar.

La riqueza de la Añoranza

Quizás la añoranza se queda corta en expresar lo mucho que sentimos en la actualidad y por eso esta palabra del portugués, *Saudade*, nos puede ayudar un poco más. Según la definición, *Saudade expresa un sentimiento afectivo primario, próximo a la melancolía, estimulado por la distancia temporal o espacial a algo amado y que implica el deseo de resolver esa distancia. A menudo conlleva el conocimiento reprimido de saber que aquello que se extraña quizás nunca volverá*¹. Podríamos agregar que afecta todas nuestras dimensiones y que no se puede eliminar: es un sentimiento muy encarnado, similar a la sensación de tener un pedazo menos. Lo curioso y misterioso de este sentir tan físico y psicoespiritual a la vez, es que se sufre y goza al mismo tiempo, porque nos conecta con lo que Ñori, nuestra araña, tejió en el pantanal: el tejido invisible y real que nos une con todo y con todos haciéndonos valorar con nuevos ojos la vida y los vínculos como primera necesidad.

Un vacío que nos llena

Sentir *Saudade* por un abrazo, un hijo, una amiga, un espacio, o lo que sea que hoy nos provoca un forado relacional, es el “precio” o contraseña para recibir a cambio las primeras lecciones de un nuevo lenguaje de amor que podemos balbucear. Es como si al perder algo o a alguien, el hecho de quedar con el vacío en el cuerpo, en el corazón, en la mente y en el espíritu, nos permitiera elevarnos del peso “material” y acceder a una dimensión invisible y real donde nos podemos re comunicar, pero ahora de un modo mucho más intenso y nutritivo. Un ejemplo nos puede ayudar: supongamos que por la Cuarentena hemos quedado imposibilitados de encontrarnos con nuestros padres o algún ser muy querido físicamente hablando. El vacío sensorial está en que no lo podemos tocar ni abrazar, sin embargo, ese dolor “dulce” de extrañar, nos impulsa a conectarnos con la presencia y energía de esa persona con otras formas, como, por ejemplo, cocinando su comida favorita, escuchando su música, teniendo un encuentro online dedicado, escribiéndole una carta como las de antes, vistiéndonos con su color preferido, etc. Todas esas formas nos permiten sentir su energía y “navegar” por una red invisible que no tiene límite

¹ <https://es.wikipedia.org/wiki/Saudade>

alguno en espacio ni temporalidad. Es más, perdura y trasciende incluso a la muerte porque la energía del amor no desaparece nunca, sólo se transforma. Nuestro desafío es reconocer los nuevos modos de conexión. Amor con amor se paga, pero no necesariamente con la misma moneda que dimos a cambio; quizás no vamos a sentir el abrazo pegote de un nieto regalón, pero sí su ternura y preocupación por nosotros, por medio de una foto disfrazado como si fuese el tata y esa vivencia tiene tanto o más valor.

Aumenta la atención de los sentidos espirituales

Cuando los sentidos del cuerpo se ven limitados en su acción, los sentidos espirituales del tacto, la visión, la escucha, el olfato y el gusto pueden entrar a jugar un factor clave de unión. Son esos los canales con que contamos para navegar en la red invisible que existe en nuestra realidad relacional. Recordemos que cada uno de nosotros es un sujeto construido en base a miles de vivencias donde nos vinculamos con otros y con lo otro, pero el mundo pre-pandemia los tenía por supuestos y por ende invisibilizados. Ahora tenemos la posibilidad de amplificar lo importante de un llamado, de un café juntos, de un regalito sencillo, de un mensaje de WhatsApp, de tantas cosas -que por haberlas perdido- las volvemos a valorar. La añoranza, por lo tanto, lo primero que nos regala es la conciencia de lo importante; nos permite acceder a la red y por lo mismo volvernos mucho más agradecidos de lo que tenemos y de lo que somos. El dolor se redime, se alivia y se vuelve dulce porque nos sabemos unidos, separados, pero más juntos que nunca en lo que no vemos, pero sí sentimos. La renuncia voluntaria u obligada por amor a otros y por el mutuo cuidado, ofrece como recompensa de gozo y paz que sólo se puede sentir sin explicar.

La añoranza y el anhelo

Ñori, la arañita que une todo con su tejido firme e invisible, no sólo nos puede unir con nuestros seres queridos vivos o los que ya no están en nuestro mundo, sino que tiene un poder maravilloso de conectarnos con una sed más profunda y más grande aún, que es el Amor con mayúscula (Dios para los creyentes), en donde toda inquietud o dolor desaparece por estar en plenitud total; por estar de vuelta en el hogar. La añoranza actual nos puede conducir al anhelo, que es una vivencia humana que nos “recuerda” que no vivimos sólo del mundo, que no

pertenece sólo a él y que en cada uno de nosotros “habita” un paraíso perdido al que queremos regresar. La crisis actual nos permite vaciarnos de urgentes, de cosas materiales, de agendas atochadas (aunque el teletrabajo, inesperadamente, parece volver a saturar) y tener la oportunidad de trascender a ella, llenándola de sentido y de amor profundo que nos haga mejores personas y que nos permita construir un mundo mejor. Hay muchas teorías sobre el origen de la pandemia y seguramente muchas son ciertas, pero a nivel personal son muchos los que, sin obviar el dolor, la renuncia, la dificultad y la añoranza extrema, ven que algo bueno podemos sacar de todo esto y que es justamente amar más y servir mejor, saliendo de la lógica consumista, individualista y del rendimiento en que veníamos sin parar de galopar.

La vida, como los ríos, tiene “memoria” y por mucho que se le trate de encauzar, controlar o manejar a nuestro antojo para llevarla a los “canales” más efectivos y productivos, más temprano que tarde vuelve a su cauce y toma su lugar. Esta añoranza es un llamado, una voz que no podemos desoír para volver a poner los vínculos y el amor que nos une como lo fundamental.

Algunas ideas para aprovechar la riqueza y belleza de la añoranza

Lo primero es no “tirarle” un zapato de buenas a primeras, sino saber que viene vestida de bendición y riqueza si la sabemos tomar. Una vez que aceptemos el dolor y la renuncia; que nos demos cuenta de que somos seres limitados y frágiles, podemos aprovechar de amar más y llenar nuestras “manos y forados” con amor cristalino, eterno y maravilloso que ninguna distancia social o cuarentena nos puede arrebatarse porque se siente y se gusta sin necesidad de tocar o estar al lado del otro.

Intencionar lo que hay al máximo

En vez de amargarse por todos los límites y restricciones a la vida que conocemos, podemos comenzar a hacer evidente todas aquellas pequeñas cosas de la vida que sí están y que son las únicas que valen la pena en verdad. Todo el resto es humo que se va. Aprovechar las tecnologías existentes -poniéndoles límites- y conectarnos en la profundidad; aprovechar de decir te quiero sin miedo y ser tremendamente creativos para expresar el cuidado y la preocupación por los demás. La saudade es casi siempre mutua y al sumarse, se siente como miel en el alma, aunque no se pueda fácilmente tragar. Una mirada de hoy puede decir mucho más que una fiesta o mil regalos de la era pasada.

Reflexionar y hacer consciente qué es lo que más extrañamos, por qué y poderlo expresar

Cuando siempre tenemos a alguien disponible o contamos con una comodidad como obvia, se nos pasa la posibilidad de reconocer que en esa persona o en ese vínculo lo que más valoramos. Es como cuando un hijo se distancia un tiempo y la casa pierde su alegría o buen humor. Es bonito saber lo que los demás nos entregan y hacérselos saber para que sientan lo valorados y amados que son. Esas conversaciones casi nunca tienen espacio en la cotidianeidad; requieren la añoranza -la conciencia de la ausencia- para poderlas manifestar.

Ocuparse de puentes o vórtices para amar y conectar

Todo lo que nos rodea forma parte de nuestra biografía relacional. Un postre nos recuerda al abuelo, un olor a una prima, una flor a una amiga, un recuerdo a un novio, una canción a un ser querido y así todo está mediado de objetos, lugares, ideas o personas que han mediado el amor para poder sentirlo. El amor es una corriente, un aire, un fuego, una energía que necesita conductores para poder asimilar y así todo el escenario visible y el escenario invisible (en cuanto a vivencias que viven en nosotros en modo actual), nos sirven para conectarnos a la tela de araña de Ñori y sentir esa comunidad o bi unión esencial. Sin ir más lejos, para los creyentes son los sacramentos católicos que hacen algo ordinario extraordinario y lo elevan de lo material a lo espiritual. La misma eucaristía es un ejemplo de este vórtice real de amor que Jesús escogió para conectarse con nosotros y seguir nutriéndonos a pesar de la “distancia social” que supuso su ascensión. Sirvámonos de todo lo creado para expresar más amor y vivir por lo importante; eso es eterno y maravilloso.

Ser como Coco

Esa bella película sobre la vida y la muerte de un niño mexicano que nos muestra cómo nuestros seres queridos viven mientras los recordemos, es una metáfora que también podemos utilizar. De algún modo misterioso aún -pero que la física cuántica ya empieza a explicar al hablar de los distintos niveles de realidad- nuestros pensamientos son también energía que puede viajar hacia los demás y saltarse cualquier límite de la física tradicional y nos permite sentirnos unidos y amados

aun en la distancia en esta dimensión material. Es como la comunión de los santos donde todos, los vivos y los muertos, somos parte de un solo cuerpo y nos podemos comunicar. No es sólo fe en que es verdad; ya comienza a validarse también desde la ciencia, aunque aún nos falte trecho por andar.

La oración/meditación

Es un modo maravilloso de estar conectados y de transformar la añoranza en nutrición para todos. Son muchas las religiones y filosofías que plantean esta verdad que los científicos también quieren explicar. Ha habido sanaciones y milagros que nos hablan de esta tela de araña invisible que permite unirnos sin importar la distancia o el tiempo, ni la vida o la muerte. Es un misterio que no podemos dejar de practicar.

Reconocer el misterio y gozo de vivir la añoranza

Es como experimentar el llamado del cielo y que no podíamos oír en la vida pasada. Es un susurro que ahora podemos oír y que nos recuerda que somos más que trabajadores para rendir, producir, comprar y aparentar. Nos podemos volver a sentir humanos, hermanos y experimentar un amor inefable que nos puede salvar y dejar un mundo nuevo para las generaciones que vendrán. Dicho con otras palabras, es volver a conectarnos con el AMOR (Dios), con nuestro origen y sintonizar nuestra vida en torno al amar que nos sacia y nos da eterna felicidad.

En este capítulo aprendimos que:

- La añoranza es dulce y agraz y depende de nosotros si la sabemos aprovechar, viendo su tejido y aprendiendo a hablar su lenguaje.
- Es un puente a lo invisible, a lo trascendente y nos permite amar más.
- Nos puede llevar al anhelo del “hogar” y se puede practicar con pequeños lenguajes nuevos que nos pueden hacer muy felices y hacer felices a los demás.



**RECURSOS PARA LA HIGIENE MENTAL:
URGENTE E IMPORTANTE**

RESUMEN:

En este capítulo trataremos una vez más de romper con la lógica dualista o binaria que divide y degrada, para unificar en un solo ser la importancia de la salud emocional que también está relacionada con la salud física, mental y espiritual. En primer lugar, abordaremos las principales heridas, enfermedades y males que podríamos padecer en tiempos de pandemia o cualquier otra crisis humana y luego veremos parches, remedios, ungüentos y sobre todo algunos aspectos preventivos que permitan no volver a dañarnos ni dañar a los demás. En segundo lugar, visualizaremos el efecto de nuestros sufrimientos emocionales y mentales, usando la metáfora de un ácaro muy asqueroso y elocuente: la “garrapata psicoespiritual”, que es un modo de relacionarnos con nosotros mismos, con los demás y con el entorno que sólo genera desangre, debilidad y degeneración de la vida que estamos llamados a dar y a disfrutar, sin importar las circunstancias que nos toque pasar.

INTRODUCCIÓN:

Juan era un ganador. Buenmozo, exitoso, afortunado, optimista, feliz y buena persona con los demás. Unos vecinos envidiosos lo querían dañar y para eso le mandaron todo tipo de males para debilitar su aparentemente invencible salud y fortaleza espiritual. Un día intentaron con cañones, pero los pudo esquivar; otro día con fuego, pero lo logró apagar; otro con una estampida de toros y hasta inundaron un canal. Sin embargo, Juan seguía firme como un bambú y nada lo hacía flaquear. Los vecinos furiosos fueron a consultar sobre un veneno letal y no caían en su asombro cuando el maléfico hechicero les dio -a cambio de mucho dinero- una minúscula garrapata para que se la pegaran a Juan. Él sintió un pequeño pinchazo en su brazo al recibir el engañoso abrazo de paz que su vecino le venía a dar. No le dio importancia y se puso a trabajar. Al pasar de los días, Juan ya no se podía levantar. Se veía débil, triste y sin su habitual vitalidad. Se gastó todo su dinero en sanar, pero nadie encontraba motivos para su enfermedad. Un día se tropezó cerca del fuego y los pelos de su brazo se chamuscaron para revelarles la verdad. Una enorme y horrible bola de sangre -la suya- estaba en las espaldas de un pequeño animal. La sacó con las tenazas y de inmediato comenzó a mejorar. Desde ahí todas las noches se dedicó a refregar con esponja toda su piel y nunca más dejar crecer a ese péfido animal. Sus vecinos frustrados, se mudaron a otro lugar.

DESARROLLO:

Un corte, un rasguño, un dolor de estómago, qué decir de un dolor de garganta o quedarnos sin respirar. Corremos a colocarnos un parche, tomarnos un agua de hierbas o llamar al doctor para ver si el contagio ya nos vino a tocar. Pareciera que con la dimensión corporal tenemos el automático de cuidado metido y unos más, otros menos, tratamos de mantener sano, fuerte y en forma nuestro cuerpo porque sabemos las consecuencias de tratarlo mal. Lo mismo con los que amamos y/o debemos cuidar. Rápidamente emerge nuestra preocupación por la sangre, por un dolor o algo que no funcione normal. Sin embargo, y paradójicamente, somos prácticamente sordos y ciegos a las heridas, enfermedades y dolencias de la dimensión psíquica y espiritual cuando justamente ahí, muchas veces, está el origen de todo lo demás.

El ser humano no funciona como un ser separado por dimensiones autónomas e independientes unas de otras. La dimensión espiritual es el motor y sentido de la vida donde se juega quiénes somos y la misión fundamental; para eso ella entra en relación con la dimensión racional y emocional que se construyen a su vez por un infinito de relaciones y vínculos culturales, sensoriales, personales, que van dando forma a un tejido original. Todo este conjunto de vivencias, creencias, pensamientos y mociones se expresan e interactúan con el entorno a través de la dimensión corporal que a su vez es receptor de la vida con toda su complejidad. Cuando alguien se enferma, se enferma completo como ser relacional y cualquiera de sus dimensiones que se vea “contagiada” por una “garrapata” -metafóricamente hablando-, que afectará a todas las demás. Basta ver nuestra experiencia actual con el Covid-19 y lo mucho que ha afectado a las personas en su psiquis, en sus emociones y no sólo a nivel pulmonar.

Desde esta premisa, queremos destacar y dar herramientas para cuidar nuestra salud emocional, teniendo sobre todo en cuenta la prevención e higiene mental para que todas las “garrapatas” -que están en la vida- no se logren anidar en nosotros y empezar a engordar con nuestra energía, esperanza y fortaleza para lidiar con las contingencias actuales y/o venideras.

Lo vital, para comenzar, es que debemos hacer una transformación de nuestro modo de pensar/actuar y comenzar a cuidar nuestra salud emocional, tanto como cuidados la salud corporal (la nuestra y la de los demás), reconociendo sus males, dándonos tiempo para sanarlos, aprendiendo de remedios y ver cuál nos funciona más y por sobre todo, comenzar a escuchar sus susurros, palabras o gritos que en medio de la

crisis se pueden salir del cauce y causar estragos en la integridad personal, familiar y social. No en vano todas las estadísticas de la actual pandemia dan cuenta de un deterioro muy lamentable de la salud mental y cómo ha aumentado la violencia en todo nivel y en todo lugar. Somos seres relacionales muy complejos y debemos poner atención no sólo al cuerpo sino a todas las lesiones y dolencias de la psiquis y del espíritu para sobrevivir a este tiempo de incertidumbre y cambio radical. Pasemos a detallar lo que hay que conocer sobre estos bichos: las “garrapatas” que son toda una metáfora de nuestras dolencias actuales:

Proceso evolutivo de las garrapatas

Este artículo no trata de ellas en forma literal, pero no deja de ser elocuente las similitudes de este ácaro con la vida psico espiritual; en especial en tiempos de crisis como el actual. El 95% de las garrapatas se encuentran en el ambiente -en el mundo relacional al que todos contribuimos e interactuamos-. Para desarrollarse se hospedan como larvas en los cuerpos de los animales y el ser humano, alimentándose de la sangre -la vida- de un huésped que los acoge sin saber. Luego de crecer y engordarse a costa del huésped, una hembra es capaz de poner entre 4000 y 7000 huevos que vuelven al medio ambiente para infectar a otros y transmitir enfermedades. Cualquier semejanza con lo que nos sucede a nivel emocional y espiritual no es casualidad.

Las “garrapatas” Psico-socio-espirituales más recurrentes en las crisis

En la naturaleza hay más de 900 tipos de garrapatas; probablemente podemos encontrar un número similar (en el sentido de infinito) de heridas, dolencias y enfermedades de las que podemos hacernos cargo y sanar, sin embargo, queremos poner una lupa sobre aquellas “garrapatas” psico-socio-espirituales que más proliferan en tiempos de incertidumbre:

- **Soledad:** Es una sensación muy negativa, de auto desprecio y desamor profundo hacia nosotros mismos y hacia la vida en general, aun cuando estemos rodeados de los demás. Se siente un rechazo o invisibilidad por parte de los demás y ese sentir va distorsionando la realidad, tanto como la ira o la cólera que no nos dejan pensar. En el fondo es un láser de rabia hacia nosotros mismos y nos nubla toda capacidad de razonamiento y de confianza en nuestro recorrido vital y

de ser relacional. Esta “garrapata” es muy difícil de sacar, porque se alimenta rápidamente de falsos pensamientos e interpretaciones torcidas o limitadas de la realidad. Se hace egocéntrica y no tiene freno aparente que la pueda limitar.

- **Pensamientos negativos:** Probablemente nadie se ha salvado este tiempo de atemorizarse, enrabiarse, frustrarse, entristecerse o angustiarse por pensamientos apocalípticos, de derrota, caos, pobreza, guerra, muerte, cesantía, impotencia, división, o cuántas calamidades cree nuestra mente. Ciertamente hay buenos ingredientes para preocuparse y ocuparse, pero son muchos más las suposiciones, creencias y convicciones que los hechos reales, los que nos quitan energía y nos hacen anidar miles de “garrapatas”. Es la loca de la casa, como decía Teresa de Ávila, que anda suelta y alimenta la histeria y paranoia colectiva de que este es el final.
- **Fracaso y baja autoestima:** En tiempos de crisis necesariamente debemos salir de la zona de confort y aventurarnos por terrenos desconocidos con aprendizajes y desafíos nuevos. Frente a ellos, una “garrapata” muy poderosa es la que nos sopla en el oído de que no somos capaces y que nada nos va a resultar. Cualquier tropiezo presente o pasado se exagera y amplifica de tal modo que nos boicotea y nos paraliza. Lo que marca la diferencia entre los que salen adelante y los que no, no son las capacidades sino un propósito claro y la convicción de que nada ni nadie nos detendrá.
- **Rumia mental:** Podríamos decir que este mal hábito de revivir una y otra vez lo que nos inquieta o preocupa, equivale a ir reproduciendo las “garrapatas” en todos los ámbitos de nuestra vida. Es tal la obsesión de darle vueltas en “rotativo” a un error, un rechazo o una inquietud, que la temible “garrapata” se come toda nuestra capacidad de atención y disfrute de algo más. Así un simple comentario de nuestro jefe, por ejemplo, puede ser tomado como una amenaza de despido e incluso provocarlo, penosamente, por la teoría de la profecía autocumplida.
- **Culpa:** Una “garrapata” muy fea que se propaga fuertemente en tiempos de crisis es la de esa sensación de haber fallado, no ser suficiente y hacerse cargo de todas las penurias y catástrofes de los demás. Una suerte de egocentrismo y omnipotencia que se paga carísimo con la impotencia y la soledad; con la ansiedad de jamás llegar y no poder “salvarnos” ni salvar. **La culpa, salvo la moral que sirve como dolor para reparar un daño concreto ocasionado, es destructiva y no sirve más que para alimentar la degradación personal.**

- **Autoflagelo:** Probablemente por las “garrapatas” anteriores es muy frecuente que surja una nueva especie que no se ve, pero que es más eficaz y destructiva que las demás. Son todas aquellas palabras y pensamientos que nos azotan o golpean por dentro diciéndonos y haciéndonos creer que somos malos, feos, tontos y que a nadie le interesamos o que no nos quieren de verdad. Es una suerte de masoquismo que es capaz de sacar sangre en el alma antes de detenerse y ver que está pronto a la muerte espiritual. Es la antesala del infierno autoprovocado.
- **Soberbia y codicia:** Estas dos “garrapatas” son más propias del villano que todos llevamos dentro y que se yergue en una posición de superioridad sobre los demás. Por lo mismo no tolera la diversidad, quiere destruir al que no piensa igual y piensa sólo para sí asegurando su bienestar físico y material. Lo complejo de estas “garrapatas” es que son casi imposibles de sacar, salvo que quien las hospeda las quiera soltar. Normalmente es su carta de presentación y seguridad – un pequeño diosecillo macabro lleno de “garrapatas” que lo alejan de los demás y de sí mismo, pero que no es capaz de ver ni sacar.

Remedios, ungüentos y tratamientos para matar las “garrapatas”

Hay muchas recetas de auto ayuda y psicología que ayudan a sacar las “garrapatas” del alma y de la mente para conquistar mayor paz. Sin embargo, casi todas ellas apuntan a una cuestión de voluntad personal que muchas veces hace que nos enfermemos aún más por la frustración que da el fracaso o nuestra falta de constancia. La programación neurolingüística, técnicas para reeditar el pensamiento, la meditación y tantos otros ungüentos son alivios de verdad y que se deben conocer y probar, pero si queremos mantener a raya las “garrapatas” del ambiente, debemos ser conscientes que somos seres relacionales y que en la medida que todos seamos mejores personas como comunidad, **capaces de conversar y dialogar**, podremos disminuir el contagio y el rebrote de esta pandemia mundial de toxicidad. En la medida que confiemos en los demás, que seamos compasivos unos con otros, que nos tratemos como hermanos dentro de la diversidad, que nos corriamos amorosamente unos a otros, que exterminemos los abusos de todo tipo, que cambiemos las estructuras de poder que favorecen la violencia, que trabajemos la dimensión psicológica y espiritual de las nuevas generaciones enseñándoles higiene mental, que nos conozcamos y eduquemos en lo importante y no sólo lo urgente y lo productivo, podremos ir eliminando las “garrapatas” sociales de las que también somos todos responsables. Como bien decía una historia de un granjero

que siempre ganaba los torneos con las mejores plantas de maíz. Al preguntarle su secreto, respondió que era repartirles su semilla a todos sus vecinos, para que así al mezclarse unas con otras con el viento, su semilla sólo mejorará y mejorará la de los demás. Una mirada nueva ciertamente y anti-paradigma del rendimiento, productividad y competencia feroz, pero que nos puede salvar de esta crisis y crear una nueva humanidad.

“Collares” y tratamientos preventivos

Como decíamos, las “garrapatas” son propias de un ser relacional y se reproducen con mucha facilidad, por lo que siempre como personas, familias y comunidad, debemos estar atentos a sacarlas y para eso algunas prácticas nos pueden ayudar:

- **Revisión diaria:** Hay diferentes prácticas espirituales que apuntan a revisar el día y ver qué heridas, lesiones, dolores o molestias llevamos en la psiquis y el espíritu. Sin embargo, revisar nuestra dimensión corporal también puede ser una buena pista para adentrarnos a las “garrapatas” internas que no logramos diagnosticar con tanta claridad. Un dolor de cabeza persistente, por ejemplo, puede ser eco de una rumia rabiosa que no he podido expresar y que reprime nuestro cerebro o bien un colon irritado, puede ser la alerta de una angustia solapada por la contingencia actual. Darnos un momento del día a diagnosticarnos es clave para poder reconocer las “garrapatas” y comenzar a sacarlas y a sanar lo que se ha dañado.

Para sanarnos y sacarla, revisar nuestras dimensiones relacionales, una vez más, resultan de ayuda práctica y eficaz:

- **Dimensión Corporal:** Para sacar sentimientos feos que se hayan hospedado en nuestra psique y alma, activar el cuerpo puede resultar muy beneficioso. Si bien no los mata, un buen baño puede soltar las “garrapatas”. Lo mismo, la actividad física, el arreglarse, el arreglar el entorno con cosas bonitas, el regalarse o apapacharse, el distraerse con algo de ocio bello e “inútil”, el hacer manualidades o simplemente el hecho de caminar sin rumbo por donde nos permita la cuarentena actual.
- **Dimensión Socioemocional:** A las “garrapatas” no les gusta ser descubiertas y en eso radica parte de su poder, por eso conversar con alguien sobre ellas, puede ayudar mucho a reconocerlas y poderlas soltar. Una pena compartida es mitad

de pena dice el refrán y hasta la vergüenza más invencible se aplaca cuando se la contamos a alguien más, en quién podemos confiar. Dimensionar que nada es tan “terrible”, que no nos permita continuar; sólo hay que agregar una “coma” a nuestra historia y darnos otra oportunidad para seguir escribiéndola.

- **Dimensión Cognitiva:** Ideas nuevas plasmadas en videos, libros, propuestas o un análisis crítico de las “garrapatas” siempre ayudarán a ver su objetiva pequeñez comparada con las bendiciones que hay. Son molestas, pero tenemos la facultad de poder deshacernos de ellas no por voluntad nada más, sino que razonando y mirando con más perspectiva la realidad. Todo es cuestión de cómo se mire y cuál será nuestra decisión y nueva construcción relacional.
- **Dimensión Espiritual:** Aquietar todas las demás dimensiones y silenciarnos es un modo de reconocer las “garrapatas” y quitarles su poder de desvitalizarnos, ya que con esta dimensión nos podemos volver a nutrir del Amor más grande que nos dice que somos amados y valorados como somos desde siempre y para siempre. Para oír esta voz, se requiere agenda y disposición real para abrirse a la posibilidad de entender que las mismas “garrapatas” pueden servirnos para dar un salto cuántico en entrega, confianza, libertad y comprensión de la realidad. Las “garrapatas” no son un defecto estructural, sino que malos aprendizajes que podemos transformar.

Hoy aprendimos que:

- La salud de la dimensión psico-socio- espiritual requiere la misma atención que la corporal, por tanto, debemos aprender al menos los “primeros auxilios”.
- La higiene mental pasa por reconocer diferentes “garrapatas” que nos quitan la vida, la felicidad y la capacidad de amar.
- La higiene mental no es una cuestión de voluntarismo, sino un tema relacional, que nos precede y configura, donde todos debemos aportar lo mejor de nosotros a los vínculos con los demás y con la creación, para minimizar el contagio.
- Interviniendo en las dimensiones relacionales podemos prevenir “garrapatas” y ser “collares desinfectantes” para nosotros mismos y los demás.

A close-up photograph of a person's hand reaching out towards the camera. The hand is positioned in the center of the frame, with fingers slightly spread. The background is a brightly lit supermarket aisle with shelves stocked with various products, including books and packaged goods. The lighting is bright and even, highlighting the texture of the skin on the hand. The overall scene suggests a sense of reaching for something or a need for assistance.

**LA NECESITITIS COMO
PATOLOGÍA ACTUAL**

RESUMEN:

En este capítulo revelaremos las diferencias entre lo que son las necesidades, los deseos y los anhelos del alma, para que a partir de esta nueva conciencia podamos desdramatizar nuestra existencia con mayor facilidad. En primer lugar, abordaremos lo que son las necesidades y cómo podemos vivir felices teniendo lo mínimo. Luego nos adentraremos en el complejo e infinito mundo de los deseos, sus engañosas tretas para mantenernos atrapados y cómo estos muchas veces se transforman en “necesidades falsas” que limitan nuestra libertad y capacidad de disfrutar la vida atados a expectativas y paranoias por perder lo que se ha ganado. Finalmente, reflexionaremos cómo muchas veces los deseos son la capa superficial de los anhelos más profundos del alma, que nada tienen que ver con cosas materiales o comodidades, sino con el amar y ser amados. Los momentos de crisis nos pueden ayudar a discernir cuál es cuál y con ello ganar libertad y bienestar emocional. Probablemente hasta ahora todos estábamos muy enfermos de “necesititis” y nos podemos sanar con una vacuna austeridad, libertad y de amorosidad personal y comunitaria.

INTRODUCCIÓN:

La lechuza Beti había sido una connotada maestra de escuela en la juventud, pero ahora pasaba el día comprando cosas y luego quejándose de ellas, porque no satisfacían sus múltiples necesidades “imprescindibles” para la felicidad. Sus amigas se habían cansado de su amargura ya que realmente no quedaba conforme con nada. Así, la pobre Beti volaba solitaria en las noches para acceder a mejores ofertas que comprar, buscando lo que le faltaba para estar plena y en paz. Plumas de faisán para su sombrero, zapatitos de charol para sus patitas, setas de pantano para alimentarse, perfume de nardos para sus alas, edredón de seda para su madriguera, baños de coliflor para tener vigor y así un montón de cosas que ella exigía sin pudor a la vida y al vendedor que se le cruzaba alrededor. Su dilema tenía un doble dolor: por una parte, siempre faltaba algo más y por otra, perderlo le daba terror. Un día, sin embargo, llegó un búho mendigo que la cautivó. Sus ojos estaban llenos de brillo y colores como si se hubiese tragado un arcoíris misterioso lleno de color. ¿Dónde lo compraste? Preguntó Beti con solapada envidia y evidente indignación. Él, sorprendido, le respondió: “Querida maestra Beti, qué alegría verla nuevamente y qué honor lo que me dice, ya que usted misma me enseñó las 3 C del gozo: casa, comida y un colchón, es lo único que necesitas para ser feliz y los deseos, deseos son. Vienen y van como la lluvia y el sol. Lo importante está en el corazón y ese, maestra,

lo tengo lleno de amor ya que ilumino la noche de todos con mi canción”. Fue ahí cuando la lechuza cayó en la cuenta de su error, recordando su verdadera vocación.

DESARROLLO:

Cuando enfrentamos una crisis como una pandemia, recesión o estallido social, inevitablemente nos vemos enfrentados a una realidad de límites y fragilidad. Muchas comodidades, servicios, productos, agendas y modos de relación que teníamos desaparecieron y nos hemos tenido que adaptar a una nueva realidad donde “obligadamente” nos hemos adaptado a vivir con menos de todo: menos libertad, dinero, diversión, viajes, espacio, moda, compras, belleza, deporte, por sólo nombrar algunas de las costumbres que teníamos tan arraigadas como obvias, de acuerdo con cada nivel social. De un día para otro, vimos que la vida continúa y que es posible vivir desprendiéndose de muchas necesidades que en realidad no eran tales, sino comodidades de las cuales podíamos prescindir sin mermar nuestro bienestar global.

La incertidumbre del futuro es total; el mundo que conocíamos se está desarmando a pedazos y las cosas parecen complejizarse cada vez más -no podemos, además, negar la mutación climática-, por lo que es muy fácil caer en la angustia y la desesperanza y la “necesititis” como patología lo puede empeorar. Es por eso por lo que queremos tomar conciencia de ella y hacer algunas distinciones que nos pueden ayudar.

¿Qué es una necesidad?

Literalmente es la carencia o escasez de algo que se considera imprescindible para la vida desde el punto de vista del bienestar corporal. Es así como las únicas necesidades biológicas que requerimos para seguir viviendo son: alimento, bebida, abrigo y un techo donde guarecernos, en caso de que el clima no sea favorable. Me atrevo a afirmar que también es una necesidad la relación con un “tú” comunitario que me permita reconocerme como un “yo relacional” y construir mi identidad. Todo lo demás, como por ejemplo un trabajo, educación, pareja, familia, hijos, amigos, medios económicos, tecnología, etc. en estricto rigor no son imprescindibles para seguir vivos. Puede que nos suene drástico y nos cueste imaginarnos a nosotros mismos en condiciones tan extremas, pero la vida -así a secas y desnuda- no necesita

nada más para seguir. Es más, hay una inmensa mayoría de la población mundial que no tiene satisfechas estas necesidades mínimas y lucha diariamente por existir un día más. El que a muchos occidentales esta realidad nos parezca lejana, no significa que muchos padecen esta realidad, incluido nuestros propios países y sociedad.

¿Qué es un deseo?

Son todas aquellas relaciones con bienes, servicios, estados, sueños y expectativas que provocan interés o apetencia de una persona por conseguir poseer o lograr algo, pero que no son imprescindibles para la vida; es decir podemos vivir sin ellos. Podemos desear tener un cuerpo escultural, un auto todo terreno, un trabajo mejor remunerado, hablar otro idioma, viajar por el mundo, tener una casa propia, tener un mejor celular, etc. pero careciendo de ello, seguimos vivos igual.

Sin embargo, el deseo es parte de una “trampa” muy humana a la que debemos estar atentos para no caer transformándolo en una necesidad falsa, como le sucedía a la lechuza Beti. Querer algo y trabajar por conseguirlo es legítimo, pero asociar ese algo o alguien a un requisito de nuestra plenitud, es un engaño tan antiguo como Adán y Eva y el deseo de ser como Dios. Al igual que ellos, apenas lo obtengamos nos sucederán dos cosas: la decepción de que no nos hizo felices como creíamos y también el temor a que nos sea arrebatado o que lo podamos perder. Ahí está la “desnudez” o fragilidad de nuestro ser.

A lo primero se le ha denominado desde la psicología “saturación hedonista”; es decir, pasado un tiempo, el placer o “felicidad” que da obtener lo que deseábamos -porque pesábamos que era lo único que necesitábamos para ser plenos- se diluye y la persona vuelve al mismo estado anterior. Por ejemplo, el placer que da un auto nuevo, dura cerca de dos semanas o ganarse un premio de Lotería, alrededor de seis meses.

Por otra parte, el temor de perder lo que “necesitamos” según nuestro ego, nos vuelve esclavos de las personas, de las cosas y los bienes. Con ello empieza la codicia y la necesidad de acaparar para que no nos vaya a faltar. Salimos “del paraíso abundante y providente” y nos volvemos egoístas, desconfiados y nuestros vínculos se vuelven amenazantes. Todo se distorsiona y comienza una soledad e infelicidad muy profunda.

Un paradigma lleno de “necesidades”

La complejidad de nuestro estado es que a la fragilidad “natural” del ser humano, se le sumó un paradigma que exacerbó el espejismo de la felicidad en el tener al grado extremo. Para ser feliz y exitoso, en la sociedad del rendimiento, debías ser joven, atractivo/a, tener muchas cosas, tener un gran puesto de trabajo, tener todos los artículos de consumo y servicios a tu disposición, ser saludable, deportista y popular, por nombrar algunas de las categorías más fuertes del estereotipo. Para eso, mujeres y hombres de todo el mundo sucumbíamos a las promesas de felicidad en compras y competencias insaciables de todo tipo para diferenciarnos de los demás. Rápidamente los deseos y “manipulaciones del mercado” nos fueron creando miles de necesidades y nos hicimos dependientes de ellas para obtener la ansiada felicidad.

Sólo si soy flaca seré feliz, si tengo un ascenso, si tengo pareja, si tengo vacaciones, si llega el fin de semana, si me mejoro de una enfermedad, si termino mis estudios, son frases que todos hemos dicho o pensado muchas veces y con ellas se nos ha escapado la posibilidad de ser plenos con lo que somos y tenemos.

Necesititis: ¿Qué es esta enfermedad mental?

Consiste en la tendencia a amargarse la vida (y la de los demás) cuando no veo satisfechos mis deseos que los he convertido en falsas necesidades. Es vivir en un estado de “drama terrible”, donde soy incapaz de tolerar el no cumplimiento de mis expectativas y/o deseos cuando quiero y como quiero. Es comportarse desde una creencia absoluta e irracional que careciendo de algo o alguien me es imposible la felicidad. El problema de crearnos falsas necesidades es que siempre produce malestar y frustración emocional, ya que, si no las obtenemos, nos sentimos desgraciados y si las tenemos, entra el miedo y la inseguridad por perderlas.

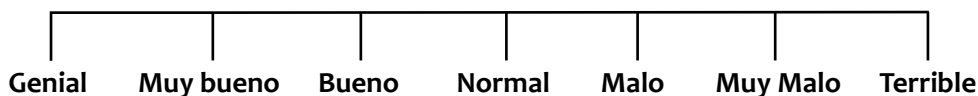
El dilema de esta patología tan extendida -una verdadera pandemia de infelicidad- es que estaba muy bien camuflada en el mundo previo a la crisis. Con mayor o menor dificultad, los seres humanos creíamos en una sociedad sin límites donde todo lo que queríamos era posible a mediano o largo plazo. Así, vivíamos explotándonos a nosotros mismos (con trabajo, deudas, sacrificios, etc.) para cumplir muchas de esas “necesidades” y una vez alcanzados entraba la paranoia de perderlas. Sin embargo, nos creíamos medianamente libres y felices en esa carrera insaciable por tener y ser más, como el modelo de felicidad que mostraba el paradigma social. Estábamos con el agua al cuello, pero inconscientes de la severa enfermedad que boicoteaba nuestra capacidad de vivir libres y plenos con lo mínimo.

Ahora, en pleno cambio del orden mundial, con toda la complejidad que conlleva, los límites volvieron a hacerse evidentes, los deseos se hicieron más inalcanzables para muchos y por ello, la “necesititis” puede correr por dos vías opuestas:

- Si no somos conscientes de ella, puede acentuarse aún más y amargarnos la vida totalmente. Con la recesión económica, con la incertidumbre social, con la pandemia, muchas personas sienten que se les está arrancando la felicidad para siempre. Perder su estatus económico, abandonar sus sueños, sus expectativas, sus planes, sus proyectos, sus bienes, su vida como era antes, es “terrible” y sienten que no lo podrían soportar.
- Si somos consciente de ella, podemos aprender a ser más sabios y aprender a ser felices con menos y de paso fomentar la austeridad, la colaboración, la solidaridad y la verdadera libertad y paz interior.

¿Y qué hacemos con las decepciones y el dolor?

Si la crisis nos hizo perder muchas cosas y modos de vida, no se trata de minimizar ese dolor y hacer como si no existiera. A todos nos duele el cambio y crecer en desprendimiento e indiferencia (en cuanto a que las circunstancias no me quitan la paz) no es fácil. Para eso las propuestas de Rafael Santandreu en su libro *El arte de no amargarse la vida* nos pueden ser útiles para ponderar con más compasión y resiliencia lo que nos toque vivir. Según él, las circunstancias las podemos evaluar de acuerdo con la siguiente tabla:



La inmensa mayoría de las situaciones que vivimos oscilan entre muy bueno y muy malo, y las categorías de terrible o genial, quedan para circunstancias muy excepcionales. Así, podemos reconocer que lo que estamos viviendo nos puede parecer “malo” o “muy malo”, pero no es tan “terrible” como lo percibimos. Para salir del “terrible” a una mirada más objetiva o generadora de vida, Santandreu propone: ser más objetivos al evaluar, compararse con la realidad de otros, abrirse a la inmensa mayoría de las personas que son muy felices con muy poco y tener una base filosófica de pensar bonito y confiar en la vida y los regalos que nos traerá. Así también sugiere como salida a la “necesititis terrible” el pensar en qué medida las circunstancias actuales me impiden hacer algo valioso por los demás. ¿Me lo impiden de verdad?

¿Es suficiente evaluar distinto la realidad?

Si bien ayuda a pensar diferente, nuestra propuesta no es solo restringida a la voluntad personal ya que somos seres relacionales mucho más complejos que nuestros meros pensamientos. Muchos de nuestros deseos o necesidades “falsas” obedecen a vivencias muy arraigadas en nuestra historia, en nuestra infancia y ejercen una poderosa influencia en nuestros estados de ánimo ya que en definitiva estos “hilos” nos llevan a nuestras heridas y necesidad de ser amados y amar en forma incondicional. Por ejemplo, el deseo de ascender socialmente si bien no es una necesidad vital -en el estricto sentido de la palabra- pero sí puede provenir de la vivencia de sufrimiento que alguien padeció de pequeño junto a sus padres y cómo el dinero y el estatus social le podrían ayudar. Es por eso por lo que nunca podemos juzgar los deseos de los demás ni exigirnos “a la fuerza” pensar diferente nada más; habrá que hacer un trabajo lento y precioso de ir a recoger esas vivencias, resignificarlas, con ayuda de otros, y sanarlas y sólo a partir de eso podremos cambiar el ser completo y tener libertad frente a lo que nos toque vivir.

Esta pandemia o una crisis en general nos pone en evidencia nuestras necesidades “falsas” más arraigadas y nos puede ayudar a purificarlas y desprendernos de ellas, poco a poco, en la medida que encarnemos la experiencia del Amor como medida y sostén de la felicidad. De algún modo podemos ir sanando las heridas que llevamos y comenzar el camino de regreso al “jardín del Edén” donde no necesitamos ni desear nada porque estamos completos y en una eternidad maravillosa que nos abrazará.

El anhelo del paraíso perdido

Más allá de las necesidades materiales y de comunidad, más allá de los deseos de comodidades, estados, lujos o logros, en cada uno de nosotros hay un deseo de plenitud y felicidad permanente que trasciende el mundo y lo material. Muchos lo buscan fuera de sí mismos/as en afectos desordenados que quitan la libertad y la paz como el poder, la fama o la riqueza material; sin embargo, una crisis como la actual -al despojarnos de tanto- nos puede dejar abrir espacio y agenda para lo único que nos llena y hace felices en verdad: el amor incondicional que nos hace sentir valiosos, amados e importantes por nuestro ser y no por nuestro poseer o hacer.

El anhelo es la sensación de que perdimos algo que nos plenifica y esta búsqueda de trascendencia puede llevarnos de regreso. Que una crisis lejos de hacernos más pobres y necesitados, más enfermos de “necesititis” sea una tremenda oportunidad y vacuna que nos permita ser más ricos en amor, más desprendidos, más livianos,

más austeros, más libres, más generosos y más hermanos. Hay muchos que hoy están sufriendo verdadera necesidad y es el momento de ayudar construyendo una nueva humanidad.

Para responder al anhelo del alma no hay que comprar nada, sino sólo silenciarse, despejarse de los deseos y entrar en contacto con la vida que hoy sí tenemos y que nos permite respirar. Como bien lo explicaba Sadhguru, un sabio indio, que nos invitaba a taparnos la nariz cada vez que sintiéramos que estábamos viviendo un problema terrible. Sólo el hecho de poder respirar nuevamente ponía la dificultad en su debido lugar. O como bien contaba una historia que ha circulado por los WhatsApp de un hombre que debió pagar la cuenta de oxígeno de un hospital y al hacerlo lloró. Inquieto por las lágrimas del paciente, el personal le preguntó si era por lo excesivo de la cuenta y que se la podían rebajar. Él contestó que lloraba de felicidad, ya que recién había caído en la cuenta de cuánta vida había recibido gratis, sin pagar nada.

Lo importante es la vida, amar y ser amados, aunque nos cueste aprender esta lección vital. Sus necesidades son mínimas y siempre, casi sin importar las circunstancias, podremos hacer algo valioso con ella y por los demás. En definitiva, amar al prójimo y a uno mismo, parece ser la única y primera necesidad para ser feliz y hacer feliz a los demás.

En este capítulo aprendimos que:

- Las necesidades reales para vivir son mínimas: abrigo, comida y un techo.
- Los deseos son bienes, servicios, estados, sueños y expectativas que provocan interés o apetencia de una persona por conseguir poseer o lograr algo, pero podemos vivir sin ellos.
- El anhelo es el “recuerdo” de una plenitud y paz perdida, donde el deseo y la necesidad desaparecen y todo es presencia y gozo total.
- Distinguir cuál es cuál nos ayudará mucho a no caer en emociones “terribilizadoras” y a priorizar.



**LA MUERTE:
¿PARTE DE LA VIDA?**

RESUMEN:

En este capítulo abordaremos el tema de la muerte, ya sea las pequeñas pérdidas diarias o el término de la dimensión corporal de alguien que amamos o la propia muerte, como una oportunidad que nos regala la pandemia para poner en evidencia un aspecto de nuestra existencia que antes teníamos relegada y calificada de mala. Intentaremos resignificar su sentido para poder ver su bendición y cómo vivirla mejor, sin obviar el dolor y sufrimiento que conllevan los duelos y ausencias, pero aportando esperanza y fe. También reflexionaremos sobre qué es estar vivo en realidad y cómo muchos son muertos en vida en la actualidad. Brevemente, haremos consciente porqué el paradigma de la sociedad de rendimiento repele este paso de transformación vital y cómo podemos dar un paso para vivir mejor, acompañar mejor a los moribundos y comprender desde una perspectiva más amplia la situación actual. Finalmente, veremos cómo el momento mismo de la muerte puede ser un misterio de resurrección para los que se quedan en este lado del “velo” y una coronación para los que no podemos ver más. La “hermana muerte” como le decía San Francisco de Asís, es bella y buena si la sabemos aprehender desde la profunda verdad que somos y no desde la mera materialidad y mundanidad, olvidando que la realidad NO es una y nada más.

INTRODUCCIÓN:

¿Cara o sello? Preguntó el apostador al niño mientras hacía volar las monedas por el aire sin parar. El niño necesitaba ganar porque tenía que llevar dinero a su hogar. Astuto sabía que cualquier lado implicaba un riesgo que no podía aceptar, por lo que antes que cayeran las monedas al suelo le dijo: “Yo apuesto *Callo* y sin derecho a reclamar”. Cuando el apostador vio los resultados, se comenzó a reír a carcajadas ya que el botín era suyo una vez más. Sin embargo, el niño, apremiado por la necesidad acudió al público que los rodeaba para defender su apuesta inicial: “Yo dije *Ca* de cara y *llo* de sello y eso es lo que ha salido al apostar; yo dije que podían salir ambas opciones y acabo de ganar”. El apostador reconoció la astucia del niño y se enterneció por su motivación inicial y le dio las monedas que al final siendo cara o sello eran parte de una sola unidad inseparable en realidad. Quizás con la vida y la muerte sucede igual y podemos ser más astutos al apostar.

DESARROLLO:

Quizás el regalo máspreciado, aunque ciertamente doloroso, que nos ha dado el Covid 19 es que rompe el espejismo de la omnipotencia humana y nos deja de frente a la fragilidad de la existencia y lo cerca que están la vida y la muerte como realidad. Malamente engañados por la posesión de bienes, medicamentos, dinero, influencias, información, tecnología o cualquier otro medio humano, creíamos que la vida estaba relativamente bajo control y asegurada con millonarios seguros y pólizas. Un pequeño virus vino a recordarnos que la vida es tan real como la muerte y que somos frágiles y vulnerables sin importar la condición o los medios con que contemos. Antes de continuar, vale la pena hacer algunas distinciones como bases de esta reflexión - tan importante como urgente para todos nosotros- ya que como nunca la muerte había estado tan cerca y tan empoderada como ahora.

- **Vida encarnada (VE):** Nos vamos a referir con ella al lapso que transcurre desde nuestra concepción hasta el momento que se desorganiza nuestro organismo biológico.
- **Muerte corporal (MC):** Nos vamos a referir a ella como el momento en que dejamos de respirar y tener actividad cerebral por lo que inmediatamente, el “espíritu” o misterio que le da forma y contención desaparece y empieza inexorablemente un proceso de descomposición de nuestros componentes orgánicos.
- **Vida eterna real (VER):** Nos vamos a referir a ella como ese continuo de existencia de energía amorosa creada y que va experimentado diferentes procesos y etapas de transformación para degenerar o generar más vida de acuerdo con su elección. Por ser energía, jamás desaparece y al dejar de “habitar” el cuerpo, se transforma en algo diferente.
- **Muerte en vida (MV):** Nos vamos a referir a aquel lamentable estado en el cual las personas siguen vivas desde el punto de vista biológico, pero carecen de propósito de vida, amor y respiran vacío, rabia y soledad como alimento natural.
- **Vida en la muerte:** Es notable ver cómo algunas personas que sufren condiciones extremas de fragilidad, dolor o encierro, como los privados de libertad, pueden experimentar vida, paz y sentido.

- **La vida después de la muerte:** Esta frase encierra un engaño, ya que no es otra vida la que sigue a la MC, sino un continuo que se revela, como un gusano que se convierte en mariposa y despliega su plenitud, en tanto y en cuanto se haya llenado o no de amor en la VE.

A lo que aspiramos en este capítulo 6, es poder vivir de la mejor manera posible la VE, para a partir de eso poder asumir mejor las pequeñas pérdidas cotidianas y finalmente morir (la MC) generando vida para nosotros mismos y para los que nos rodean.

La muerte, enemiga n°1 del paradigma actual

Las pequeñas pérdidas cotidianas, como un fracaso, una cesantía, una distancia con alguien que amamos, un conflicto, la pobreza, la impotencia, etc. o bien la MC, develan el espejismo que nos ha engañado por siglos. Los seres humanos no somos seres ilimitados, omnipotentes, inmortales (en el sentido corporal) ni todopoderosos, capaces de rendir sin parar. Por lo mismo, la ideología del cientificismo -donde la ciencia todo lo resuelve- y el positivismo llevado al extremo, nos sedujeron y nos hicieron caer en la trampa de que, por tener y hacer más, no nos “tocaría” de cerca el ser vulnerables o la muerte con cualquiera de los rostros que se fuese a presentar: fracasos, desolación, inviernos, fragilidad, entranpan la “maquinaria” de producción y por lo tanto deben obviarse y/o combatirse con todas las fuerzas. El sistema mundo por lo mismo se “sobrecalentó”, el ser humano se “reventó” a sí mismo en la autoexigencia y terminó encontrándose finalmente con lo que quería evitar: su debilidad, la enfermedad y la muerte que azota a la humanidad. La sociedad del rendimiento ahogó el ser, desoyó la vulnerabilidad que nos constituye, y se enfocó tanto en la eficacia por la eficacia que perdió los vínculos, la afectividad y la vida real.

Sin darnos cuenta, la sociedad del rendimiento estaba multiplicando zombis autómatas, esclavos de sí mismos, sin propósitos de vida, corriendo y “matándose” por tener, aparentar y figurar, pero vacíos por dentro y enfermos de desamor e inconscientes de su identidad. La crisis de la pandemia, si bien conlleva mucho sufrimiento, nos abre una puerta a madurar: a integrar la muerte como parte constitutiva de la vida y que trae muchas más bendiciones que lamentos, si la sabemos acoger y comprender con profundidad.

La vida “y” la muerte

Son dos aspectos que no se contraponen, sino que se enriquecen y que están unidos por un “Tercero incluido” que es la vida eterna que no termina jamás. La VE y la MC son los dos extremos de un mismo palo que vamos a llamar vida real y que es eterna, donada y una gracia que nos ha sido dada.

El “Y” en este caso nos hace un puente mucho más asequible y cotidiano hacia la realidad inevitable de que somos seres finitos (en lo corporal) y que llegamos y nos vamos desnudos en el tránsito hacia la eternidad.

La “Y” pasa a ser la llave para abrir el velo que separa una dimensión de la otra y nos permite asumir este paso con mucha más paz para nosotros mismos y los demás. La “O” en cambio, sobre dimensiona la VE y propone a la MC como lo peor; como el final y no como el principio de una nueva vida más plena y libre de sufrimiento y dolor.

¿Por qué el mundo ha hecho de la muerte un monstruo a temer? ¿Por qué ha erigido una muralla tan grande en un paso natural y lleno de bendiciones? Razones hay miles, desde económicas hasta filosóficas, pero no tenemos por qué seguir cayendo víctimas de este pesimismo y dejar de aprovechar la partida de quienes amamos como una gran oportunidad.

¿Qué es la eternidad y la vida encarnada?

La eternidad por definición es un tiempo que no tiene principio ni fin; un tiempo de no tiempo donde todo transcurre en el presente. La experiencia más cercana que podemos tener como seres humanos a la eternidad es el amor. “El tiempo se nos pasa volando” cuando estamos con la persona amada; “el tiempo no existe frente a una obra de arte sublime”; “en la fusión amorosa de dos enamorados no existe el tiempo; sólo el gozo de entregar y recibirse como uno solo”.

La VE es amor manifestado y creado, en un tiempo y espacio limitado, medible y finito y la MC es el paso, la prolongación de esa misma energía, liberada de todas las leyes de la física conocida. El amor, por lo tanto, es eterno y permanece aun cuando la presencia física ya no esté. Esto lo podemos constatar todos en los amores y pérdidas que hemos experimentado a lo largo de nuestra vida. Como humanos somos capaces de amar aún más (si es que se puede medir la intensidad

del amor) cuando el sujeto amado ya no está físicamente. Amamos personas que nunca conocimos, amamos ideas, amamos lugares, porque ellos están prendidos de la eternidad y no perecen nunca.

Crear en el amor ya es suficiente para establecer la “Y” en medio de la vida y la muerte. Esa pequeña y sutil transformación de un estado a otro que nos permite estar más unidos que antes, sólo que de un modo diferente que debemos reaprender. Muchos pueblos originarios tienen esta sabiduría de “conectarse” con sus ancestros; el mundo actual, pareciera, en cambio, le ha puesto tantas barreras a la muerte que a los que han partido, los ha dejado atados de manos y con un bozal para que no se puedan manifestar ni hablar.

La vida encarnada se manifiesta en nuestro inspirar y espirar; dos movimientos que nos sostienen “inflados” en la justa medida para “hacer andar” todo el cuerpo físico. Sin embargo, siempre parte con una primera inspiración -el nacimiento- y termina con un último espirar- la muerte física- que debiésemos re denominar como muchos ya lo hacen: Pascua, que significa paso.

La muerte desde la perspectiva de la “Y” no es muerte sino sólo un paso a la eternidad y aunque es incierto y desconocido, no deberíamos tener miedo y enseñarle a los demás a vivirlo con tristeza calma -por el período de adaptación a nuevos códigos de comunicación- pero con paz y serenidad. La eternidad, a algunos les puede parecer aburrida por malas y erradas enseñanzas religiosas, pero la verdad es que no logran siquiera dimensionar lo que es vivenciar el amor en su totalidad. Es como tomar un cable de alta tensión cuando tienes sólo la capacidad de conectarte a un enchufe de 220 watts. La eternidad entonces es dejar de ubicarse en los vértices del triángulo de la realidad visible y es pasar a experimentarlo todo desde el tercer vértice que es el presente vivo y amoroso del corazón de Dios. La vida y la muerte están en la lógica del tiempo terrestre; en cambio en la eternidad estos límites desaparecen y todo y todos estaremos en una presencia amorosa y gozosa, entre nosotros y con el Otro.

¿Cómo enfrentar la muerte propia y/o la de alguien más que amamos?

Lo primero tiene que ver con la conciencia de lo que se está viviendo y cuando ya es certera e inevitable, entregarse confiado a ella con algunas actitudes que nos pueden ayudar, siempre y cuando no sea una muerte accidental, repentina o en la carencia total.

- **La obediencia:** A la vida misma, de “soltar” el control y dejarse cuidar y orientar tanto en las necesidades del cuerpo y del espíritu por los que nos acompañan con docilidad.
- **Sacar frutos de ella:** Los momentos de agonía y la misma muerte pueden ser vividos con pasiva resignación (lo que ya es bueno) o bien aprender aún más y dejar aprendizajes para los demás, a través de nuestro testimonio y las conversaciones que podemos realizar. San Alberto Hurtado fue un ejemplo de fecundidad apostólica en los meses previos a su muerte por cáncer de páncreas. Su “Contento, Señor, Contento” fue en ese contexto, donde efectivamente regaló mucha alegría y esperanza, paradójicamente, a muchos que lo iban a consolar.
- **Valorar su aspecto apostólico:** Es decir, también aprovechar estos momentos, en la mayor medida posible, para amar más y servir mejor a todos los que nos rodean, ya sea cuidadores, amigos o familiares.
- **Humildad:** Darnos cuenta de lo frágiles y necesitados que somos y que nuestra existencia no depende en absoluto de nosotros.
- **Fecundidad y maduración:** Aprovechar el tiempo que se disponga para desprenderse de lo tóxico que puedan quedar en nuestras relaciones, purificar nuestras intenciones y crear la mayor cantidad de bondad, belleza y verdad a nuestro alrededor.
- **La vida se ha hecho para buscar a Dios (Amor):** la muerte para encontrarlo y la eternidad para poseerlo, enseñaba San Alberto Hurtado. Podemos enseñar a otros a vivir mejor, con nuestro morir y su proceso no exento de dolor.

Algunas orientaciones

Cada proceso es único y merece el respeto y la reverencia de cada cultura ya sea familiar, valórica o religiosa, sin embargo, algunos consejos nos podrían ayudar a los que están viendo de cerca el propio final o el de alguien que se ama:

- Luchar por la vida sin que ninguna de las dimensiones del ser humano se quede atrás; a veces la razón quiere dominar al cuerpo o la emoción intoxicar la mente; debemos oír a cada una y hacerlas dialogar.

- Hacerle caso al cuerpo cuando ya no quiere más sin estirar la medicina de un modo desproporcionado.
- No juzgar cómo cada uno enfrenta este paso y tener paciencia para la diversidad.
- Pedir ayuda espiritual tanto como la física y la emocional para vivir el proceso acompañado.
- No intentar enderezar curcunchos a esta altura; sólo acompañar.
- Preparar la fiesta de la partida si la muerte es algo personal.
- Compartir y conversar de lo que se está viviendo con otros que estén en igual situación.
- Pedir un tránsito tranquilo e ir cerrando todos los asuntos que haya que ordenar.
- Sentir y gustar con los cinco sentidos la vida encarnada intensificando las experiencias como tesoros que se perderán.
- Ver formas de dejar “plasmado” el amor en el corazón de los demás con ritos, hitos y conversaciones significativas.
- Perdonar y perdonarse.

El sentido de la vida

Somos los únicos seres vivos que nos hacemos conscientes de que vamos a morir corporalmente, y en ese sentido una buena vida será aquella con hartos “bailes” y harta “comida” amorosa -en el sentido de haber atesorado miles de rostros, vivencias y relaciones que generaron creatividad y bien. Somos lo que nos han querido, dice una sabia frase, ya que vivir es llenar la propia existencia de rostros, de gestos, de ternura, de pequeños detalles, de pequeñas acciones sublimes, inyectadas de amor, que podemos llevar en nuestra memoria y conciencia para la vida que continúa después de la muerte. Finalmente, la muerte nos invita a estar más vivos que nunca, teniendo una fe inquebrantable, pase lo que pase, que no es otra cosa que la adhesión a otro(s) por amor y recibiendo amor, evitando el narcisismo y vacío actual. Tener buenas razones para vivir la vida, nos ayudará a morir en paz. Como bien dijo Jesús, el maestro de la vida, que vivió su pascua (la muerte en cruz) y que nos mostró las puertas de la eternidad del amor, no es cuánto hagamos o

cuánto vivamos lo importante, sino cuánto amor multipliquemos del que nos fue dado al momento de ser creados por el Padre/Madre Dios. Vivamos como si este fuese el último día y no temamos a la muerte porque es la puerta a la felicidad plena, aunque nos demoremos un tiempo en procesar el nuevo lenguaje de la eternidad.

En este capítulo aprendimos que:

- La muerte es sólo parte de la vida; un proceso de evolución y transformación más dentro de miles de procesos para alcanzar la plenitud de amar y ser.
- Hay muchos que viven como muertos en vida; que tener un propósito nos permite vivir de verdad y cómo morir puede generar vida en nosotros mismos y en los demás.
- Vida y muerte no son realidades contradictorias, sino que las dos puntas de un solo palo que es la vida eterna: el amor que somos, que no desaparece jamás.
- Existe una aversión a la muerte porque va en contra del paradigma actual.



LA OBESIDAD PSÍQUICA Y ESPIRITUAL: CÓMO CONTROLARLA

RESUMEN:

En este capítulo utilizaremos la metáfora de la obesidad corporal como un fiel reflejo de lo que nos está sucediendo también como humanidad y muchas veces también como personas a nivel psíquico, al no conectarnos con nuestro ser más primigenio y “taparlo” con “grasa” que puede comenzar a dañar nuestro bienestar general y el de los demás. Producto de esto, fácilmente podemos caer en una Anorexia espiritual, dejando de recibir los alimentos necesarios para vivir en paz. Profundizaremos en las principales causas de esta enfermedad, por qué ha aumentado tanto en los últimos años, sus consecuencias, los tipos de desórdenes con los que se manifiesta y sus consecuencias. También veremos cómo podemos ir recuperando la salud para contar con una psiquis y espíritu con la “masa” adecuada a nuestra originalidad y las trampas que debemos evitar como la gula, el efecto yoyo y el “vivir para comer” en vez de “comer para vivir”. Finalmente veremos cómo nuevamente una pandemia o crisis como la que ha vivido la humanidad, podría ser también una oportunidad para volver a un equilibrio y salud de todas las dimensiones del ser humano.

INTRODUCCIÓN:

Lucho, como le decían sus amigos al pequeño Luis, había recibido de manos de sus padres un globo mágico donde guardar las cosas más lindas que viviera para alegrar su vida y la de los demás. Cada vez que lo necesitara, sin importar su edad, podría recurrir a él ya que era traslúcido y brillante y todos sus tesoros eran posibles de admirar. Durante toda su infancia, los recursos de su globo lo alegraron mucho como también a sus amigos y a sus familiares sin parar, pero cuando llegó la adolescencia algo empezó a cambiar. Sin saber por qué, Lucho creyó que sus tesoros no eran tales y comenzó a ocultar su globo mágico de los demás. Primero lo hizo con ropa, pero se le escapaba de las manos al conversar. Después lo hizo con cartones, pero era muy incómodo al caminar, por lo que al final decidió esconderlo entre los pliegues de su estómago, comiendo sin parar. Al poco tiempo, se hizo un joven muy obeso y apenas podía caminar. Se decía que era feliz, pero se sentía mal y sin ganas de hacer nada. Sin embargo, más y más comía, porque encontraba insuficiente quién era y se despreciaba a todo dar. Un día, estando solo, se atrevió a mirar su globo y fue consciente que estaba a punto de reventar, por lo que decidió pedir ayuda a los demás. Poco a poco, fue dejando de comer basura y cosas que no le aportaban salud física ni mental, hasta que pudo reencontrarse con sus tesoros y así también sus amigos y papás. Lucho estaba radiante, porque había aprendido que era amado

y amable a todo dar y que no debía compararse con nadie más. Y cada vez que tenía la tentación de comer de más, se decía a sí mismo, “Es mucho Lucho” y se contenía, valorando la vida y su propio ser como único y especial.

DESARROLLO:

Quizás las personas mayores recuerden cómo cuando eran niños en Chile el tema de la desnutrición infantil y de la población en general era una problemática muy fuerte. Al cabo de unas décadas y conforme el desarrollo económico del país, este fenómeno se fue al otro extremo del péndulo siendo hoy la obesidad y el sobrepeso una situación muy preocupante, ubicándose nuestro país en el octavo más obeso a nivel mundial. Sin embargo, esta alza progresiva de los kilos de más no ha sido exclusiva de Chile, sino del mundo en general -salvo las lamentables excepciones de países africanos y algunos más pobres del planeta- y ya se habla de la *Globesidad*. Paralelamente, la sociedad ha ido descuidando su espíritu y actualmente se encuentra “en los huesos”, engañada por una sensación de felicidad/carne que en la realidad no está.

Si bien ya se ha despertado la alarma mundial y son muchos más los que se han empezado a cuidar y buscar un modo más sano de vida, la tendencia aún sigue creciendo y el paradigma del rendimiento no lo ha ayudado mucho en realidad.

Al mismo tiempo, la anorexia espiritual, traducida aquí como la destrucción lenta e inexorable de la persona como ser relacional y su salud global, por no valorar lo que es y dejar de alimentarse espiritualmente, también se ha ido intensificando en las últimas décadas, evidenciado en preocupantes estadísticas de depresión, suicidios, deterioro de los vínculos y en trastornos psicológicos, entre otros. Y es que, si pudiéramos sacar una fotografía de la humanidad como un solo cuerpo, lo veríamos como un ser sin paz, hiperactivo, insaciable, ansioso, pesado, poco ágil, poco agraciado, tapado con ropas grandes, cansado, con un motor sobrecargado, exigido al máximo de su capacidad y con averías preocupantes que lo podrían enfermar. Una vez más, la crisis de la pandemia puede ser una gran oportunidad para repensar su estilo de vida y poder revertir la tendencia mundial a engordar como ser relacional.

La obesidad psíquica y espiritual

Si pudiéramos medir el Índice de Masa Psíquica de las personas, probablemente veríamos datos muy similares y es que el cuerpo también está reflejando un fenómeno más sutil y complejo que debemos hacer consciente para poder modificar. Así como, muchas veces comemos más de lo que necesitamos y podemos asimilar y por lo tanto, se acumula grasa en nuestro organismo, también nos sobrealimentamos de información, de relaciones, de roles, de emociones, creencias, actividades, haceres y deberes, que no somos capaces de digerir ni absorber y se nos van formando “rollos mentales” y “grasa en el alma” que no nos permiten conectarnos con nuestro “globo mágico” de lo que de verdad somos y podemos compartir con los demás. Nuestro espíritu se va desnutriendo y ni lo podemos encontrar.

Según el filósofo coreano/alemán Byung Chul Han, el ser humano -producto de su necesidad de rendir, acaparar y figurar- se ha convertido en víctima y verdugo de sí mismo al sobreexplotarse, creyéndose dueño de su vida y persiguiendo una felicidad engañosa a través de lo material, el poder y el consumo de todo lo que pueda saciar su “hambre existencial”. El tema es que mientras más se consume psíquicamente hablando (con actividades, entretención, información, ruidos, estímulos, superficialidad, adicciones, evasiones, relaciones, etc.) menos se es a nivel espiritual, llegando al punto de un estado psíquico mórbido donde no somos capaces de reconocer quiénes somos y cuáles son nuestros propósitos profundos y permanentes para vivir y por lo mismo, un espíritu raquítico a punto de fallecer de inanición.

Todos partimos con unos kilos psíquicos de más, dejando poco espacio en la agenda para el silencio, para estar, para digerir lo que vivimos, para discernir y reflexionar, para sentir y gustar lo importante, para amar y vincularnos con nosotros mismos y los demás. Nuestros “tesoros”, es decir lo que somos, nos parecen poco al compararnos con los demás y comenzamos a “comer en exceso” para tapar esa realidad que nos duele y que no queremos aceptar. Al poco tiempo, los kilos de grasa se multiplican y rápidamente podemos llegar al sobrepeso y obesidad, también llamada “burn out” o síndrome de quemarnos a nosotros mismos por exceso de hacer; el espíritu se ha infartado y reclama cuidados intensivos para poder sobrevivir.

Algunos desordenes “alimenticios”

El desorden en nuestro equilibrio psíquico y espiritual, al igual que el corporal, se puede manifestar de variadas formas a las que debemos estar atentos para no caer en ellas o poder administrarlas a tiempo. Cada una es muchísimo más compleja de lo que vamos a presentar, pero para efectos de conocimiento y de toma de conciencia las vamos a distinguir como:

- **Anorexia Espiritual:** Se caracteriza por el rechazo sistemático de los alimentos y un adelgazamiento extremo producto de que no se acepta la imagen que nos muestra el espejo. Aquí podríamos encontrarnos con esos momentos en que nos aislamos de todos y de todo porque no nos gusta lo que somos y nos vamos a un infierno personal, donde vomitamos todo lo bueno que recibimos y nos vamos adelgazando en nuestro amor propio y autocuidado al punto de estar en peligro nuestra integridad existencial. De algún modo, el globo mágico de Lucho no lo podemos ver por una creencia irracional de autodesprecio y soledad que distorsiona la realidad y hace sufrir muchísimo. La sociedad del rendimiento ha influido mucho en esta enfermedad social.
- **Bulimia y atracones:** Trastorno de la alimentación que se caracteriza por períodos en que se come compulsivamente, seguidos de otros de culpabilidad y malestar, con provocación del vómito. Este tipo de desorden es muy complejo de ayudar, ya que la persona se comporta como “sana” y se oculta en la soledad para saciar su hambre existencial y también para expulsar el exceso que consumió. Este estado podemos asimilarlo a los patacones de “series”, a los “carretes” desenfundados, a los trabajólicos, a los hiperactivos, a los hiper habladores, a los que siempre necesitan estar con gente, a los que se consumen en las pantallas, a los que no paran de limpiar u ordenar... Son incapaces de aquietarse y digerir lento y sabrosamente lo que la vida les da y después sufren indigestión y vacío vital, echando todo afuera con angustia y malestar emocional.
- **Gula espiritual:** Hay algunas personas que bien intencionadamente buscan saciar su espíritu y pacificar su psiquis, pero no asimilan nada. Sólo comen y comen libros, cursos, seminarios y material de autoayuda y religioso, anhelando una cura mágica, pero no son capaces de reconocer que el trabajo espiritual exige una ascética y disciplina donde nadie los puede reemplazar. Son aquellos que buscan gurúes a quien seguir e imitar y les cuesta mucho disentir o pensar en forma autónoma.
- **Efecto rebote:** Hay veces en que atendemos nuestro espíritu y lo alimentamos

“bien” de una u otra forma, pero rápidamente retomamos nuestro estilo de vida vertiginoso y volvemos a caer en las mismas desolaciones y trampas de siempre. Cuando volvemos a ser conscientes, estamos con más “kilos” que antes y más frustrados de haber vuelto a caer, lo que produce una desmotivación y desprecio personal muy fuerte.

Efectos de la obesidad psíquica

Sin darnos cuenta las últimas décadas la mayoría de las personas fuimos ganando “grasa” y por lo mismo, se nos pueden haber producido varios síntomas que podemos reconocer para revertir y sanar:

- **Falta de musculatura espiritual:** La vida es de altos y bajos, de cimas y simas y para subir y bajar por las tristezas y alegrías propias de la existencia, debemos tener buenos músculos para ser resilientes y seguir avanzando con sabiduría, alegría y paz.
- **Falta de flexibilidad para adaptarse:** Las personas sin musculatura se vuelven cómodas, rígidas y se resisten a los cambios que son parte de la vida. Por lo mismo, fácilmente se pueden volver amargas, quejasas y siempre víctimas que consumen la energía del ambiente y de los demás.
- **Menor movilidad y pereza:** Al moverse menos, las personas se van cerrando a nuevos aprendizajes, se vuelven dueños de la verdad, flojos para cuestionarse las cosas y para su autoeducación y cultivo del espíritu.
- **Disconformidad y baja autoestima:** En general las personas obesas no se sienten conformes con su cuerpo porque sienten que no encajan con el estereotipo de belleza y salud de la sociedad. Por lo mismo, se autolimitan y su autoestima se ve disminuida por la inseguridad. A nivel emocional pasa muy parecido, ya que las personas se van aislando en la culpa, frustración, deseos de ser validado y amado por los demás.
- **Ocultamiento:** Al igual que Lucho que se quiso tapar bajo muchas ropas, las personas que se sienten con grasa psíquica y anorexia espiritual, muchas veces “tapan” sus verdaderos estados emocionales con máscaras de diferente complejidad y toxicidad que no los dejan ser ni comportarse con libertad.

- **Aparición de algunas enfermedades anexas:** Como irritabilidad, desolación, tristeza, rabia que conllevan problemas de relación. Claramente, al no estar conformes con nosotros mismos, nos llevará a conflictos con los demás en nuestra familia, trabajo y en todos los ámbitos ya que nadie puede dar lo que no tiene: paz y libertad interior. La obesidad psíquica puede llevar a enfermedades del alma muy profundas como la depresión, el suicidio, la toxicidad hacia otros y en definitiva crearse y crear infiernos en la vida propia y en la de los demás.

Cómo mantener una buena salud emocional y espiritual

La clave está en un cambio de estilo de vida total que nos permita “alimentarnos” y “ejercitarnos” a partir del globo mágico que cada uno contiene y tener la certeza de que existe y que lo podemos recuperar, sin importar la edad o los kilos de más. Para redescubrirlo y cuidarlo, es imprescindible una experiencia de amor incondicional que nos permita contar con un espejo de nuestras riquezas, avances y logros a nivel de buenos hábitos psíquicos y una buena nutrición de la dimensión espiritual. Nadie puede sanarse solo si no es consciente de su enfermedad, ni tampoco imponerle a otro su dieta para adelgazar. Cada proceso es único y dependerá de varios factores que debemos considerar para vivir una espiritualidad sana y no caer en “espiritualidad chatarra” que puede ser más dañina aún que la enfermedad.

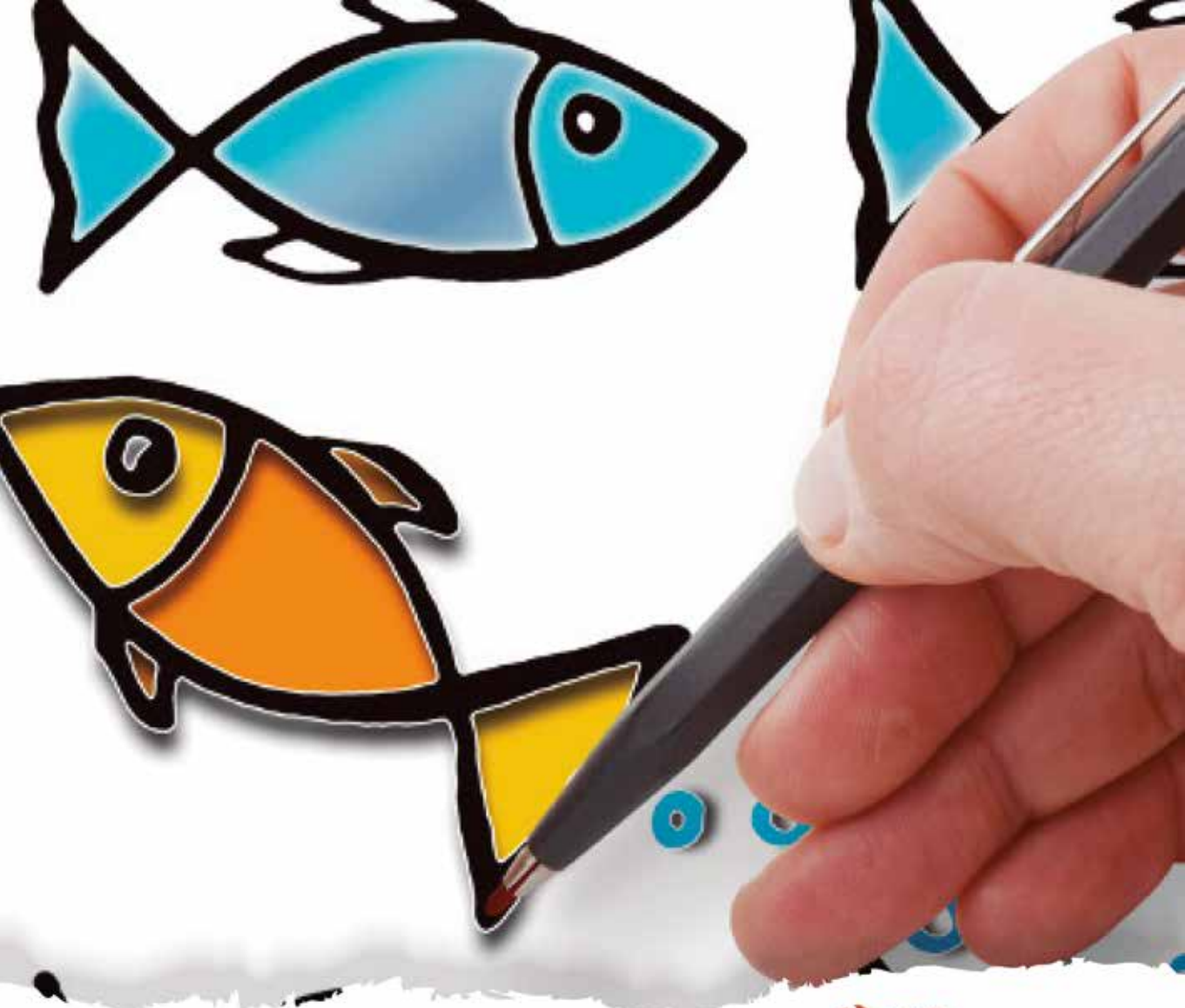
- **Buen diagnóstico:** Debemos reconocer el origen del desamor hacia nosotros mismos y reconstruir una narrativa diferente a nivel relacional. Reconocer las voces tóxicas es imprescindible para poderlas callar. “Escuchemos con quién hablamos cuando hablamos con nosotros mismos”.
- **Disminuir la chatarra:** Claramente la pandemia es un arma de doble filo; puede habernos ayudado a ser conscientes de lo que estábamos “comiendo” y acumulando, o bien haber aumentado aún más de peso psíquico y hoy estar a punto de infartarnos. Es clave revisarnos y tomar la decisión de cambiar.
- **Condiciones de cada ser:** Deberemos considerar nuestro ser para recuperar la salud espiritual, pero sin caer en el hacer. Los medios ascéticos no pueden ser un deber más, sino algo que se busca y quiere porque vivimos sus beneficios. Al principio costará, pero luego será una necesidad.
- **No seguir dietas de otros:** Es bueno ver lo que a otros les ha servido como orientación, pero siempre mantener la autonomía, libertad y discernimiento personal para elegir el mayor bien para nosotros mismos y el de los demás, sin

caer en el molde de gurúes o espiritualidades encorsetadas que subestiman nuestra capacidad natural.

- **Cambios de hábitos en la comunidad:** Ningún obeso es capaz de sanarse solo si todos siguen comiendo chatarra a su alrededor; en ese sentido será bueno revisar también nuestros modos de vinculación con los familiares, amigos y compañeros de trabajo, para ver cómo podemos ir lenta y respetuosamente dando nuestro testimonio de rehabilitación espiritual.
- **Autoconocimiento y máximo cultivo del espíritu:** Habrá que buscar los mejores medios para conocernos día a día en nuestras luces y sombras, para ser conscientes y desde ahí ir buscando los mejores alimentos para cultivar nuestro ser y sacarle el máximo de brillo a sus dones y originalidad.

En este capítulo aprendimos que:

- La obesidad psíquica es un problema creciente en la humanidad y que va acompañada de una desnutrición espiritual muy severa que puede llevar a la muerte en vida o a la muerte final.
- La obesidad psíquica y la anorexia espiritual fueron promovidas por el paradigma de la sociedad del rendimiento y hoy tenemos una oportunidad.
- El trastorno alimenticio se puede manifestar de variadas formas y producir consecuencias muy nefastas para nuestra salud.
- Para vivir una espiritualidad sana hay que reconocerse enfermo y ordenar los medios y búsquedas con disciplina y autonomía.



**ACTITUDES PARA NAVEGAR
EN LA CRISIS ECONÓMICA**

RESUMEN:

En este capítulo queremos abordar un efecto colateral de la Pandemia y que hoy provoca mucha angustia e incertidumbre en todos: la recesión económica y el cambio radical del mundo que conocimos previo a la crisis. Ha aumentado la cesantía, muchas empresas están quebrando, muchas familias haciendo malabares con su presupuesto y muchos Estados están haciendo magia para contener la necesidad de sus pueblos; así también, algunos se están aprovechando del “río revuelto” y enriqueciéndose más con usura, abusos o cualquier otra acción que va contra la dignidad de las personas y el bien común... No tenemos las respuestas a la crisis económica, pero sí queremos invitarlos a reflexionar sobre cómo podemos comportarnos en ella de la mejor manera. Hablaremos de las actitudes decentes y las indecentes en situaciones “normales” y las complejas y lo haremos a través de la metáfora de tres seres marinos que intentan sobrevivir y ser felices en el remolino actual. La idea es adentrarnos en nosotros mismos para afirmar nuestras convicciones y relacionarnos con los demás armando cardúmenes virtuosos y evitar actitudes prepotentes y avasalladoras como las de un tiburón o las antojadizas y cambiantes de los lenguados. Necesitamos resistir la corriente, nadar contra ella y de paso, formar un modo diferente de existir y relacionarnos con lo material y el dinero.

INTRODUCCIÓN:

Había una vez una sardina cuyo hogar quedó destruido por un temporal. Salió al océano abierto para buscar refugio y alimento, pero sobre todo para rearmarse y ser feliz una vez más.

A poco andar se encontró con unos tiburones que la pasaron a llevar. En realidad, no sólo a ella sino también a todos los pequeños habitantes del fondo del mar. Con sus dientes afilados y su aleta, asustaban y agredían a quien los quisiera contrariar. Sus dentaduras brillaban como oro y sus pertenencias abundantes las cargaban unos pobres pulpos que hacían malabares por darles en el gusto sin hacerlos enojar.

La sardina salvó ilesa del encuentro, pero fue consciente que la prepotencia y la violencia no serían su modo de vivir y siguió nadando un poco más. Al rato, se encontró con unos peces delgados y grandes como platos que parecían flotar en el arenal. Eran lenguados y tenían la capacidad de ir y venir con las mareas sin tomar una decisión personal.

Su interés solo era aprovechar los máximos beneficios que les trajera el océano, sin cuestionarse mucho y menos preguntar de dónde venían las cosas, si era ético su proceder o si afectaban a alguien con su manera de relacionar. La pequeña sardina concluyó que tampoco quería ser como ellos y se fue nadando contra corriente para encontrar su sustento y la felicidad.

Ella amaba la alegría, la sencillez y trabajar de verdad; tomando en cuenta siempre a los demás. Buscabacreativamente la comida, pero cuidando del mar. Su opción era servir, conversar y dejar una estela linda para la posteridad. Al principio se sintió muy contenta y animada, pero era tan fuerte la corriente que se empezó a cansar. De pronto se vio boqueando agotada. Sólo en ese momento de desesperación vio que junto a ella iban muchas más sardinias aisladas. Las llamó a sumarse y armaron cardúmenes de bondad, logrando contrarrestar las fuerzas de las otras creaturas del mar.

DESARROLLO:

En tiempos “normales”, es decir cuando las circunstancias nos son conocidas, predecibles y estables (aun cuando no sean perfectas ni equitativas para todos), la mayoría de las personas se comportan de forma adecuada. Son buenos ciudadanos, trabajadores y tienen vínculos nutritivos con sus cercanos. Sin embargo, cuando el caos comienza a ser la tónica cotidiana y las personas se ven enfrentadas a serias dificultades para sobrevivir y tener el sustento diario para ellos y sus familias, los valores de siempre se desdibujan, se relativizan y se acomodan a la realidad de cada cual, para obtener mayores beneficios, en menor tiempo y ganarle el “quien vive” a los demás. Por un “plato de comida” hay quienes están dispuestos a transar códigos relacionales de decencia porque son incapaces de ver el bien común y el derecho de todos a tener y a ser personas con la misma dignidad.

Quién plasmó esta idea fue el psiquiatra, neurólogo y filósofo austriaco Viktor Frankl en su libro “Un hombre en búsqueda de sentido”, a raíz de su experiencia como prisionero en los campos de concentración del régimen nazi. Ahí en la miseria y fragilidad más radical, él fue capaz de observar cómo del lado de los guardias había quienes, a pesar de la lastimosa labor que debían hacer con los presos, los trataban como personas y eran decentes en su modo de relacionar. Del mismo modo, observó cómo entre los mismos presos por obtener una pequeña ventaja sobre los demás, había quienes estaban dispuestos a traicionar a sus hermanos o venderse

por un pedazo de pan. La decencia y la indecencia para él pasaba por cruzar o no una delgada línea ética donde se juega lo humano y lo animal; la conciencia versus el interés nada más; la integridad versus el acomodo moral.

Durante y después de la pandemia en su punto más fuerte, no hay quien no tema por su estabilidad, porvenir o futuro económico y social. Las leyes de antes ya no sirven para pronosticar un futuro y la incertidumbre es lo único que no cambia en realidad. En ese contexto mundial y de cada uno de nuestros países podemos ver cómo emergen de los ríos revueltos tres tipos de seres marinos como los que vamos a desarrollar como una metáfora, a la que debemos estar atentos. Tiburones, lenguados y sardinas nos habitan a todos en realidad, pero la idea es reconocernos a tiempo en actitudes virtuosas o destructivas y ver la forma de revertir conductas que sólo nos empobrecerán más.

¿Cuál es una actitud decente y cuál una indecente?

Según el diccionario Decencia, del latín *decentia*, es el recato, la compostura y la honestidad de cada persona. El concepto permite hacer referencia a la dignidad en los actos y en las palabras. ... Más allá de la diversidad de culturas y la evolución histórica de esta, en su raíz más profunda, podemos definir la decencia como el valor que hace que una persona sea consciente de la propia dignidad humana. La actitud indecente, por lo mismo es todo lo que atenta contra ella y de acuerdo con los Derechos Humanos, hoy podemos destacar las siguientes conductas como fundamentalmente indecentes: la corrupción política, el nepotismo, la manipulación informativa, la falta de transparencia en la gestión de lo público o la violencia en cualquiera de sus formas (directa, cultural, estructural y medio ambiental).

En términos teóricos parece claro, pero cuando es el propio bolsillo el que se ve exigido, afligido o desesperado, las líneas que dividen una actitud de la otra pueden hacerse más difusas y es por eso por lo que queremos ayudarnos de las metáforas marinas para ver si hemos caído sutil o evidentemente en algunos modos no decentes de relacionarnos con esta complejidad.

Modo Tiburón

es aquel que -teniendo la misma necesidad y fragilidad de todos- se disfraza con

una máscara de superioridad (consciente o inconscientemente) que le hace tratar a los demás como cosas o personas inferiores. Por lo mismo, sólo busca su propio provecho y es incapaz de ver el bien común como prioridad. Para conseguir lo que quiere no importan los medios y se auto justifica de mil modos, utilizando sobre todo expresiones como: el que todos lo hacen, que es tonto el que no aprovecha y que la vida es de los vivos. A continuación, algunas de sus características más molestas y de las que nos debemos cuidar de no caer:

- **Prepotencia:** Tratar a los demás de mal modo, exigiendo privilegios y beneficios diferentes a los demás.
- **Apego a lo material, la fama y el poder:** Normalmente los “Tiburones” se “cargan de cosas” para tapar su fragilidad. Sus bienes materiales le dan seguridad y normalmente ostentan de ellos para “asustar” y “acomplejar” a los demás.
- **Creerse más que el resto:** Su auto percepción es que su persona, tiempo, modo de pensar, necesidades y deseos son mucho más relevantes que las del resto, siendo incapaces de compartir, esperar o renunciar a algo en pro de los demás.
- **Abusos y auto justificación:** Por su aparente “fuerza” caen normalmente en abusos y malos tratos ya sea, verbales, físicos o acciones que perjudican a otros inocentes, justificándose como actos dentro de la legalidad, aun cuando la decencia y la ética les digan que están mal.
- **Valores acomodados a las circunstancias:** Los “tiburones” van cambiando el discurso a medida que les conviene por lo que no son confiables ni tampoco confían en nadie, porque ellos mismos saben cómo son. La verdad, la justicia, la equidad, la responsabilidad social, la moral, se amolda a sus deseos y necesidades sin ningún escrúpulo.
- **Narcisismo:** Los tiburones no son capaces de ver el mal que provocan. Se miran sólo su ombligo; sólo sufren cuando ven que los demás los atacan -sin entender por qué- y su empatía y sensibilidad social está francamente anestesiada o cortada por el interés personal.
- **Acaparar:** Como el modo tiburón no confía en la solidaridad del resto, tienden a acaparar de todo para nunca tener que experimentar su propia carencia o necesidad. Acumulan bienes, dinero, fama, contactos, recursos de todo tipo que le sirven potencialmente para atacar.
- **Pan para hoy y hambre para mañana:** Su visión es de muy corto plazo y no son

capaces de imaginarse ancianos, vulnerables o necesitados de los demás. Se apegan a todo y no son capaces de desprenderse de las cosas o sus estados de estatus.

- **Soledad:** Por todo lo anterior, los tiburones suelen sentirse muy solos y compensar esa soledad de mil modos poco generadores de vida para sí mismos y/o los demás.
- **Soberbia y codicia:** Claramente estas dos características son la carta de presentación de los tiburones; se creen dioses a los que hay que reverenciar, dueños de la verdad, ridiculizando a los demás y también con un ansia de tener más y más.
- **Agresividad y violencia en todas las formas:** Los tiburones son incapaces de aceptarse a sí mismos -tienen una baja autoestima que se camufla- por lo que son y por lo mismo no creen en el amor como modo de relación. Son competitivos al extremo, agresivos y fácilmente pueden caer en la violencia.

Algunas de las actitudes de tiburón que podemos encontrar en momentos de crisis económica, son aquellas personas que crean negocios a costa del bienestar de los demás, que pasan por alto las normas de decencia para sacar atajos y provecho personal, los que aprovechan las “aguas revueltas” para aprovecharse de los que están en necesidad; los que venden a precios excesivos los que los demás necesitan, los que roban (en cualquiera de sus formas), los que engañan con noticias falsas, los que manipulan los medios para obtener más ganancias, los que agreden a los que piensan diferente, los violentos, los líderes de la maldad en todas las formas que se pueda imaginar.

Modo Lenguado

Son aquellas personas que sin hacer el mal intencionada o descaradamente, se suman a la corriente de los tiburones por su falta de principios y decencia personal. Son personas a las que les da flojera pensar por sí mismos, los mueven las modas, los medios o la opinología sin corroborar ni contrastar. Es el circo romano que quiere pan y no les importa de dónde viene ni a qué costo se produjo. Cierran los ojos y se mueven conforme a donde les convenga más. En tiempos “normales” se camuflan muy bien, pero en tiempos de recesión económica, se cambian de posición acorde a donde el sol caliente más. Algunas de sus características más evidentes son:

- **Indecisión en el juicio:** Claramente nadie es quien, para enjuiciar a las personas,

pero sí debemos saber distinguir claramente lo que está bien o mal como conducta. Los lenguados son los que quieren quedar bien con todos y al final quedan con todos mal.

- **Sin vergüenzas:** Al momento de darse una oportunidad, un modo lenguado roba, miente, saca o daña a otro sin remordimientos ni moral. Se escuda en las circunstancias y que otros lo “llevaron a pecar”.
- **Ignorantes:** En general el nivel de formación e información de los lenguados es muy superficial. Saben lo que dicen otros y se sustentan en creencias, supuestos y opiniones, sin manifestar ningún interés por conocer la verdad y argumentar.
- **Saber infantil:** Por lo mismo su saber es ingenuo, manipulable y básico. No saben por qué piensan cómo piensan ni cuáles son sus fuentes y fácilmente se vuelven fanáticos de una postura sin tener un espíritu crítico y tolerante a otras posiciones.
- **Impulsivos y no reflexivos:** Como no sabe y no les gusta pensar, el modo lenguado suele decir lo primero que se le viene a la cabeza y a hacer lo primero que se le ocurra, sin meditar ni ser conscientes del daño que puede provocar. Llegan y lanzan y a la hora de “ordenar” o “reparar” desentendiéndose de su actuar y culpan a otros.
- **Son la masa:** Los lenguados son los más vulnerables a pequeños grupos formados y astutos que los suelen utilizar a su favor. Se creen libres, pero son esclavos de alguien más.
- **Son quejotes y siempre culpan a alguien más:** Las personas tipo lenguado siempre se presentan como víctimas del sistema, de la sociedad, de sus familias, de sus jefes o de la vida en general. Sólo saben quejarse y no son conscientes de lo que reciben; siempre quieren más. Son como un saco roto de insatisfacción y amargura existencial.

Algunas de las actitudes lenguado que solemos ver en tiempos de crisis económica son el pesimismo, el chaqueteo, uso de contactos a su favor, la opinología, al aprovechamiento de los vacíos legales, la corrupción menor, la apatía, el aprovechamiento de beneficios que son para otros más necesitados, la no participación ciudadana, el reclamar por todo sin hacerse cargo, la inconsistencia, la relatividad moral, la morbosidad frente a la caída de otros, la negligencia del cuidado de otros y su infantilismo relacional, ya que son dados a los reclamos sin haberse informado ni medir las consecuencias de sus actos.

Modo Sardina

En esta reflexión, las sardinas representan a aquellas personas que sabiéndose pequeñas y en constante búsqueda de la verdad, la felicidad y el bien de los demás, intentan navegar contra corriente viviendo actitudes como la:

- **Sencillez:** Pueden poseer o no cosas materiales, pero tienen conciencia de que su valor no está en ellas, sino que las usan para generar más vida y bien a su alrededor. Su sencillez también pasa por lo intelectual y lo espiritual, sabiéndose uno más y tratando de aportar desde su originalidad al cardumen general.
- **Colaboración:** Por saberse sencillas y pequeñas, reconocen la necesidad de colaborar con otros y vivir en comunidad. Cuidan los vínculos como primera prioridad y son mucho más compasivas que competitivas, a la hora de discernir como actuar.
- **Creatividad:** Conociendo su fragilidad, el modo sardina, es profundamente ingenioso y creativo para buscar nuevas soluciones y caminos para sí mismo y los demás. Abre alternativas, aunque sabe que se puede equivocar, ya que lo que lo mueve es el bien y la necesidad de todos, pero sin pasar a llevar sus principios y la dignidad.
- **Calidad humana:** El modo sardina es aquella persona confiable, transparente, heroica, capaz de mantener su posición, aunque no sea popular, porque traicionarse a sí misma no lo puede sobrellevar. Por lo mismo, son confiables, bondadosas, criteriosas y magnánimas.
- **Rigurosidad:** Una sardina jamás se queda con la opinión y si algo no lo sabe, prefiere abstenerse antes de dañar por ignorancia. Destina tiempo a investigar, a leer, a tener un espíritu crítico y a ponderar cada pedazo de verdad con su contexto, sin creerse jamás poseedor de su totalidad.
- **Tolerancia:** Por lo mismo es un ser capaz de escuchar, de entender que somos seres relacionales y que cada persona es un misterio por abordar y por lo mismo, acepta sus propias incongruencias.
- **Amorosidad y apertura:** La sardina es eminentemente relacional y por lo tanto reconoce el sistema mundo como un solo cuerpo que se debe ayudar y cuidar. Jamás usa la violencia contra sí misma ni contra los demás y preferirá la cruz a la guerra o a la maldad.

- **Espiritualidad:** La sardina es una persona profundamente espiritual, que se conoce y cultiva su ser “interior” con disciplina y ascética personal y vida en comunidad, ya que sabe que sola no sobrevivirá.
- **Filialidad:** La sardina se sabe creada por amor y enviada al mundo por alguien más a amar. Por lo mismo, reconoce su pequeñez y a la vez su dignidad esencial y por lo mismo la reconoce en cada ser como un igual. Jamás haría diferencias ni obraría intencionadamente mal.

Algunos modos de ser sardina en la recesión actual son los que crean nuevos negocios a partir de su creatividad, los que cuidan a sus trabajadores, los que comparten lo que hay, los proactivos, los inquietos intelectualmente, los que crean nexos en la comunidad, los que inspiran con esperanza y fuerza a los que los pasan mal, etc. Sin embargo, deben cuidarse de algunos riesgos soterrados en los que pueden caer. Sólo por nombrar algunos, podemos ver que algunas de sus mayores fragilidades vienen dadas por la sensación de soledad, la pérdida de sentido de vida cuando la corriente se hace muy fuerte, el cansancio si es que no “nada” con otros, la ingenuidad de pensar que todos son sardinas dejando de lado la astucia y la cautela frente a la maldad, la ridiculización y desprecio de los demás, el creerse Mesías que viene a salvar la humanidad, la tristeza, el agobio, la omnipotencia y una falsa humildad disfrazada de bondad.

Para qué armar cardúmenes: para descansar, crear juntos a partir de la diversidad, para sentirse en tribu y combatir la soledad, para saber que son muchos más las sardinas en el mundo y que la esperanza puede transformar la humanidad, para defenderse del resto, para luchar unidas y denunciar lo que está mal, para anunciar una nueva realidad. Ojalá esta recesión nos invite a ser sardinas y a armar cardúmenes bellísimos de seres humanos decente que construyan una humanidad decente para todos y con todos.

En este capítulo aprendimos que:

- Frente a la recesión económica mundial hay tres actitudes que podemos tomar: la de tiburón, la del lenguado y sardina y sus cardúmenes.
- Cada una de estas actitudes tiene a su vez características que debemos tener en cuenta para no caer.



**LA IMPORTANCIA Y LA URGENCIA
DE PONER LÍMITES**

RESUMEN:

En este capítulo abordaremos la compleja y desafiante necesidad de cada persona de poner límites en sus relaciones consigo mismo, con los demás y con el entorno para mantener un equilibrio sano entre distancia y proximidad. Ni tan cerca que nos quememos ni tan lejos que nos congelemos, es un misterioso baile que varía de una relación a otra y que debemos hacerlos conscientes para administrarlo mejor y que genere vida y no degradación. Nos adentraremos en las razones por las que nos desequilibramos y las consecuencias que conlleva, tanto una extrema lejanía que anestesia el corazón o una proximidad tan permeable que nos consume la propia vida. Aprender a poner límites es urgente porque en gran parte es aquí que se producen muchos de los conflictos interpersonales y también es muy importante, porque en esto radica la plenitud personal y el porvenir comunitario. Brevemente presentaremos el llamado “Código del Reino” y cómo la horizontalidad y equidad son imprescindibles en todos nuestros vínculos. Para eso es básico, en relación con los límites, cuestionarse en qué parte del péndulo nos encontramos y ver cómo centrarnos y cuidar la dignidad propia y la de los demás. Navegar en una sana proximidad y distancia es un arte que se aprende en la práctica, pero también veremos algunas estrategias y orientaciones que nos pueden ayudar.

INTRODUCCIÓN:

Una mañana de otoño nació Fermín, un tierno y pequeño puercoespín cuyas blanditas púas eran incapaces de herir. Se daba por entero a todos, sin pensar ni medir, porque era suavcito como un corderito. Los demás también le parecían cojines de algodón para abrazar y daba y recibía en una fusión preciosa que le llenaba el alma de gozo y paz. Sin embargo, a medida que empezó a crecer y sus púas a endurecer, sin darse cuenta empezó a clavarlas en los cuerpos de sus amigos puercoespines y estos se empezaron a alejar. Así también, empezó a recibir los pinchazos de sus hermanos, padres y compañeros de clase que lo herían sin parar. A todos les pasaba lo mismo; si se alejaban demasiado, se sentían solos y tristes y apenas escuchaban lo que cada uno tenía para contar. Si se acercaban demasiado, se clavaban y herían causando conflictos y rencillas sin parar. Un día llegó una maestra muy anciana y sabia, cuyas púas ya eran canosas y blandas de tanto andar. Juntó a toda la comunidad y les dio una lección de vida que jamás olvidarían por el bienestar que les causó su hablar: “Cuando estén seguros de la total reciprocidad en el amar, sus púas jamás se van a inflar: al contrario, serán seda y suavidad, porque darse y recibir sin miedo es lo más

bello que se puede experimentar. Sin embargo, la mayoría del tiempo, los límites son necesarios porque todos somos diferentes y no siempre vamos a calzar en las posiciones o en los modos de relacionar. Lo importante es poner algodones en cada púa para que la distancia no sea tal y que nunca causemos daño o nos dejemos dañar. Todos valemos igual. Y cuando los quieran agredir, las púas son una defensa natural. Ínflenlas como escudo para alejar, pero nunca para atacar. Quizás esos seres recibieron demasiados pinchazos y no saben más”. Desde ese día Fermín y toda la comunidad se abrazaron llenos de felicidad, pegando en cada púa una pelota de algodón.

DESARROLLO:

Cuando nacemos nuestro ser no tiene límites en darse ni en recibir. Nuestra piel psíquica y espiritual es absolutamente permeable a todos y a todo con confianza plena, buscando reciprocidad. Es más, se siente unido a la madre y no logra ser consciente de su “yo” como persona separada. Es pura relación abierta a ser y recibir sin filtros; por lo mismo es vulnerable y frágil y ahí radica la necesidad de su cuidado y las consecuencias que conlleva cualquier herida en esta edad.

Hay una realidad fundante en la experiencia humana donde los límites no existen; es el paraíso donde no existen miedos, ni heridas y como Fermín, el puerco espín, un “yo” inconsciente se siente absolutamente abrazado por un “tú” que lo envuelve y acepta con amor incondicional. Sin embargo, a medida que supera los dos años aproximadamente, el ser humano comienza a percibir su “yo” y un “tú” separados que le van permitiendo construir su identidad y a la vez, las primeras púas propias de la vida y de la percepción de cada cual. Rechazo, abandono, decepción, descuido, comparación, son algunas de las manifestaciones de las púas que se nos clavan en el alma y por lo mismo, reaccionamos “levantando” las propias espinas para protegernos y no sufrir más. Luego, más relaciones nos amplían el repertorio de experiencias y la necesidad de protegernos; de mantener un sano equilibrio entre la cercanía y la distancia con los demás. Sin embargo, este aprendizaje es muy complejo y requiere algunas distinciones para ubicarnos en el péndulo de los límites en lo relacional:

- **Púas en guerra:** Si pudiéramos sacar una fotografía a la psique de una persona así, la veríamos como un puerco espín en estado de alerta total, con todas sus púas en alto y dispuesto a pinchar a quien se ose acercar. Por proteger su fragilidad

-propia de todos los seres humanos- desconfían de todos, probablemente por haber sido muy heridos en la primera infancia- y les es muy difícil amar y sentirse amados. Están como encerrados en un castillo con barrotes de metal, sin poder salir o bien, sólo abren las puertas cuando ellos deseen recibir algo de los demás. Son seres difíciles de tratar, un tanto rígidos y binarios en sus modos de discernir la realidad.

- **Sin defensas:** Por el otro extremo del péndulo están aquellas personas que son incapaces de poner púas -porque probablemente lo aprendieron como modo de sentirse aceptados y amados por los demás- y se permiten arrasar. No tienen filtros ni la fuerza para frenar al resto porque creen erróneamente que perderán el afecto y prefieren doblegarse, humillarse y perder su dignidad. Son seres en general serviciales, generosos, hambrientos de afecto y validación de los demás.

Probablemente muchos nos encontramos oscilando entre un lado y otro de estos extremos de acuerdo con cada “baile” o relación que tengamos. Con una persona somos muy claros y asertivos y con otra puede que seamos incapaces de filtrar. Cada vínculo es único y tendremos que revisar cada uno para ver por dónde se ha desequilibrado y cómo nos podemos centrar. La primera idea, entonces será constatar que somos seres complejos en los límites, que no podemos replicarlos como moldes, que podemos aprender de otros y buscar modos más virtuosos de relacionarnos con nosotros mismos, con los demás y con el entorno, pero que el tema de los límites proviene de una insondable herida y que hacemos lo mejor que podemos al momento de “bailar”. Los juicios y descalificaciones personales y entre unos y otros, lo único que hacen en ahondar nuestras heridas, por lo que debemos poner los algodones en nuestras púas y ayudarnos en esta construcción en pos de un mayor amor propio que permita vincularnos con amor con los demás. Como todo, aquí no se trata de un tema de voluntad o disciplina personal, sino de revisar nuestras dinámicas internas; recorrer sus laberintos y sombras, y sólo desde ahí, poder escribir una nueva historia con nosotros mismos y los demás.

El origen del problema de los límites

Como ya decíamos el levantar o no las púas de defensa y ataque, tiene un correlato con nuestras heridas de la primera infancia y los recursos que aprendimos para sobrevivir a la adversidad. Si hilamos un poco más fino, vamos a ver que estas “espinas” están relacionadas con las dinámicas de poder, de autoridad, de confianza, de libertad y la herida madre por la cual respiramos diariamente. Quién manda,

cómo administramos el poder en toda relación; cómo está nuestra autoestima, cuántas actitudes me esclavizan, cuándo me siento seguro y libre, cómo me siento verdaderamente amado, son derivadas del tema de los límites que debemos considerar. Antes de cualquier tratamiento para administrar mejor los límites, es imprescindible un buen diagnóstico de todas estas fuerzas que nos recorren y que, sólo viéndolas, las podemos integrar y sanar. El desafío que conllevan los límites es que atraviesan todas nuestras dimensiones y vínculos ya que son la “piel” que nos envuelve y que no podemos dejar atrás.

Algunos desórdenes más evidentes nos pueden ayudar a auto diagnosticarnos para sanar

Antes de ver los déficits en los que podemos caer, por inseguridad y fragilidad natural, es absolutamente necesario abrazar el modo con que nos construimos y no recriminarnos por eso. Hay mucho más de recursos y fecundidad en el modo en que nos relacionamos con los demás y ahora sólo nos queremos ajustar, centrar, optimizar el equilibrio dentro del tono en que cada cual se edificó como “yo” frente a los múltiples “tú” con los que les tocó vincularse a lo largo de la vida. Con eso quiero decir que no pretendamos ser “súper firmes y exigentes” en nuestros límites levantando púas a quien se nos quiera cruzar, si es que siempre hemos sido dados a no cuidarnos y ayudar. Se trata de mejorar el modo y que nos sepamos tan importante como los demás y que aprendamos estrategias posibles que nos puedan ayudar.

- **La omnipotencia:** Uno de los peores problemas es no ponernos límites a nosotros mismos y creer que contamos con un estanque de energía infinito. Estrujamos el tiempo haciendo y trabajando ya sea para buenos o malos fines, sin reconocer nuestra necesidad de auto cuidado. La sociedad del rendimiento ayudó mucho en esta distorsión mostrando la “positividad” llevada al extremo. Reconocer la fragilidad, la necesidad de descanso y nutrición, es básico para una sana auto regulación, antes de que el cuerpo se enferme, la psique se queme o el espíritu se muera.
- **La membrana hiper permeable:** Tiene que ver con asimilar todo lo que pasa en los demás y en el mundo, haciéndose cargo de todo, culpándose y flagelándose por dentro. No puede formarse juicio propio y sólo quiere agradecer. Tiene relación con una omnipotencia enferma por la necesidad de validación. Quedar bien con todos es un imposible si es que ejercemos nuestra libertad y manifestamos nuestro modo de ser original. A más de alguien no le vamos a gustar.

- **La membrana hiper cerrada:** Tiene que ver con una suerte de anestesia frente a lo que le sucede a los demás y al mundo. Niegan las percepciones y opiniones de los demás, son sordos y dueños de la verdad e inconscientes del poder que tienen y del daño que ocasionan. En general se sienten solos, son intolerantes y no tienen la empatía ni la sensibilidad para entender a los demás. Pueden ser buenos líderes si cuentan con personas que someter, pero fácilmente se vuelven narcisos y paranoicos por su desconfianza general.

Ahora bien, lo justo y sano para nosotros mismos y los demás, tiene que ver con una membrana semi permeable, como las púas con algodón de Fermín, que permitan protegernos del exceso de “información externa” conservando la propia originalidad, forma y valor y a la vez, una entrada adecuada y filtrada de ella que permita aprender, cooperar y enriquecernos con el entorno y, sobre todo, con los demás. Somos seres relacionales; de hecho, la relación nos precede, y debemos saber entrar en el baile común y también tener espacios personales para estar en paz. Ahora el tema es cómo y no es fácil de responder.

El código del Reino

Dentro de todos los mensajes que vino a entregarnos Jesús de Nazareth con su venida, el código del Reino es uno de los fundamentales. Tiene que ver con la posición y autopercepción con que nos “paramos” en la vida y se ordena con una brújula de cuatro puntas:

- **Mi vida no vale la pena y la tuya sí:** Muchas veces por creencias, abusos, estructuras de violencia y mil razones más, hay muchas personas que se paran en la vida con la certeza de que su vida no vale la pena y la de los demás sí. Por lo mismo permiten transgredir su dignidad y derechos, creyéndose no merecedores de ellos. Miran para arriba al resto y se someten a humillaciones o malos tratos, estando convencidos de que es lo “normal” y bueno.
- **Mi vida sí vale la pena y la tuya no:** Operan a la perfección con los anteriores ya que se sienten superiores al resto por cualquier condición económica, social, racial, genero, etc. y eso les da el derecho de maltratar a otros que se dejan abusar. Transgreden los límites de otros sintiéndose con el derecho y el poder para hacerlo.
- **Mi vida no vale la pena y la tuya tampoco:** Son los más dañados y no tienen

límites consigo mismos ni con los demás. Se transgreden y dañan a sí mismos y a los demás, porque no valoran su vida ni la de nadie. Son muy destructivos y lentos en su rehabilitación, ya que nunca recibieron tampoco límites ni cuidados como muestra de aceptación y preocupación por parte de otros.

- **Mi vida vale la pena y la tuya también:** Esta es la gran enseñanza de Jesús quien no hace diferencia entre ricos y pobres, mujeres y hombre, niños y adultos, creyentes o no creyentes, sanos o enfermos, pecadores o cumplidores de la ley. Él ve a la persona y su dignidad con los ojos del alma porque lo reconoce hermano/a e hijo/a del Padre Madre que lo envió. Los límites desde esta perspectiva son los adecuados para que cada uno sea lo que viene a ser y se complementen en la diversidad. Parece una utopía al ver la cantidad de diferencias y comparaciones que hacemos los seres humanos para validarnos, pero cuando se vive en este Código los límites dejan de ser necesarios. “Ama y haz lo que quieras” decía San Agustín, al respecto.

¿Qué tienen que ver los límites con el amor?

Como seres humanos con cuerpo, corazón, cabeza y espíritu, necesitamos experiencias y relaciones que nos permitan reconocer dónde parte nuestro “yo” y dónde comienza el tú. Esta relación nos permite ser conscientes de nuestra persona (formas, características, dones, capacidades, etc.) como una especie de contraste para saber que los demás me ven, me valoran, me aman y me cuidan. Que soy, que existo y que soy aceptado y bienvenido a la existencia tal cual soy. Esa vivencia sólo se da en una relación que me pone “topes” y me “roza” causando calor. Ese roce es amor manifestado, sentido e integrado por nuestra originalidad y percepción. Al contrario de lo que pensamos, un niño al que los adultos lo dejan hacer lo que quiera y no tiene rutinas, horarios, cuidados y límites claros y concretos de qué se puede o no se puede hacer, asumirá que no tiene valor, que por eso lo abandonan y es “invisible” y prescindible para los demás. No hay peor sufrimiento que no ser visto y aceptado. Una vez que salgamos de este nivel de realidad, y sólo estemos en la dimensión espiritual viviendo en la plenitud del amor, los límites ya no tienen motivo para existir. Seremos plenamente acogidos, amados, vistos, valorados y las púas ya no estarán. Mientras estemos “aquí” debemos aprender a amar sin límites, pero sabiendo que ese amor aún es incompleto y que debemos ser serpilomas al actuar: astutos como serpientes y mansos y humildes como palomas.

Algunas estrategias para trabajar:

- Que cada persona tenga su propio mundo de relaciones y que entre en subconjuntos con los demás, de modo que nunca pueda ser absorbido por otra persona.
- Tener espacios con otros y espacios de silencio y encuentro personal.
- Tener momentos de hacer y momentos de ser, en donde podamos descansar y cuidarnos
- Revisar nuestros vínculos más cercanos; evaluarlos con el péndulo de los límites y ver si corresponden al Código del Reino o no.
- Si vemos algún desequilibrio, revisar con honestidad qué aspecto no aceptamos de nosotros mismos y que nos dejamos transgredir o transgredimos a alguien más.
- Conversar y conversar hasta llegar a entender la percepción del otro, su construcción en los límites y llegar a nuevos acuerdos con claridad y valentía.
- Saber hablar con la verdad acompañada de caridad y saber escuchar con humildad, aceptando sombras nuestras que no sabemos asimilar.
- La rabia como límite es una gran aliada a nuestra dignidad, siempre que la sepamos encausar sin dañarnos ni dañar; es el mejor síntoma de que nuestra herida no está cicatrizada.
- No permitir que otros nos usen como “basureros” emocionales de su propia frustración o toxicidad.

Ya decíamos que los límites son un tema complejo, urgente y necesario de abordar y sólo cada uno en su corazón puede avanzar para lograr el sano equilibrio y vivir el Código del Reino con la mayor frecuencia y profundidad.

Hoy aprendimos que:

- Los límites son muy complejos de abordar porque se originan en nuestra infancia y tiene relación con dinámicas muy profundas que son diferentes en cada persona.
- No existe un solo modo de poner límites; hay tantos como “bailes relacionales” entre mi “yo” y los múltiples “tú” con que me voy a relacionar.
- Hay distorsiones que oscilan entre los extremos del péndulo y debemos buscar el mayor equilibrio, dentro de nuestro tono más “natural” o primero.
- Jesús nos aporta un código que nos puede ayudar a poner(nos) límites que nos ayuden a amar y sentirnos amados y construir una nueva humanidad.



**CON AMOR Y BUEN HUMOR
PARA CAERNOS MEJOR**

RESUMEN:

En este capítulo abordaremos con mayor profundidad el vínculo con nosotros mismos, ya que, si bien en la relación con los demás se suscitan muchos roces y conflictos, también muchas veces estos tienen mucho que ver con una no aceptación, baja autoestima, la no integración de las sombras y relaciones no resueltas con nuestras expectativas y deseos. Para ir “desenredándonos” nos ayudaremos de dos poderosas fuerzas: el amor y el buen humor. Es por eso por lo que, primeramente, veremos cómo amarnos más afectiva y efectivamente, aceptarnos y reconocer todos los recursos y dones que sí poseemos. Haremos consciente la cultura de la brecha y cómo reeditarnos. En una segunda parte, aprovecharemos el recurso del humor como un bálsamo para todo lo anterior y cómo tiene un efecto sanador y desdramatizador. Brevemente veremos por qué el humor es lo primero que se busca destruir en las personas y en las sociedades de corte totalitario y cómo exige una fuerza espiritual muy potente. Profundizaremos en cómo desarrollar este tipo de inteligencia y aprender algunas estrategias para vivir mejor y generar “cielos” en nuestra vida y para los demás.

INTRODUCCIÓN:

Había una vez un dragón muy grande, bonachón y generoso a no poder más. Se llamaba Serapio y era muy querido por su comunidad. Era muy raro que se enojara con el resto, pero no así consigo mismo ya que frente a cualquier error que cometiera se tiraba llamas a sí mismo y después quedaba todo chamuscado y sus alas adoloridas sin poder volar. Algunos días se sentía mal con su panza gigante y se torturaba sin comer por horas hasta que bufaba echando humito por un pedazo de pan. Otras mañanas al ir a estudiar, se encontraba lento para pensar y tiraba bolas de fuego sin querer, incendiando la ciudad. Lo peor sucedía cuando le venía tristeza por lo ocurría en el mundo que estaba a punto de reventar. La gente estaba dividida y eso lo afectaba una enormidad. Sus lágrimas inundaban las calles y no las podía controlar. El tema es que entre fuegos y lágrimas tenía afectada su salud y la de la comunidad porque muchos días no se caía bien a sí mismo y no sabía cómo sanar. Un día que se lamía sus escamas para limpiar, encontró un tatuaje medio borrado debajo de su ala y leyó: “Con amor y buen humor Serapio” y recordó que se lo había grabado su abuelo materno al viajar al más allá. Su panza, su lentitud, su pena y hasta lo que pasaba en el mundo no eran tan terribles en realidad si las abrazaba con ternura y se reía sacando chispas de azufre y sal. Cada vez que lo olvidaba,

leía su tatuaje y en vez de destrozar cosas, hacía fumarolas en el cielo con figuras divertidas para alegrarse y animar a todos en el lugar.

DESARROLLO:

No hay persona que se salve de tener conflictos o al menos, dificultades para relacionarse con los demás, en especial con quienes son más significativos para su vida. Si bien cada cual debe hacerse responsable de lo que aporta a la interacción, es cierto que muchas veces parte de estos “roces” y/o peleas, tienen origen en nosotros mismos, ya que no nos damos el tiempo de entendernos y vincularnos con nuestro modo de relacionarnos, como el mismo Serapio que no se quería a sí mismo y proyectaba su “fuego” sobre los demás. Cómo le podemos pedir a los demás aceptación, si desconocemos qué pensamos, qué sentimos, quiénes somos de verdad, qué necesitamos, cuál es nuestra misión, cuáles son nuestras luces y sombras, cómo amar, qué nos duele, qué soñamos y cuál es nuestra única y original identidad para aportar.

Amarse y “pasarle bien” no es una sugerencia; es un mandamiento porque nadie podrá dar a los demás lo que no tiene y si no se ama a sí mismo, lo que dará a los demás muchas veces irá teñido de amargura, tristeza, frustración o cualquier otra toxicidad.

Como Serapio, de vez en cuando, todos nos caemos mal, no nos gusta cómo somos, quisiéramos ser alguien distinto o tener la suerte de otros en el arte de vivir. Comenzar a caernos mejor e ir reconociendo nuestra valía y derecho a ser es un proceso que exige al máximo nuestra capacidad intelectual, emocional, física y espiritual. Vamos por parte...

¿Con quién conversamos cuando hablamos con nosotros mismos?

Existe una tesis muy interesante que plantea que al hablar con nosotros mismos en el desamor nos vinculamos con tres voces muy malvadas del ego. Se trata de un triángulo tóxico con tres vértices que exudan veneno cada vez que los dejamos actuar. El primer vértice o voz es la del héroe o heroína que se cree importante y necesario para los demás, capaz de todo, sin ningún límite que lo frene o le haga cambiar de opinión de que el mundo y todos giran alrededor de él o ella. Una

segunda voz, que participa en la conversación, es la del villano o villana: aquella habla y piensa mal de todo y todos, especialmente de nosotros mismos. Es esa que nos dice que somos un fraude, que nadie nos necesita, que no somos importantes y, desde esa herida abierta, es capaz de arañar también a quien osan acercarse. Es una voz cruel, dañina, destructora del propio bienestar y del de los demás, ya que, como el “perro del hortelano”, no come ni deja comer. Por último, cierra este triángulo la víctima: ese pedacito de nosotros que se cree pasado a llevar, no visto, abusado, impotente frente al poder de los que tienen el control. La víctima se esconde en sus heridas y se debilita a sí misma culpando al mundo de su suerte, sin hacer nada y cargando de culpas y cuentas tristes a todos los que se le cruzan y a veces a sí mismo/a sin parar.

Aceptarnos

Cuando comenzamos a vincularnos con nosotros mismos -concretamente revisándonos diariamente en las situaciones bonitas y las “feas” de cada dimensión de nuestro ser- logramos ir desenmascarando estas tres voces y transformándolas en un círculo armónico y virtuoso. El héroe reconoce sus propios límites, logrando ponderar sus acciones y decisiones. El villano se perdona y contiene a sí mismo con mayor ternura y empatía. La víctima se levanta y se hace cargo de su basural para ver cómo comenzar a ordenar, sin endosar la cuenta más que a sí mismo.

Cada uno de nosotros es un gran iceberg que apenas se logra conocer y si nos acordáramos de eso antes de reaccionar, podríamos evitar muchos “incendios” y sufrimientos. Apenas un 5% o un 7% es lo que tenemos consciente de nuestra globalidad como seres relacionales; vincularnos con ellas, al menos nos podrá ayudar a entendernos, a aceptar, a valorar y, ojalá, a amarnos de verdad. Si logramos ser conscientes de esa misma realidad en las demás personas, aumentará nuestra empatía y comprensión.

Según las últimas investigaciones que lidera la Universidad de Harvard sobre la felicidad, es sorprendente verificar cómo un porcentaje muy relevante de esta percepción tiene que ver con las actitudes y actividades que realizamos para construir este estado de emociones positivas donde –con las dificultades incluidas- consideramos que nuestra vida tiene un sentido y que vale la pena. Un 50% viene como regalo de la especie, ya que nuestra genética humana busca “instintivamente” la vida, quiere salir adelante, construir, avanzar, crecer... Solo un 10% obedece a las circunstancias que nos toque vivir y el 40% puede trabajarse. Caernos mejor

tiene que ver entonces con un arduo trabajo espiritual que nos permite realizar acciones y tener actitudes donde finalmente tomamos decisiones positivas, bien intencionadas y que nos recargan de entusiasmo y buen humor.

La palabra amado/a como fundamento de nuestra existencia

Qué difícil escuchar esta voz en medio del mundo con sus trampas de infravaloración y autodesprecio. La voz de que somos valiosos, creados por el AMOR, por AMOR y que somos permanentemente AMADOS por Dios porque así lo quiere (y no por mérito) es acallada por otras como: “demuestra que eres algo que vale la pena; haz algo importante, y ahí te ganarás el aprecio que deseas”. La voz suave y tierna, no tiene siempre la capacidad de convicción.

Todos los signos de amor recibidos a lo largo de la vida muchas veces no son suficientes para convencernos de que somos amados gratuitamente, porque siempre se duda de si aun conociendo nuestro lado más sombrío, nos continuarían amando. Al contrario, hay enseñanza en la Biblia cristiana que nos dicen: *“Desde el principio te he llamado por tu nombre, eres mío y yo soy tuyo. Eres mi amado y en ti me complazco. Te he formado en las entrañas de la tierra y entretejido en el vientre de tu madre. Te he llevado en las palmas de mis manos y amparado en la sombra de mi abrazo. Te he mirado con infinita ternura y cuidado más íntimamente que una madre lo hace con su hijo. He contado todos los cabellos de tu cabeza y te guiado en todos tus pasos. Adonde quiera que vayas, yo estoy contigo y vigilo siempre tu descanso. Te daré un alimento que sacie totalmente tu hambre y una bebida que apague tu sed. Nunca te ocultaré mi rostro. Me conoces como propiedad tuya y te conozco como propiedad mía. Me perteneces. Yo soy tu padre, tu madre, tu hermano, tu hermana, tu amante, tu esposo. Hasta tu hijo. Seré todo lo que seas tú. Nada nos separará. Somos uno”*

La cultura de la brecha y el déficit

Lamentablemente, muchos en vez de vivir en base a esta certeza amorosa y sentirse “bienvenidos” y aportes para la existencia, por su fragilidad y la de sus vínculos, por una parte, creen erradamente no ser bellos, buenos y valiosos como personas. A eso se suma una cultura que siempre pone atención en lo que falta, en el déficit más que en los recursos y aplasta con más frustración. Para caernos mejor no basta reconocer nuestros defectos e intentar superarlos, sino fundamentalmente

hacer consciente todo lo que sí somos, poseemos y nos ha permitido generar vida. Debemos sabernos elegidos y conscientes que somos vistos como una persona especial. Alguien se ha fijado en nosotros, en nuestra calidad de personas únicas, y ha expresado el deseo de conocernos, de amarnos. Hemos sido vistos por Dios/ Amor desde toda la eternidad, antes de haber nacido y de haberte convertido en parte de la historia y ha ocupado muchos mediadores para decírnoslo.

Antes de todos nuestros vínculos humanos, los ojos del amor nos habían visto como valiosos, con una belleza infinita, de un valor eterno. Cuando el amor elige, lo hace con un perfecto conocimiento de la bondad única del elegido y lo hace, consiguiendo al mismo tiempo que nadie se sienta excluido, como un corazón de mamá que se expande con cada hijo en forma ilimitada. Es un misterio espiritual el ser elegido sin que nadie sea rechazado.

Somos los elegidos por el Amor, aunque el mundo no nos haya elegido

Si le damos el poder de decidir a nuestros breves vínculos humanos, nos sofocamos en la duda y en el autodesprecio; distinto si pensamos y sentimos que fuimos elegidos por el Uno con su amor de siempre y para siempre. Sin embargo, ¿cómo ser conscientes de ser elegidos cuando recibimos tantos rechazos?; es una lucha psicológica y espiritual. Para eso algunos medios:

- Desenmascarar al mundo y no creerle sus manipulaciones y mentiras sobre quiénes somos. Aferrarse a la verdad de que soy elegido y amado por Dios/ Amor, aunque no lo sienta. (amarrarse como Ulises al barco).
- Buscar personas y contextos que sí te recuerden quién eres verdaderamente en tu identidad más profunda. El amor limitado, a veces roto, de los que nos aman, nos ayuda a recordar porque también se los ha revelado Dios/Amor.
- Dar gracias siempre a Dios/Amor por haber sido elegidos y por recordarnos su elección. La gratitud es el camino para la convicción de esta verdad. Y frente a la duda, hay que escoger entre vivir amargados o agradecidos y eso trae más gratitud.

El buen humor

No debe sorprendernos que lo primero que tratan de eliminar los gobiernos totalitarios de cualquier color político, son los poetas y los humoristas, porque de algún modo ambos utilizan un tipo de lenguaje que permite denunciar y anunciar la realidad, pero de un modo más sutil, metafórico y de profunda inteligencia. Y es que el humor es la manifestación de una mente capaz de reconocer las dificultades, los dolores, lo que no se acepta con facilidad, y la realidad en su miseria y fragilidad, pero elevarla a otro nivel de percepción para decodificarla de un modo que la hace más llevadera, fluida, integrable. El buen humor pone miel en la hiel, caridad en la verdad, carne en el hueso que nos cuesta tragar. El humor posee un efecto de descompresión de lo que aún no podemos decir explícitamente ya sea por dolor o peligro real. Es irse “por el lado” para expresar la verdad que no se puede callar. Un despiche social.

Si bien esto sucede a nivel social, también ocurre con nosotros mismos y nuestros vínculos más cercanos. Muchas veces no podemos expresar todo lo que sentimos por temor o por cuidar a los demás, así el humor sirve para desahogar energías en forma gradual. “Entre broma y broma, la verdad se asoma” dice el refrán y es que son los primeros intentos de verbalizar lo que nos cuesta hablar. Así también, poco a poco, podemos ir con humor develando aquello que nos cuesta y ver que todos padecen lo mismo o más. Por ejemplo, en el caso de Serapio el Dragón, en vez de evadir su panza o amargarse haciendo dietas que lo hacían bufar, reírse de ella es una salida de alta inteligencia emocional porque expone su fragilidad al resto y va probando qué sucede. Es poner las dificultades en su justo lugar y bajarles el grado de “terribilización” extremo para hacernos conscientes de que la vida sigue y que de igual modo podemos ser felices “con o sin panza”.

El buen humor es una de las características propias de la llamada “inteligencia espiritual” descrita en la Teoría de las Inteligencias Múltiples, que busca alcanzar el desapego a la esclavitud de las expectativas, deseos, deberes, ideales, idealizaciones y mandatos que nos auto imponemos y que impone la cultura actual. Todo se trata finalmente de acuerdos sociales que pueden ser cuestionados, re acordados y que dependen de la relación y los contextos en que nos movamos. Sólo como ejemplo, una gran panza en occidente puede ser descalificada como fuera de los cánones de belleza, pero en África es el mayor signo de abundancia y belleza o más tristemente, expresión de desnutrición extrema.

Requisitos del Humor

Para poder tener buen humor primero debo tratar de conocer(me) y ver dónde hay heridas que no se pueden tocar sin cuidado y ternura maternal. Hecha esta distinción, ampliar la mirada y ver la diversidad humana y sus creencias, puede ayudarnos a ponderar y discernir si vale la pena o no amargarse la vida. Atreverse a expresar lo que nos duele o cuesta con humor, nos libera de su peso y permite a los demás mostrar sus propias cargas e inseguridades. Todos somos frágiles y si nos reímos de nosotros mismos vemos que todos “llevan sus cruces igual”.

Otro de los requisitos del buen humor es el saber matizar, salirse de la dinámica de binarios, ya que en sí mismo es un esfuerzo por “elevar” la frecuencia densa y bipolar y reconocer que a todos y a todo nos supera y nos sostiene un misterio que no podemos explicar, pero tampoco negar. El buen humor nos lleva a niveles diferentes de percepción, a un jardín o paraíso, donde todo es más liviano, pasajero y lo trascendente es la vida misma y su amorosidad. Que no vale la pena quedarse en minucias y causar “incendios”, sino volar alto y no resistirse a lo inevitable.

Algunas ideas para pasarlo mejor:

- Imaginar el escenario peor.
- “Mal de muchos, consuelo humano”.
- Pensar si lo que hoy nos amarga, nos va a preocupar a los 90 años.
- Si hoy fuese el último día de vida, vale la pena amargarse.
- Sólo por hoy...
- Pedir a otros que te expresen su amor.
- Pedir a otros que te “cacheteen” para despabilarse del drama.
- Usar una palabra de salvación: el tatuaje del Dragón Serapio.

El amor y el buen humor nos exige “levantar” nuestra ala y repetirnos este mensaje que nos despierta del autodesprecio, nos ayuda a salir de la “terribilitis” y fluir por la vida con sabiduría, sabiéndonos valiosos y amables por lo que somos.

En este capítulo aprendimos que:

- Muchos conflictos con los demás obedecen a problemas con nosotros mismos y que para atenuarlos debemos dedicarnos tiempo y espacio real.
- Somos seres valiosos, amados y elegidos más allá de la experiencia “encarnada” con nuestros familiares y cercanos y que en eso debemos fundar nuestra existencia cotidiana para ser en plenitud.
- Que el buen humor es un tipo de lenguaje superior que nos permite expresar lo que no aceptamos, lo que nos duele o la realidad, de forma más atenuada.
- Que el buen humor es muy terapéutico para discernir y asimilar que la vida no es tan terrible y que todo continúa, si lo sabemos tomar con “menos gravedad”.

CESS
GO
BRAINST
SKET
GOA
STRENG
MEETI
RESEA
OUT OF TH
OK
MUNICATE
PROC
WORDS
POW

TALK

EL PODER
DE LAS PALABRAS

A CREATIVE
CREA
CRE



RESUMEN:

Somos seres relacionales y uno de los canales fundamentales por el que nos vinculamos con el mundo, con los demás y con nosotros mismos, son las palabras. Tanto las pronunciadas, las pensadas y las escritas poseen un valor mucho mayor del que somos conscientes para construir nuestra percepción y la realidad misma. Es por eso que en este capítulo y dado el contexto de crisis e incertidumbre mundial, queremos hacer un aporte para construir un mundo mejor y relacionarnos con más justicia, solidaridad y compasión a través del lenguaje que compartamos. Dentro de los temas que abordaremos estará la importancia de nuestro nombre para existir; la diversidad de significados de las palabras según su contexto y cómo eso debe tenerse en cuenta en la comunicación; cómo cada uno es la suma de una infinitud de palabras y conceptos que debemos revisar para ver cuáles generan vida y cuáles nos destruyen; veremos cómo eso mismo debe revisarse a nivel social para salir de la “Torre de Babel” en la que nos encontramos y pasar a un Cenáculo donde el Espíritu Santo nos permita hablar a todos el lenguaje del amor. Revisaremos también los aportes del Dr. Ricardo Castañón y del Dr. Miguel Ruiz con respecto al tema y la palabra de Dios como vehículo de encarnación de su presencia en medio nuestro. Finalmente veremos algunas estrategias para vincularnos mejor y sacar provecho de esta red maravillosa y desafiante de conexión.

INTRODUCCIÓN:

Había una vez un reino donde todos sus habitantes habían nacido sin la posibilidad de comunicarse, por lo que en realidad se veía más como un infinito conjunto de islas que una comunidad. Un día llegó un joven forastero con palomas mensajeras para aliviar la soledad y darles nueva vida a todos. Lenta y esforzadamente fueron aprendiendo cómo identificar cada cosa con códigos y a ponerse de acuerdo en qué era una flor, un macetero o un tomate con arroz. Al principio, funcionó a la perfección. El reino era un acordeón de palabras volando de casa en casa y parecía una fiesta de plumas en ebullición. Sin embargo, al poco tiempo la cosa se complicó. Las palomas se tupieron con tanto concepto y no sabían a quién entregar los mensajes o si se comprendía su intención; todo dependía del contexto, alegaban juntas en un callejón. Lo que era una ciudad silenciosa y pacífica pasó a convertirse en un caos y todo se enredó. El rey quiso ordenar haciendo un diccionario general, pero no resultó ya que los significados variaban más rápido que el vuelo de las palomas y todo se empezó a llenar de fecas de las aves, conflictos y mal humor.

¿Era mejor la incomunicación?, pensaba el sabio gobernante buscando una solución. Ciertamente no, ya no vivían aislados y había conexiones lindas y tejidos de palabras que vestían a todos de alegría y unión. Fue así como se le ocurrió dictar un decreto a su nación: “De ahora en adelante sólo podrán volar las palomas que tengan mensajes que generen vida y construcción. No podrán circular las que porten dudas, intrigas, conspiraciones, ambigüedades, envidias o rencor. En definitiva, deberán contar con un sello amoroso que demuestre que sus palabras son bellas, buenas y verdaderas para su publicación”. He dicho, dijo el rey y descansó.

DESARROLLO:

Cada día somos voceros de un promedio de 27 mil de palabras que salen de nuestra boca como si fuesen palomas mensajeras volando entre nosotros. Si a eso le sumamos las palabras de los demás, podríamos visualizar nuestra red humana, llena de “palomas” llevando mensajes de todo tipo. Buenos, malos, conspiraciones políticas, datos económicos, catástrofes, comentarios, noticias, quejas, etc. Si a ese cielo lleno de palomas y sus respectivas consecuencias en nuestra interrelación le sumamos todas las palabras que pensamos, la verdad tendríamos un “palomar” de tamaño sideral. Quizás como nada en nuestra realidad humana, aquí vemos la compleja red que nos va dando forma a cada uno y a la realidad en general. Al igual que en el reino de nuestra historia todos partimos sin códigos, pero los vamos aprendiendo en la medida que nos relacionamos con las cosas, personas, lugares e ideas. Al principio todo es sencillo: “mamá, pan, leche, gato”, sin embargo, a poco andar los matices y significados empiezan a ampliarse en forma infinita y a complicarse: decir pan en la India, es muy diferente a lo que entendemos por pan en Chile y la variedad de panes que pueden existir.

Constatando lo anterior, podemos dar un paso más en nuestra evolución humana y su complejidad. Cada uno de nosotros se va construyendo en base a las palabras o “palomas mensajeras” con que se va relacionando. Frases, adjetivos, comentarios, silencios, agravios, evaluaciones, van haciendo “nido” en nuestra psique y forman nuestra subjetividad. Lo primero que nos diferencia de la masa, es nuestro nombre. La forma en que es pronunciado, su frecuencia y la energía que lleva “esta paloma” van determinando si nos sentimos bienvenidos o no a la vida y si nos sentimos valorados y amados. Según la investigación de Hart y Risley del año 1995 y que dio origen a la hoy denominada “Brecha de las palabras, los niños de Estados Unidos, ya a los cinco años, dependiendo de su nivel socio económico y la cantidad de palabras que han escuchado, poseen una percepción de sí mismos como los reyes del mundo

(en las clases medias altas) o como un estorbo para él (para las clases medias bajas), sin contar la gran diferencia en la cantidad y calidad de las palabras utilizadas.

Poder de las palabras

En la antigüedad -y aún hoy- algunas personas atribuyen a las palabras la capacidad de crear realidades por sí solas, como si fuesen mágicas y funcionaran como hechizos y pócimas infalibles. Las palabras tienen un enorme poder, pero nunca aisladas, sino que están intrínsecamente relacionadas a los contextos y acuerdos relacionales que hayan hecho los seres humanos. Basta ver la velocidad con que la Real Academia Española (RAE) va incorporando nuevas palabras y cómo sus significados varían en el tiempo y en los espacios. No es lo mismo decir guagua en Chile que en Colombia, por ejemplo. Dicho esto, cada uno de nosotros, nuestras comunidades, ciudades, países, continentes y la humanidad, debemos revisar lo que estamos hablando, la cantidad y calidad, los contenidos y su densidad, para poder crear nuevos acuerdos de relación, que cambien el paradigma en el que nos encontramos y generar más vida y fecundidad para todos.

De la Torre de Babel al Cenáculo

En el libro Genesis, de la Biblia Cristiana, se hace mención de una comunidad que quiso construir una torre que llegara al cielo y Dios, por esa soberbia, les hizo hablar en distintas lenguas siéndoles imposible entenderse. Muchas veces, son tantas las lenguas que hablamos en nuestra psique, tantas las palabras que arrastramos en nuestra historia relacional, que ni siquiera nosotros nos podemos entender. Heridas de todo tipo, se instalaron haciendo carreteras neuronales de palabras “dichas” que nos llevan por toboganes de sufrimiento y dolor. Palabras de autodesprecio pueden llegar incluso a generar realidades como profecías autocumplidas en nuestras vidas, no por las palabras en sí, sino porque ellas nos van haciendo generar contextos y vínculos tóxicos y cerrando las oportunidades y recursos con que sí contamos. Si todo el día, en nuestra Torre de Babel, nos decimos y pensamos cosas feas y somos incapaces de amarnos y entendernos, y dejamos que el villano tome el control, las decisiones que tomaremos nos degenerarán y languidecerán.

La misma lógica funciona en los sistemas comunitarios y sociales. Si las palabras que priman en nuestras relaciones son tóxicas, odiosas, desconfiadas,

descalificadoras, agresivas, discriminadoras, destructivas, fatalistas, etc. lo único que haremos es hundirnos y no ver todas las oportunidades que nos rodean y las cosas que podemos mejorar. Basta de quejarse y sembrar el mal, porque esa mugre de “paloma” nos caerá sobre la cabeza y nos dañará.

Por otra parte, en el nuevo testamento se cuenta la experiencia de la venida del Espíritu Santo cuando los apóstoles estaban reunidos y asustados junto a la Virgen María. Fue en ese Cenáculo, donde hombres muy sencillos y sin preparación pudieron “hablar y darse entender” en todas las lenguas; es decir, hablaron el único lenguaje que nos unifica: el del amor. Así como las palabras pueden hundirnos porque generamos los contextos que enuncian palabras amorosas, compasivas, dialogantes, tiernas, conciliadoras, empáticas, misericordiosas, pueden sacar lo mejor de las personas pudiendo generar contextos de bendición y vida para todos. Sin desconocer los desafíos y problemáticas que estamos viviendo, depende de nuestra decisión el significado que le demos y cómo podemos generar nuevos acuerdos sociales e “inventar” nuevos códigos de relación menos competitivos, individualistas, consumistas y narcisistas como los que imperaban hoy. Habrá que inventar nuevas realidades a partir de nuevas palabras y como decretó el rey de nuestra historia: sólo se permitan las palabras buenas, bonitas y verdaderas.

Cuando las palabras sanan y/o hieren

Es interesante hacer mención en este capítulo a las investigaciones realizadas por el doctor Ricardo Castañón. En su libro “Cuando la palabra hiera” demuestra cómo a nivel biológico nuestro cerebro queda “marcado” con las palabras que fueron dichas por nuestras relaciones más significativas y generan autosugestiones negativas que nos predisponen. Por ejemplo, relata la historia de una mujer a la que siempre su madre le decía: “Ni un borracho se casaría contigo” y así sucedió, ya que ella tenía tan poco amor propio y tal convicción ante estas palabras, que no se creía capaz de llamar la atención de alguien sano. Su actividad cerebral mostraba carreteras de neuronas que repetían una y otra vez esta reacción frente a los demás. Fue necesario “sacar” esas palabras e ir las reemplazando lenta y persistentemente por otras “bonitas” que permitieron crear nuevos senderos de conexiones neuronales.

Esta experiencia por una parte nos pone en alerta de las palabras que estamos enviando “como palomas mensajeras” a nuestros vínculos más significativos y a la comunidad en general. Qué replicamos, qué comentamos, qué hablamos, qué adjetivos usamos,

qué estamos diciendo de la pandemia y la incertidumbre actual. Por otra parte, esta investigación nos invita a ir reeditando todas aquellas “palomas tóxicas” que alguien nos anidó en la cabeza y comenzar a reemplazarlas por otras bellas y buenas y sobre todo poner “púas” para que no regresen a dañar nuestra felicidad.

Los Cuatro Acuerdos

Dentro de la misma línea, los aportes del Dr. Miguel Ruiz de México, también pueden ser útiles para rescatarnos a nosotros mismos de sufrimientos inútiles que producen las palabras. Según el autor los seres humanos nos armamos un verdadero “mitote” de creencias, palabras y enredos que nos quitan la paz y la oportunidad de ser felices. Para eso sugiere a diario practicar cuatro acuerdos personales y que idealmente podríamos llevar también el modo de relacionarnos como sociedad:

- **Ser impecable con las palabras:** Se refiere a que todas las palabras dichas y pensadas sean buenas, bellas y verdaderas, preñadas de amor tanto para nosotros mismos, para los demás y el entorno y sus circunstancias. Que lo que salga de nuestra mente y boca sea el reflejo de nuestro corazón. Se trata de crear un espacio en nuestra mente de libertad que nos permita decidir cómo responder a las circunstancias y qué significado le vamos a dar.
- **No tomar nada a lo personal:** Muchas palabras agresivas y pensamientos de otras personas no corresponden a acciones o intenciones de nuestra responsabilidad y hacerse cargo es un grave error. Muchos conflictos son del otro, proyectados en lo que representamos por cualquier condición o prejuicio y no debemos “enganchar”.
- **No hacer suposiciones:** Muchas palabras que pensamos se sustentan en creencias erradas de la realidad y que nos hacen tomar decisiones equivocadas. Jugar a las adivinanzas, poner intenciones, palabras y sentimientos en los demás, puede tener graves consecuencias y/o hacernos cargar sufrimientos falsos. Lo creí qué y lo pensé qué son los peores enemigos a la hora de relacionarnos con los demás.
- **Hacer lo máximo posible:** Con respecto a los tres acuerdos previos y también frente a la exigencia diaria con nosotros mismos. Muchas veces nos decimos palabras muy feas torturándonos como verdugos y nos convertimos en víctimas de un hacer o expectativas irreales con nuestra vida y capacidad.

La Palabra sagrada

Dentro de todas las “palomas mensajeras” que podamos imaginar en la complejidad de nuestra realidad, hay palabras que nos construyen en el ámbito espiritual. Son un verdadero cordón umbilical tejido con palabras bellas, buenas y verdaderas que jamás se ha cortado y de ella depende nuestra existencia, dignidad y valor. Dios como Padre/Madre creador pronunció “nuestro nombre” y nos dio vida. Fue el aliento que nos “infló” al decir “te amo” y que es eterno como identidad y originalidad de cada cual. Como una forma de mantener este vínculo ha revelado su enseñanza en la Biblia y cada vez que la leemos, en realidad no sólo nos impacta a nivel cognitivo, sino que nos afecta enteramente como hijos que entran en comunión con el Amor. Sus palabras son su presencia y por eso nos pueden iluminar, orientar, aliviar y animar. Sin embargo, como señala la parábola del sembrador, dependerá del estado de nuestra “tierra” cuánto de estas semillas puedan germinar y dar frutos de bienestar y paz. Dios es Amor y nos habla de múltiples modos todo el tiempo; sólo que hay que estar atentos y no distraídos como dice Facundo Cabral.

Algunas estrategias para hacer fecundas nuestras palabras

Para ayudarnos a elevar “nuestro lenguaje” a una dimensión más constructiva, pacífica, fraternal, solidaria, amorosa, compasiva, sencilla y equitativa, algunos tips nos pueden ayudar:

- **Los tres verbos por los que me levanto cada mañana:** Revisemos qué nos mueve espiritualmente, más allá de lo funcional o material. Estos tres verbos pueden ordenar todas las decisiones, palabras y actos que vayamos a realizar y nos permite descartar lo que no se ajusta a ellos.
- **A dónde voy y a qué:** En una línea similar, San Ignacio utilizaba esta frase para despejar las “palomas de su cabeza y las del mundo” que no tenían que ver con su principio de vida que era amar y servir.
- **Cómo me gustaría ser recordado:** Pensar en una frase que nos identifique en la posteridad, también nos ayuda a ordenar las palabras de nuestra mente; lo que pensamos y lo que expresamos a los demás, de modo que sea una estela bella y no “aceite en el mar”.
- **Si muriese, hoy qué me gustaría decir:** Pensar en las últimas palabras que me

gustaría decir y a quiénes también nos puede ayudar a no dejar eso para otro día, si no, ocupar el hoy.

- **Los tres filtros antes de hablar:** Los sabios chinos ya nos enseñaban a que antes de hablar revisemos si lo que vamos a decir es verdadero, si es bueno y si es útil para construir más vida en nosotros mismos y los demás.
- **Quijotes y no quejotes:** Intentar conquistar al menos un día sin quejarse de nada, ya es un desafío muy complejo al que podemos aspirar. Tras 21 días seguidos sin quejarse, nuestro estado emocional será muy diferente al actual e irradiaremos esa energía positiva al entorno.
- **“Sólo por hoy”:** Es una máxima que nos puede ayudar a ir conquistando pequeñas metas que nos permitan cambiar nuestros relatos, los significados y los contextos que nos han construido para empezar a abrir senderos de salud psico espiritual y social.
- **Tres a uno para lograr la comunicación y la transformación:** Si por necesidad o corrección fraterna debemos decir algo a alguien más que es complejo o difícil de aceptar, digamos tres cosas buenas y reales primero para bajar las defensas y luego lo que cueste más o lo que hay que corregir. Eso permite el florecimiento del otro y el crecimiento mutuo en la confianza.
- **Eliminar los garabatos y descalificativos en los contextos de agresión:** Habrá que hacer un gran esfuerzo para no dirigirnos a los demás o a nosotros mismos con palabras que denigran o destruyen. Son armas muy filosas y que debemos regular a nivel personal y social.

En este capítulo aprendimos que:

- Las palabras son muy poderosas para crear realidad, pero siempre vinculadas a sus contextos y a la forma en que sean expresadas.
- Para vivir bien y generar vida en nosotros mismos y a nuestro alrededor, debemos pasar de la Torre de Babel donde hay mil voces a una sola gran sinfonía del amor donde nos podamos acompañar y cuidar mutuamente.
- Las palabras pueden herir, incluso llegando a crear “autopistas neuronales”, pero así también se pueden hacer nuevos senderos con palabras buenas, bellas y verdaderas.



**NAVEGANDO EN NUESTRAS
EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
SIN NAUFRAGAR**

RESUMEN:

En este capítulo queremos ampliar y profundizar nuestro lenguaje psico emocional para poder administrar mejor los “movidos” tiempos que estamos viviendo y los que van a venir. Muchas veces las emociones y sentimientos “se apoderan” de nosotros y nos hacen tomar decisiones de las que después nos arrepentimos. De ahí la idea inicial es poder reconocer, aceptar y administrar para bien nuestras emociones y sentimientos y las de los demás para vincularnos mejor. También queremos aprender ciertos “términos” y estrategias para hacer de las emociones y sentimientos nuestros aliados y no “fuego amigo” de nuestro interior. Vamos a recorrer brevemente el desequilibrio en nuestra alfabetización y ver cómo agilizar nuestro aprendizaje. Finalmente veremos algunas ideas para retomar el “control” y equilibrio de nuestras dimensiones relacionales cuando alguna “problemática” emocional nos supera y nos ahoga. La idea de este capítulo es poder construir un estado de bienestar y felicidad más estable, donde todas las emociones puedan “decirnos” lo que vienen a expresarnos y que los sentimientos no se vean contaminados por nuestras creencias y pensamientos. Sólo así podremos navegar en este vasto mundo y no naufragar reeditando esta corriente vital.

INTRODUCCIÓN:

Había una vez un cerebro que navegaba en un océano con calma y paz. Todo era bendición y orden pues sabía medir la velocidad de los vientos, la profundidad del mar y el tiempo exacto en que saldría el sol y cuándo se iba a acostar. Sin embargo, un día recibió una visita inesperada a la que tuvo que acoger por solidaridad. Era una pequeña embarcación, llamada Amígdala, no más grande que una nuez, pero tan compleja y poderosa como si fuese un arma nuclear.

Sin dar aviso, había días en que a la amígdala la brisa le daba nostalgia y causaba olas tan grandes que el pobre cerebro tragaba agua sin parar. Otros, cuando el sol calentaba mucho, la amígdala se volvía loca de ira y generaba remolinos marinos que ahogaban hasta las ballenas de altamar. Lo peor era cuando le venía tristeza ya que ejercía más fuerza que un ancla y el cerebro se iba al fondo del mar. El pobre cerebro no sabía qué más hacer, por lo que le pidió ayuda al cuerpo que lo llevaba navegando y le dijo que inspirara aire tan fuerte como un pez globo para poder flotar. Eso le permitió salir a la superficie. También le pidió ayuda al espíritu que volaba muy cerca de ahí. Él les mostró el valor de lo esencial y el horizonte que lograba visualizar.

La energía de la amígdala y todas las emociones que ella poseía podían ser lindas y divertidas si se las sabía canalizar. Por lo que desde ese día el cerebro, el espíritu, el cuerpo y la amígdala y sus emociones, se pusieron de acuerdo para navegar sin naufragar. De vez en cuando la amígdala se volvía a descontrolar, causando pequeños temporales, pero mucho más llevaderos, que le daban un toque misterioso al viaje de todos y si bien no era un océano plácido y perfecto, lo hacía mucho más verdadero y atractivo de navegar.

DESARROLLO:

Durante muchos años la humanidad relegó la dimensión emocional -que todos poseemos como parte constitutiva de nuestro ser (junto a la dimensión corporal, racional y espiritual)- a lo subjetivo, lo femenino, lo irracional, lo privado, lo artístico y lo misterioso. Por décadas pareció una frivolidad abordar las emociones y por lo mismo, siguieron recorriendo la historia, con toda su fuerza y poder, como el ingrediente molesto, causante de conflictos, guerras y división a nivel personal y social.

Las emociones existen y son parte de la vida y de las relaciones intra e interpersonales; son la “sangre” que nos recorre y que nos permite disfrutar y sufrir; vivir verdaderamente sin estar anestesiados. Sin embargo, por su complejidad, profundidad y su difícil encausamiento, emociones como la rabia, los celos, el amor, la tristeza, y tantas otras, fueron relegadas y aplastadas por lo racional y lo masculino que es medible y controlable.

En la práctica educativa, tanto en casa como en el colegio o escuela si teníamos en cuenta las emociones era, sobre todo, para reprimirlas, para recordar la importancia del dominio de sí mismo, sin dejarse llevar de las pasiones ni de emociones incontroladas. “Los hombres no lloran”, hemos enseñado, y demostrar indignación, aunque fuera ante una injusticia, nos parecía como una falta de pudor.

Pero en estos tiempos ya no es recomendable, ni siquiera aceptable, el “analfabetismo emocional”. Esa expresión, acuñada por Salovey y hecha popular por Goleman, tiene relación con el subdesarrollo de las dos inteligencias llamadas “personales” por Gardner: la inteligencia intrapersonal, que es la capacidad de conocerse, controlarse y motivarse a sí mismo, y la inteligencia interpersonal, que es la capacidad de ponerse empáticamente en el lugar de otros y relacionarse con ellos.

“Analfabetismo emocional”

Este abarca varios aspectos que debemos considerar:

- No conocer la variadísima *gama de emociones humanas*: hay personas, incluso con amplia cultura en otros campos, que no saben expresar sus sentimientos sino con expresiones generales e imprecisas, como “estoy bien” o “estoy mal”.
- No reconocer esos sentimientos *en sí mismo(a)* (aunque se supiera el nombre teórico).
- No reconocer *en otros*, ni entender el lenguaje verbal o no verbal con que esas personas intentan manifestarnos sus sentimientos.
- No saber encauzar esos sentimientos y emociones *hacia el desarrollo de uno mismo* como persona, hacia la consecución de una motivación dinamizadora y hacia el establecimiento de mejores relaciones con los demás.

Emociones y sentimientos: ¿lo mismo?

Nos adentramos en un campo que no es ni el de la realidad externa, ni el de las ideas o el conocimiento, sino el del impacto interior producido por las personas, las palabras, las cosas, los recuerdos y las ideas. Muchos autores hablan de emociones y sentimientos como si fueran la misma cosa. Pero se los puede distinguir, para mayor exactitud, diciendo que las emociones son impulsos que comportan reacciones automáticas y constituyen un conjunto innato de sistemas de adaptación al medio. En cambio, los sentimientos son como bloques de información integrada, síntesis de datos de experiencias anteriores, de deseos y proyectos, del propio sistema de valores y de la realidad. La emoción es la reacción natural y el sentimiento es la emoción combinada con información.

Algunas distinciones para “hablar mejor”

Así como no es lo mismo una emoción que un sentimiento, tampoco es lo mismo una emoción que un estado de ánimo y un modo de ser. La emoción, por su parte, suele ser intensa y su duración no muy larga. El estado de ánimo es una situación más apagada y difusa, que es como el rescoldo de la emoción y suele ser mucho más duradera, puede permanecer desde unas horas hasta días e incluso semanas.

El modo de ser, en cambio, es algo estable, constituido por lo genético y por toda la experiencia vivida; lleva consigo una mayor propensión a unas emociones que a otras; se puede modificar, pero hay un núcleo que permanece, como genio y figura, hasta la sepultura. A esto le llaman identidad.

Los mismos sentimientos pueden tener varios nombres y además hay sentimientos, que siendo distintos y teniendo nombres diferentes, son parecidos a otros, como si fueran “de la misma familia”. Los sentimientos suelen también tener contrarios; por ejemplo, la alegría y la tristeza son contrarias entre sí.

También es necesario distinguir entre pensamiento y sentimiento. El primero es una elaboración intelectual de la mente, condicionada por nuestra educación, creencias, estilo de vida y sobre todo las relaciones que hayamos tenido. Los sentimientos, por su parte, surgen espontáneamente y son incontrolables, pero sí podemos “controlar” qué hacer con ellos.

La regla del que

Cuando nos relacionamos con la dimensión emocional y su complejidad, esta aclaración lingüística nos puede ayudar a distinguir con qué estamos lidiando ya sea en la comunicación intrapersonal y la interpersonal. Cuando nos expresamos por pensamientos usamos la palabra QUE. Decimos pienso que, creo que, siento que. Estas expresiones no pueden ser reemplazadas por ESTOY, porque la frase deja de tener sentido. Por ejemplo: pienso que no me quieres; no puede decirse: “estoy que no me quieres”.

Cuando expresamos sentimientos, utilizamos expresiones como ME siento, que pueden ser reemplazadas por ESTOY. Por ejemplo: Me siento alegre = Estoy alegre. Me siento herido = Estoy herido.

Ampliando nuestro vocabulario emocional y mejorando la comunicación

Una de las mayores dificultades en nuestros vínculos, tiene que ver con la complejidad de los contextos y mundos de cada cual. No podemos jugar a los adivinos, pensando que los demás conocen lo que sentimos, pero sí podemos ayudarnos unos a otros usando comparaciones que den más información sobre la vivencia que estamos teniendo. Las comparaciones nos ayudan a expresar y transmitir nuestros sentimientos a los demás, para que puedan dimensionar su intensidad, matiz e importancia para nosotros.

Forma	Comparación con	Ejemplos generales	Ejemplo desarrollado
Como si	Situaciones personales comunes o de todos los días.	Tengo una reunión con mi jefe por mi empleo... Comienzan las clases...	Me siento como si fuera a reprobado un examen. Me siento como si me hubiese comido una sandía.
Como cuando	Experiencias similares que hemos vivido juntos.	Un viaje juntos. Un terremoto en la ciudad. Una fiesta familiar.	Me siento libre como cuando fuimos de viaje a... Estoy tan asustado como cuando vivimos el terremoto del 2010. Estoy tan feliz como esa Navidad del año pasado.
Otros	Sabor Reacción física La naturaleza	Amargo, dulce, picante... Nudo en la garganta, piel de gallina, apretón de estómago. Un atardecer soleado, una vaca, una selva tropical.	Mi sentimiento de rabia me deja un amargo en la garganta. El temor que tengo con la pandemia me tiene el corazón detenido. Anhelo volver a ese tiempo de tranquilidad como un atardecer en el campo.

Palabras que ayudan

Para enriquecer nuestro vocabulario y repertorio emocional, es altamente positivo conocer algunas palabras que nos pueden ayudar con cada emoción. En la medida que tenemos más palabras, mejor nos podemos conocer a nosotros mismos, comunicarnos con los demás y mejorar nuestros vínculos.

Agradecido, alegre, aliviado, cariñoso, confiado, contento, dichoso, emocionado, entusiasmado, esperanzado eufórico, feliz, ilusionado, orgulloso, predispuesto, radiante, satisfecho, seguro, tranquilo	Aburrido, afligido, agotado, amargado, angustiado, avergonzado, deprimido, derrotado, desanimado, desilusionado, disgustado, frustrado, fracasado, herido, insatisfecho, rendido, solo, triste, vacío.	Agresivo, alterado, celoso, contrariado, disgustado, distante, enojado, enloquecido, exasperado, fastidiado, frustrado, furioso, impaciente, incómodo, indiferente, indignado, irritado, malhumorado, molesto.	Agobiado, alarmado, amenazado, ansioso, asombrado, asustado, atemorizado, confundido, desesperado, desorientado, horrorizado, impaciente, intranquilo, inseguro, paralizado, preocupado, sobresaltado, temeroso, tenso
--	--	--	--

Cómo navegar por todo este mundo sin naufragar

Cualquiera de estas emociones y sentimientos puede ser un verdadero tsunami que nos inunda y no nos deja ver con claridad. Por lo mismo, es tan peligroso como ir manejando con lluvia torrencial sin limpiaparabrisas en plena noche. Lo que nos sucede químicamente es que nuestro cerebro es dominado por la amígdala cerebral y por el cortisol que secreta nuestro sistema nervioso frente al miedo o la adversidad. Esta pequeña glándula corta todas las demás conexiones neuronales y por lo mismo dejamos de pensar y actuar racionalmente. Estamos “tomados” de los nervios casi literalmente como se dice popularmente en Chile. Para liberarnos de este “dominio” y evitar sufrir o causar sufrimiento extremo a los demás, y dejar actuar a nuestro cuerpo, espíritu y razón que complementen lo que se está sintiendo, lo mejor es la respiración. Inspirar lenta y profundamente, permite que el oxígeno llegue a la amígdala y esta quede neutralizada. Las neuronas comienzan a funcionar y el espíritu se reconecta con lo importante y lo sustancial; el cuerpo se vuelve a centrar y a “obedecernos” para poder discernir y elegir cómo amar más y servir mejor.

Para anclar esta dinámica de “rescate” emocional tanto de nosotros mismos como de los demás, algunas estrategias nos pueden ayudar:

- Una palabra o frase clave que nos permita reaccionar y no irnos por el tobogán de lo emocional sin saber dónde vamos a ir a parar.
- Racionalizar: inspirar profundo nos permite pensar mejor y salir de la “terribilitis” y el drama en que solemos caer.
- Tres sí antes de hablar: Cuando los niños son pequeños o bien adultos que tienen poco lenguaje emocional, hacerle tres afirmaciones sobre lo que creemos que sienten, puede ayudar como contraseña para que empiecen a hablar y salgan del encierro de la amígdala cerebral.
- Ir de a poco para no asustar: las personas que no han desarrollado su inteligencia emocional normalmente poseen historias en las que se “cercenó” por dolor y heridas que están bloqueadas por la racionalidad. Sin prisa, pero sin pausa habrá que ir familiarizándolos con el nuevo lenguaje sin espantar.
- Un antirrético: Palabra Griega que viene la biblia, y que significa expulsar los pensamientos malos con frases sacadas de la Biblia. Por ejemplo, Jesús en las tentaciones del desierto le responde al “demonio” con antirretikos.

En este capítulo aprendimos que:

- A reconocer el vasto lenguaje emocional y a distinguir la diferencia entre emociones y sentimientos.
- A distinguir dentro del lenguaje emocional los diferentes matices y ver cómo utilizarlos sin generar confusión.
- A aprender a comunicar mejor lo que sentimos y a comprender lo que sienten otros a través de las comparaciones.
- A ampliar nuestro lenguaje y evitar malentendidos o jugar a los “adivinos”.



**LA CULPA:
CUIDADO CON EL FUEGO AMIGO**

RESUMEN:

En este capítulo, siguiendo con la línea de las emociones y sentimientos, queremos abordar uno de los más arraigadas y complejos en el modo de relacionarnos con nosotros mismos y los demás: la Culpa. Vamos a distinguir entre la culpa relacional y la psicológica y cómo esta última, nos provoca un gran peso y profundo sufrimiento. Ahondaremos brevemente en sus orígenes y los modos de manifestarse, que la convierten en nuestro peor enemigo: el juez de nuestra mente que nos condena sin misericordia. Para esto trataremos la importancia de salir del ensimismamiento y el ego para empezar a ver al otro como parte de una relación. Debido a su enorme influencia sobre nuestra conformación psico espiritual y lo “culposos” que podamos ser, trataremos también de desmitificar creencias religiosas erradas, que nos llevan a la autodestrucción y al sentirnos no merecedores de disfrutar la existencia. Haremos hincapié en las culpas propias de la energía femenina y masculina y los contextos culturales que las crearon, para ir mejorando los patrones relacionales de las futuras generaciones. Intentaremos ubicarnos en un “Culpómetro” personal para auto diagnosticarnos y reeditar aquellos vínculos que se construyeron dañados o bien asumir mayor responsabilidad en lo que nos compete. Finalmente, veremos algunas estrategias para liberarnos de las culpas y relacionarnos mejor con nosotros mismos y los demás.

INTRODUCCIÓN:

La hormiga Lupita era un insecto muy bueno, sociable y encantador. Trabajaba de la mañana a la noche y era un verdadero aporte para su familión. Si la veían de lejos con su morral, jamás a nadie se la habría ocurrido pensar la cantidad de piedras que llevaba a cuestras, además del alimento vital. Cada día antes de salir, Lupita se echaba encima una piedra porque se sentía más fea que las demás. Se decía a sí misma “debes ejercitar tus patas y comer más miel para ser fuerte y jovial”. También se echaba otra piedra por no cuidar mejor a su anciana mamá; cargaba un peñasco por no ayudar a las cigarras más necesitadas del lugar; otra roca era por todo lo que había dicho y otra por todo lo que había callado al trabajar; otra mole por no ser más inteligente y otra por recoger tan pocos granos y descansar cuando no daba más. Hasta cargaba unas piedritas por el calentamiento global, culpándose por no reciclar vainas de habas al cocinar. Todo lo que ocurría era su culpa y jamás estaba en paz. El tema era que, con tanto peso, su espalda ya estaba doblada y Lupita, sólo se miraba su redondo ombligo al caminar. Un día, ya no pudo salir de casa; el

peso de su morral no la dejaba respirar. Fue el Hormigón encargado de la salud para ver cómo ayudar. “Lupita, amiga mía, te vas a matar. ¿No recuerdas acaso el porqué de tu bello nombre? Es tu única salida a la felicidad. Tu abuela te llamó Lupa para que nunca te fueras a olvidar que, con una lupa debes mirar a los otros y reconocer que las relaciones no sólo dependen de ti, sino también de los demás. Toma tu lupa Lupita para ser justa contigo despejando esas piedras innecesarias y disfrutar en libertad. Por algo somos un hormiguero; bailamos y trabajamos juntos; nunca en soledad.

DESARROLLO:

Antes de partir con la culpa que aplastaba a Lupita, es necesario aclarar que existen dos tipos de culpas: la relacional y la psicológica. Como todas las emociones, esta también tiene un contexto relacional que hemos aprendido desde nuestra concepción y cuya función es reconocer aquello que genera más vida y fecundidad en nuestros entornos de aquello que destruye y degenera. Al ir aprendiendo los “bailes” que establecemos con los demás, hay algunos pasos que dañan (intencionalmente o no) y que debemos evitar. Sentir tristeza, remordimiento o dolor cuando por nuestro actuar se rompen los vínculos amorosos, es una culpa sana que nos invita a reparar y reconstruir la relación que se ha roto. Siempre esta emoción está siempre en relación con otro o con lo otro (persona, lugar, objeto o idea) que soy responsable de cuidar y promover y por lo tanto es imprescindible para una sana convivencia. Esta es la culpa relacional. Distinta es la *culpa psicológica* que es más bien una relación viciosa con nuestro ego que, como Lupita ya sólo se miraba el ombligo y era incapaz de ver a los demás. Quería ser y hacer más de lo que podía porque en el fondo no se aceptaba ni amaba en su dignidad singular. Esta es la culpa que abordaremos en este capítulo porque su frecuencia e intensidad, provoca conflictos y desórdenes en nuestra psique que nos quitan la paz y la libertad y generan infiernos también en los demás, que se pierden de nuestro aporte a la comunidad.

¿Qué es la culpa psicológica?

Podemos afirmar que la culpa, propiamente tal, no es un sentimiento, en cuanto a reacción instintiva e innata del ser humano, sino que es una creencia o mensaje que nos puede contaminar por completo y que nos dice una y otra vez, en nuestro diálogo interno, que somos indignos. Se le llama sentimiento, porque sí va acompañada de muchos sentimientos dolorosos y molestos como desvalorización, vergüenza, tristeza, angustia, impotencia, etc. No es un sentimiento en tanto emoción que debemos canalizar y atravesar, sino que es una construcción que nosotros hicimos en nuestra mente, que nos nubla nuestra inocencia original y nos aleja de la confianza y auto estima. Por lo tanto, en vez de sentirla y decodificar qué nos quiere decir (como los sentimientos en sí), debemos revisar el mensaje y el juicio reiterativo e improductivo que nos hacemos para anularlo. La culpa no obedece a normas de temporalidad, ya que nos podemos culpar por algo que hicimos o no hicimos en el pasado, por algo que estamos o no estamos haciendo en el presente o por algo que vamos o no a hacer en el futuro. La culpa psicológica es un diálogo interno donde siempre salimos condenados – también por lo que pensamos y somos- y donde siempre hemos cometido una falta y nos merecemos un castigo. Nunca en ese “juicio moral” vemos más allá de nosotros mismos, para poner objetividad, defensas y referencias externas y nos ensimismamos en las mazmorras de nuestros látigos internos, alejándonos así de la culpa relacional.

Sólo como referencia cristiana podemos comparar las reacciones de Pedro y Judas Iscariote al faltarles gravemente a Jesús. Ambos lo traicionaron, abandonaron y lo negaron, pero frente a sus actos, el primero vive una culpa relacional y el segundo una culpa psicológica. Pedro, llora desconsoladamente cuando oye cantar al gallo y lleno de dolor por el vínculo que ha roto con el maestro, recibe su mirada amorosa y misericordiosa y olvidándose de sí, se sabe perdonado a pesar de su imperfección y fragilidad. Judas, en cambio, aunque también se arrepiente, su culpa ególatra y auto referente no le permite levantar la mirada hacia la mirada amorosa incondicional de Jesús y hundido en la vergüenza y el dolor, se quita la vida.

El origen de estas “piedras” que cargamos

Adentrarnos en los orígenes de la culpa psicológica es adentrarse en un doble misterio; por una parte, en la humanidad, la culpa surge cuando nace la mente (hace 60 mil años según los científicos) que es la que permite que nazca el yo y una percepción de la realidad dualista de bueno y malo. En su pensar infantil, el ser

humano, al percibir dolor, esfuerzo o sufrimiento, piensa inevitablemente que algo hizo mal y que se merece ese castigo. A esta herida inicial, se le ha llamado el pecado original; la primera experiencia de frío en el alma y desamor. Así también, en nuestra construcción relacional singular, de algún modo -con o sin intención nuestros padres y familia- nos sentimos no bienvenidos a la vida y “rechazados” -en menor o mayor medida- en nuestro modo de ser sustancial y original. Esa experiencia fundante nos hace “olvidar” nuestra identidad bondadosa, valiosa y bella y nuestra mente empieza a realizar juicios binarios y darle poder al ego que nos habla diciéndonos que somos imperfectos y culpables de algo. Poco a poco, empezamos a asimilar -hasta con nuestro cuerpo- que existir no es un regalo ni derecho, sino algo que debemos ganar. Nuestra psique, aún sin capacidad de pensar y darse cuenta de su total inocencia, trata de sobrevivir oscilando entre dos extremos:

- **Anestesiar el dolor:** Como a muchos niños “heridos” no les cabe más dolor, prefieren no sentirlo más “cortando” todos los nervios que los conectan con estas emociones. Con el tiempo se vuelven rígidos, implacables, exigentes, fríos, racionales en extremo e incapaces de ver a los demás y la energía reprimida la suelen dirigir en un trato muy complejo a los otros. Por lo mismo, caen fácilmente en la obsesión por el perfeccionismo, la sobre exigencia y la ambición y, por ende, la culpa que los persigue castigándose por su fragilidad, la proyectan en los demás como culpables o ineficientes. Lamentablemente, algunos aquí pierden toda conciencia y hacen mucho daño a los demás sin sentir ningún dolor ni vergüenza, justificando su actuar cruel y despiadado con sus intereses. Este fenómeno no lo veremos ahora, pero es importante tenerlo en cuenta para futuras reflexiones.
- **Mejor dolor que nada:** Otra respuesta la tienen aquellos niños que, padeciendo la misma herida y por estar en una etapa egocéntrica y auto referente, antes de no recibir “nada”, prefieren el dolor de convertir esa rabia /tristeza en culpa y torturarse a sí mismos haciéndose cargo de todos y de todo. Se dejan pasar a llevar por el resto y se culpan y victimizan.

Así, todos los seres humanos, sin excepción, iniciamos nuestro recorrido vital partiendo por la inocencia total, donde la identidad está en absoluta interrelación y fusión abierta con el mundo. Luego todos pasamos a la culpa, en mayor o menor grado, al ir construyendo categorías binarias de bueno y malo que nos comparan con el resto y nos hace sufrir por no dar “el ancho” a los parámetros que nos fijamos. Nuestro camino de sabiduría consistirá en llegar a la confianza; confiar en nuestro valor, bondad y belleza y poder decir con convicción y humildad “Yo soy” (que en hebreo se dice Yahveh; es Dios en nosotros) antes del ego y sus heridas y que

permanece siempre en nosotros. Nuestro propósito existencial será reconectarnos con esa fuente amorosa y eterna de amorosidad.

Culpómetro y síntomas de la culpa

La culpa, como creencia errónea nos hace sufrir porque le damos crédito a un pensamiento equivocado sobre nuestra identidad, oyendo las voces del ego. Para eso debemos estar atentos a algunos síntomas:

- **Un malestar emocional que se prolonga:** Sea consciente o no. Si ya llevamos varios días inquietos, seguramente alguna culpa se nos coló.
- **Perfeccionismo y la sobre exigencia** Con nosotros mismos y con los demás. Es una obsesión interna por parámetros demasiado rígidos o idealistas; porque no nos sentimos dignos ni merecedores de nada por gratuidad y, por lo tanto, más “gracias y méritos” debemos mostrar.
- **La culpabilización mía y de los demás:** Sentirnos víctimas o culpar a los demás, son manifestaciones de estos pensamientos errados que debemos erradicar. Esto crea enemigos y echa a perder toda relación.
- **La incapacidad para disfrutar la vida;** lo que hay, lo que se es, manifestado en amargura, inseguridad, y una energía densa que no deja respirar.
- **La vergüenza:** La culpa relacional se siente ante una relación concreta (“he hecho algo malo, he cometido un error”), mientras que la vergüenza implica una auto descalificación global (“soy mala persona, mala pareja, mal trabajador, mal padre o mala madre”).
- **La preocupación excesiva:** La culpa es un mecanismo que suele situarse en el pasado y la preocupación se proyecta en el futuro. Nos sentimos culpables de algo que hicimos, y nos preocupa algo que vamos a hacer o podríamos hacer.
- **La insuficiencia:** Es uno de los peores síntomas de la culpa. Hacer el máximo esfuerzo en todos los ámbitos y sentir que igual “no se llega” a lo requerido.

Culpas según energías

El listado de culpas que cada uno puede hacer es infinito, pero nos puede ayudar el hecho de reconocer cuál de las dos energías humanas fluye con más fuerza en mi modo relacional. Aquellas personas donde prime la energía masculina del hacer y conquistar, normalmente se sentirán culpables por no hacer más, por no tener más éxitos y logros y por ser poco eficientes en la competencia que han trazado en su ego, que nunca tiene meta final. Aquellos con energía predominantemente femenina, se culparán por no ser lo suficientemente buenos en sus vínculos, por no darse como quisieran, por faltarle a los demás y no ser -en todas sus dimensiones- lo que exige su canon particular de perfección. Cada uno de nosotros combina estas culpas haciendo una verdadera mole de piedra, que cargamos como Lupita hasta que un día no podremos respirar. Para que las futuras generaciones sean más felices y menos culposas, cada uno de nosotros debe ir cambiando los paradigmas y creencias que nos han sometido por siglos a modelos e ideales muy ajenos a la realidad. Parámetros estéticos, laborales, sociales, religiosos, emocionales, de “normalidad”, etc. deben “bajar” de los altares de la perfección definidos por unos pocos y abrirse a la maravillosa diversidad de la creación.

Estrategias para liberarnos de estas piedras

A continuación, algunos caminos para transitar de la culpa a la confianza relacional y a la libertad:

- **La lupa para ver al otro:** La auto referencia infantil que todos “aprendimos”, dominada por el ego y sus voces, sólo puede ser superada cuando aprendemos a ver que no somos ni dioses ni basura; ni buenos ni malos, somos seres relacionales, llenos de matices y en constante baile con los demás y la realidad. Tenemos dones y características que nos hacen únicos y sombras y defectos que debemos integrar, pero somos parte de un complejo tejido donde intervienen infinitos “bailarines” y que tenemos una proporción de responsabilidad. Por una parte, nuestro valor no estará dado por el “rendir y el competir” que cree nuestra mente, sino por cuánto somos capaces de amar a todos y todo y amarnos a nosotros mismos. Así también, al “usar la lupa” vamos a poder discernir cuánto realmente nos corresponde y cuánto es falta o “culpa de otros” que sólo podemos perdonar.

- **Dejar la omnipotencia:** Dejar de ser protagonista de todas las “películas” y creernos el centro del mundo, ubicándonos en el justo lugar, nos puede ayudar mucho a dejar algunas piedras atrás. No todo el mundo está pendiente de nosotros ni tampoco gira a nuestro alrededor.
- **Practicar la humildad:** Significa reconocer todos los dones, atributos, características, inteligencias y obras buenas que realizamos, como parte de una “herencia” que no hemos ganado; sino que hemos recibido de un donante y que hemos tratado de multiplicar al máximo para ponerlo al servicio de los demás.
- **Revisar nuestra “historia” infantil y cuestionar nuestros parámetros y creencias de perfección:** Para esto habrá que conversar mucho con otros iguales sobre esos relatos y ver cómo se pueden reeditar y reemplazar por narraciones que generen vida y nos permitan vernos con mayor objetividad.
- **Perdonar a esos niños/as herido/as** que todos llevamos dentro que hicieron lo que mejor pudieron por sobrevivir a la experiencia del desamor. No recriminarlos más, sino felicitarlos y decirles que ya no es necesario castigarse o exigirse lo que no son para ser aceptados y amados, porque siempre lo han sido – sino por sus familiares- por el Padre/madre que los creó. Hubo mucho más amor que dolor, si no, no estaríamos vivos.
- **Mantener la mirada en la relación:** El ego siempre hará todo lo posible para dividirnos, insegurizarnos y hacernos competir. Si damos por hecho el amor que nos recorre y miramos a Dios amándonos, seremos capaces de perdonarnos y vernos con sus ojos. No ser más exigentes que Dios mismo es un buen comienzo de la sanación.
- **Enfrentar los miedos y contrastar con la verdad del otro la realidad:** Muchos discursos están solo en nuestra mente y asumimos que los demás piensan igual.

Desmitificando creencias religiosas

Muchos de nosotros, quizás, recibimos una formación religiosa errada que confundió la humildad con la humillación; la dignidad y buena autoestima con la vanidad; el amor al prójimo en detrimento de “como a ti mismo” y, sobre todo, puso una suerte de soberbia y escondida obsesión por ser perfectos como Dios. Es más, hasta hace poco tiempo atrás, algunos por demostrar más amor a Dios, se

hacían daño físico y se mortificaban. En parte esto se debió a una mala comprensión de la frase de Jesús: “sean perfectos como mi padre es perfecto”, dándole espacio a mentes perfeccionistas que buscaron “dominar” todo lo humano y parecerse lo más posible a Dios. Sin embargo, desoyeron la naturaleza, las necesidades, los deseos y la complejidad relacional que cada uno tiene y causaron mucho daño en las personas y la sociedad. Mucho de eso persiste más sutilmente en nuestras mentes cuando nos “torturamos” psicológicamente por ser, tener, hacer o cualquier otro gesto que sentimos no merecemos gratuitamente o bien, por todo lo contrario: no ser, no tener, no hacer o cualquier gesto que nos ponga en desventaja con nuestros parámetros internos de perfección. “Dios no hace porquerías”; somos hijos e hijas hechos a su imagen y semejanza creados por amor, sin méritos de por medio y sin pagar nada por existir. Él/Ella nos amó primero, nos sigue amando y somos “la niña de sus ojos” en nuestra identidad primigenia. Que el sufrimiento forma parte de la vida es evidente. Pero no podemos ir por la vida buscando el sufrimiento. Dios nos ha creado lo primero de todo para vivir. Y Jesús ha venido para darnos la vida en plenitud.

Hoy aprendimos que:

- Existe una culpa “sana” relacional que nos ayuda a cuidarnos unos a otros y una culpa psicológica que es una creencia errada sobre nosotros mismos que nos hace sentir emociones muy tóxicas como vergüenza, depresión, soledad, infravaloración, angustia, causando un gran peso y sufrimiento.
- Su origen y manifestaciones son propias del ser humano, del ego y de la desconexión con la inocencia y la confianza.

Para liberarnos de ella, debemos desmitificar algunas creencias y elevarnos al lenguaje amoroso con nosotros mismos y con la relación con todos.



**LA PAZ PERSONAL Y SOCIAL:
¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?**



RESUMEN:

Todos anhelamos vivir en paz, tanto como personas y como sociedad. Sin embargo, nuestras vivencias y la misma historia de la humanidad muestran que es un estado muy difícil de alcanzar. ¿Pero, qué entendemos realmente por paz? Muchos poseen estereotipos de paz “implantados” que son romantizados, imposibles, irreales para nuestra naturaleza tanto humana como la de la creación y que son producto de la contaminación del paradigma de la sociedad del rendimiento en que vivimos. También ha influido la comprensión errada de la religión y muchas veces, un pensamiento mágico que desconoce nuestro ser y el modo en que nos relacionamos con todo y con todos. Abordaremos, por tanto, los conflictos como parte de la dinámica humana y cómo canalizarnos para bien e iremos evidenciando a qué paz podemos aspirar y cómo podemos promoverla y cuidarla. Así también, trataremos el tema de la guerra y las formas de violencia que existen y cómo estas tienen relación con la paz social y personal, proponiendo la vivencia de la “paz imperfecta” como camino posible y lleno de potencial. Confirmaremos desde la fe cristiana esta propuesta y como siempre daremos algunas estrategias que nos puedan ayudar a generar contextos de paz relacional que den vida, creatividad y fecundidad a todos, aunque no sea una playa caribeña o un paraíso celestial.

INTRODUCCIÓN:

Había una vez caracol llamado Simón, bastante complejo y comilón. Era en extremo sensible a los conflictos de los animales por cómo vivir mejor, a las tensiones del bosque que cambiaba de forma, aroma y color en cada estación, a las discusiones de sus hermanos por la comida y la baba en producción y si bien se esforzaba por estar feliz, añoraba la paz. Simón vivía mal y lo único que quería era un lugar silencioso, animales quietos, un bosque perfecto y una familia que siempre estuviese de acuerdo en las hojas que debían comer y la baba que debían dar. Un día su deseo pareció concedérsele cuando no pudo salir de su caparazón por su obesidad. Encerrado dentro de sí mismo experimentó el silencio total y nada ni nadie lo vino a molestar. “Esta sí que es vida” se decía a sí mismo, convencido de su fortuna sintiendo un paraíso terrenal. Sin embargo, a los pocos días sintió hambre, frío y un aburrimiento total. No había con quién conversar, no había ruidos que sintonizar ni tampoco comidas que probar. Todo era plano e igual, por lo que “su paz” le pareció más un cementerio como sensación inicial. Se daba vuelta de un lado a otro y el encierro le empezó a estorbar. Añoraba las conversaciones de las abejas del panal; extrañaba a

su mamá discutiendo con su padre sobre las hojas del nogal y sobre todo extrañaba la vida con su ir y venir tan impredecible y fenomenal. Al poco tiempo la panza le bajó y pudo salir de su casa y cambió completamente su percepción de la realidad. Ese sube y baja del bosque, de sus vecinos y hasta de su temperamento lo hacían sentir chispas de alegría, aunque algunas le pudieran quemar. La paz plácida no era real; era de la televisión nada más. La paz imperfecta le pareció mucho más posible y linda de verdad, aunque tuviese altibajos que requerían esfuerzo y voluntad; además siempre tendría su caparazón para guardarse y tomar fuerzas para continuar.

DESARROLLO:

La paz romantizada

Muchos llevamos en el ADN mental la misma idea del caracol sobre la paz: que es un estado de quietud, placidez, comodidad eterna y sin movimiento ni conflicto de ningún tipo que nos pueda alterar. Una especie de postal del Caribe, con aguas turquesas y un tequila margarita para tomar. Le vamos a denominar a esa fantasía una paz “romantizada”, que tiene tres características muy preocupantes y dañinas para nuestra felicidad. Lo primero es que nunca ha existido porque la naturaleza y los seres humanos somos seres conflictuados que “chocamos” unos con otros y de esa tensión ha podido surgir la evolución, la adaptación, la creatividad y un nuevo estado de mayor complejidad. Sólo por el hecho de ocupar un espacio/tiempo, cada ser tiene que luchar con una energía de otro que, paradójicamente, también la necesita tomar. La segunda razón es que es absolutamente ególatra, auto referente, sin tomar en cuenta el contexto (que siempre está) y a los demás. Una tercera razón, es que en esa imagen “soñada” de Simón, también se censura parte de la verdad. En nuestra postal del Caribe, nunca aparece el estrés por la cuenta a pagar, los rayos solares o los erizos de mar. Todo es perfecto, lindo y lleno de lujos propios de la diversión y el placer terrenal. A esta imagen ha contribuido mucho el paradigma de la sociedad del rendimiento y la diversión actual que “vende” estos paquetes de “felicidad engañosa” que no son tal. Seducen a muchos con bienes, imágenes, belleza escultural, bronceados, playas o juventud eterna, sin tomar en cuenta la realidad. Somos seres relacionales complejos, con cuatro dimensiones que interactúan con las cuatro dimensiones relacionales de los demás (la corporal, emocional, racional y espiritual) y con el entorno y siempre en ese recorrido surgirán conflictos, desencuentros, gustos y percepciones diferentes y en ello radica la riqueza de la vida, su sorpresa y complejidad.

La paz social: de qué se trata en realidad

En los primeros pueblos la paz no era tema ni concepto; menos tema de estudio o investigación. Sólo se vivía en paz inconsciente de ella. Sólo cuando comienzan a complejizarse las relaciones entre los seres humanos, surgen inevitablemente conflictos y se comienza a hablar de guerras y violencia. La paz, primeramente, surge asociada a la guerra y sólo después de la segunda guerra mundial, recién se empieza a estudiar como un bien en sí mismo, que debemos conocer, promover y fortalecer. Nació, por ejemplo, la pedagogía de la paz como estudio de los comportamientos agresivos y violentos en los seres humanos, la que apuesta por unas formas de socialización y educación diferentes que hicieran a las personas más libres, responsables y creativas. Sin embargo, pasar de la polemología (estudio de la guerra) a la irenología (estudio de la paz), costó mucho e inicialmente sólo se entendió el concepto de paz como ausencia de guerra; era la paz negativa.

Sólo después de la década del sesenta, del siglo pasado, se comenzó a hablar de Paz positiva como una construcción consciente, de una paz basada en la justicia, generadora de valores positivos y perdurables, capaz de integrarse política y socialmente, de generar expectativas, y de contemplar la satisfacción de las necesidades humanas. Por lo mismo, surgió inevitablemente el concepto de "violencia estructural" de nuestras sociedades que atentan contra la paz de todo orden; también la personal. Aspirar a una paz en solitario es meterse en el caparazón de Simón, teniendo pan para hoy y hambre para mañana. Todos, consciente o inconscientemente sabemos que la paz es necesaria, que no podemos prescindir de ella, que sin ella no habríamos sobrevivido ni evolucionado, y que debemos cuidarla en todos los círculos en que nos desenvolvemos, desde lo intrapersonal a lo interpersonal y en interdependencia con todo lo que nos rodea.

El conflicto y la paz

Aunque no nos gusten o no los sepamos manejar, los conflictos forman parte del universo, de todas las realidades que lo componen y de las relaciones que se establecen entre ellas. Es casi una característica de los seres vivos que en su intento de perpetuarse como individuos frente a la muerte y como especie, frente a la extinción, pretenden utilizar en su beneficio los recursos y la energía disponible en su entorno. Por lo tanto, si los entendemos como una «contraposición de intereses y/o percepciones», éstos estarán siempre presentes en todas las sociedades y actividades humanas; el tema es si se resuelven cooperativa y compasivamente

o bien destructivamente con la violencia. Por lo tanto, la paz no será una vida sin conflictos, plana y pareja, sino aprender a saber fluir por ellos, administrarlos, desarrollar la creatividad y sabiduría y disfrutar el “paisaje”. Tal como decía Gandhi, “la paz no es la meta, es el camino”. ¿Pero cómo vivir en paz entonces?

La violencia

Lo primero que debemos distinguir es que **la violencia no es lo mismo que los conflictos** y es la primera la que atenta contra la paz. Se puede manifestar de múltiples maneras que vale la pena distinguir:

- **Violencia cultural:** Es aquella donde un grupo se cree superior a otro(s) y busca su extinción o sometimiento, a la fuerza. Ejemplos de esto son el nazismo, el patriarcado, la conquista hispana a América, la europea a África, etc.
- **Violencia estructural:** Es la que está presente en la injusticia social, y otras circunstancias que la apoyan, y que genera fenómenos como la miseria, la dependencia, el hambre, las desigualdades el abuso, la discriminación etc. y todas las interacciones que se puedan dar entre ellas. Por ejemplo, la falta de oportunidades y educación, los “pitutos”, las coimas, la usura, la corrupción, las mafias, etc.
- **Violencia directa:** Es la que verbal, física o mediáticamente atenta contra la integridad física, psicológica, moral y existencial de otro(s). No creemos que valga la pena dar ejemplos.
- **Violencia medioambiental:** Es aquella que se ejerce contra el planeta y los más pobres por ambición y deshumanización, como pueden ser la depredación, la deforestación, la contaminación de las aguas, los ruidos excesivos de las ciudades, etc.

Para poder ir construyendo la paz social y personal, debemos estar atentos a cómo resolvemos los conflictos y si somos o no partícipes de formas violentas de enfrentarlos. Así también, debemos ver cómo todos estos tipos de violencia están presentes en nuestras relaciones, tanto la que ejercemos personalmente contra nuestros más cercanos (como el mal trato, la desconsideración, el abuso de poder, los garabatos, etc.) como aquella donde podemos ser cómplices y negligentes al aceptar modos de relación de nuestras ciudades y sociedades que promueven más

violencia cultural, miedo ambiental, violencia estructural y/o directa (como puede ser el pensar sólo en nuestro propio bien, acaparar, no informarse de las leyes, no participar como ciudadanos, contaminar etc.). Es justo y es necesario revisarnos y ver cuán pacíficos estamos siendo y cuánta violencia podríamos restar del sistema, si fuésemos más conscientes de esta realidad.

La paz imperfecta

Malamente podríamos caer en la idea de que es imposible eliminar toda violencia de nuestro mundo (no existe un gen de la violencia) y por lo tanto la paz, como bien necesario y anhelado, no sería más que una utopía caribeña. Sin embargo, la paz es -como todo proceso relacional complejo- una construcción dinámica y cambiante en la que podemos aportar diaria y singularmente desde nuestra originalidad. Será imperfecta -no en el sentido de defectuosa o inacabada- sino en el sentido de procesual. La paz pasa a ser un tesoro maravilloso que se va conformando por un infinito de pequeños acontecimientos que forman parte irrenunciable e imprescindible de nuestro acervo cultural y existencial. La paz imperfecta denominará entonces a todas aquellas experiencias en la que los conflictos se pudieron administrar pacíficamente, en donde nos pudimos entender, escuchar y tratar de facilitarnos las cosas unos a otros, sin que nadie nos los haya impedido. La pandemia, por ejemplo, ha hecho evidente un conflicto enorme, pero también un modo inédito de enfrentarlo como humanidad siendo colaborativo y fraternal (también ha habido violencia y mezquindad).

¿Qué pasa con la paz personal?

Si entendemos que estamos unidos a todos y a todo y que somos seres en relación, podremos salir de la “paz ombligo” que se ha metido tanto en nuestra mente (y que alimenta muchos negocios e intereses ajenos a la paz), debido a corrientes espirituales individualistas o de “caracol” y podremos dar pequeños pasitos hacia una paz comunitaria y ecológica que, aunque no perfecta, nos llene de esperanzas el corazón. No estará exenta de conflictos, pero sí será sólida e irradiará felicidad en nosotros y en los demás por el hecho de estar aprendiendo a ser y a convivir de un modo más humano y sustentable. Aquí radica un cambio radical del paradigma que todos llevamos y que incluso la misma religión, a veces, nos ha llevado a pensar. Una paz íntima, solitaria, personal, que se gana con disciplina ascética a punta de

voluntad, o con “magia” tocados por una “suerte especial”. Lamentablemente, hay quienes viven en una paz personal engañosa, sólo porque no son conscientes de cuánta violencia aceptan o promueven y cómo esto afecta a muchos que no lo ven o al planeta mismo en su biodiversidad y sustentabilidad.

El modelo de Jesús

Muchos creyentes y también no creyentes han reconocido en Jesús un modelo de paz “perfecta” a imitar. Sin embargo, qué importante es darnos cuenta del mensaje más profundo de Jesús y los muchos conflictos que generó en los paradigmas de su época y que siguen vigentes al momento actual. Todo su mensaje de amor, de apertura, de igualdad como hermanos/as e hijos/as de Dios, de ser los últimos y no los primeros, de servir como autoridad, de no condenar, de la misericordia, de la pobreza de corazón y hasta su misma muerte, son conflictivas para las lógicas humanas de ese tiempo y para el actual. Jesús trae una paz que no es de este mundo y es la que nos da y anuncia en cada aparición después de su resurrección, ya que él sabe que vivir su evangelio es ir como “ovejas al matadero”. Un verdadero cristiano- en el sentido de querer ser otro Cristo- no podrá estar plenamente en paz hasta que no vivamos como hermanos, miembros de una misma familia compartiendo en sólo hogar. La paz de Cristo es una paz compleja porque supone cuestionarnos y cuestionar los modos de relación actual donde prima el individualismo, el consumo, la apariencia, la discriminación y el abuso y violencia del más fuerte como modo de empoderamiento y control. Jesús nos enseña justo lo contrario; y es por ello por lo que, de él, queremos recoger las principales estrategias que nos pueden ayudar:

- **Poner siempre a las personas y la relación primero:** Que nunca ni un bien material, ni una idea ni siquiera tener la razón, nos hagan olvidar que todos y todas somos parte de un mismo sistema y que tendremos que conversar hasta entendernos para cuidar la relación.
- **No condenar a nadie como persona ni creerse dueño de la verdad:** Mientras más misericordiosos y compasivos seamos unos con otros, más paz se multiplicará en nuestro corazón porque estaremos cuidando la relación.
- **Desapegarnos de los bienes de este mundo y ser sencillos de corazón:** Todo lo que tenemos en cuanto a logros, bienes, situaciones de estatus o confort son grandes enemigos de la paz porque tememos perderlos o que los demás nos las quiten; por eso ser libre de ellas en cuanto no constituyen mi identidad ni mi valor, es un gran avance para la paz.

- **Tratar a todos como personas VIP (Very Important People):** Tratar a todos con atención, amor, paciencia, cariño, respeto, amorosidad y humanidad, produce una explosión de paz inefable y un gozo maravilloso.
- **Servir a los demás:** Salir del ombligo y del caparazón personal para escuchar, acompañar, consolar, enseñar, ayudar, sanar, defender, denunciar la maldad y la violencia, es una bellísima forma de construir paz.
- **Entregarse y confiar:** Sabernos amados, conocidos, conducidos, protegidos por un Padre/Madre que nos ama incondicionalmente y que siempre provee lo que necesitamos para desplegarlos en plenitud es una fuente de paz insondable.
- **Vivir en comunidad:** Compartir el pan y celebrar la vida con otros en la “mesa” de la vida es una forma de entendernos, conocernos, resolver nuestros conflictos y afianzar vínculos que nos permitan vivir en paz.
- **Perdonar y perdonarse:** Tiene directa relación con los vínculos que nos unen a unos con otros y con Dios. Al no resolver los conflictos nos dividimos, nos sentimos separados y nos queremos extinguir. La reconciliación tiene que ver con reparar los vínculos y volver a sentir la unión, partiendo con uno mismo.
- **Amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a ti mismo:** Poner a Dios/ Amor como brújula para orientar nuestras decisiones y acciones es el mejor modo de construir paz. Amar a los demás y lo que somos, cuidando nuestra dignidad, es un escudo para la violencia y la destrucción en todas sus formas.
- **Ser profetas:** Anunciando un nuevo modo de ser y hacer, consolando a los que sufren la violencia en todas sus formas y denunciar toda la violencia que encontremos para construir un mundo justo que traerá paz y esa paz, nos llevará al amor.
- **Orar:** Para resolver los “conflictos” de este mundo con criterios amorosos, orar; es decir conversar con Dios para saber qué nos quieren decir y cómo los podemos resolver sin violencia (ni personal ni relacional) es el mejor camino para discernir y aceptar las circunstancias con libertad y paz, sin importar lo que nos pueda pasar.

En este capítulo aprendimos que:

- La paz no la podemos seguir romantizando porque no es real y produce mucho individualismo y frustración personal.
- La paz social es un fenómeno nuevo en cuanto a estudio y siempre estuvo asociado a la guerra y a la violencia, pero hoy ya es un bien que se investiga y promueve en sí misma porque es urgente y necesaria para el futuro de la humanidad y el planeta.
- Los conflictos son parte de la forma en que funciona el universo y todos los seres vivos y no podemos aspirar a un mundo sin ellos; la paz estará en saber manejarlos y aprender de ellos.
- Podemos aspirar a la paz imperfecta como construcción procesual e ir eliminando la violencia en todas sus formas para poder aprender a resolver los conflictos adecuadamente.
- Jesús es profundamente conflictivo y ofrece caminos para construir la verdadera paz.



**CÓMO ATRAVESAR
EL MIEDO SIN MIEDO**

RESUMEN:

Muchos han llamado a esta época: la era del miedo, ya que más que nunca -por los mismos hechos, la globalización de la información y el tipo de vida que llevamos- una inmensa mayoría de seres humanos vive diariamente con una sensación de temor, angustia y ansiedad difusa que lo hace sentir profundamente amenazado. En este capítulo intentaremos analizar qué es esta emoción, haremos la distinción entre el miedo sano y el insano y profundizaremos en este último para poder atravesarlo con mayor bienestar y paz. Veremos cuáles son los miedos más frecuentes de la sociedad actual, haremos las distinciones que nos permitan auto diagnosticarnos y veremos cómo la conciencia es la mejor salida para disminuir su inquietud y poder sobre nuestra paz personal y social. También veremos las orientaciones que hace San Ignacio sobre cómo ataca el miedo y cómo detenerlo y tomaremos la figura de Jesús como modelo de respuesta frente a esta emoción constitutiva del ser humano. Finalmente, presentaremos algunas estrategias de autoconocimiento y cultivo de nuestro espíritu para que crezca la valentía, la confianza y la esperanza en nosotros y en la sociedad. Con todo esto queremos contribuir a descubrir nuestros miedos, discernirlos y afrontarlos para sentir y contagiar esperanza a la humanidad.

INTRODUCCIÓN:

El explorador entró en la selva vestido con todas las indumentarias para sobrevivir y encontrar la famosa flor de la paz que le encargaron buscar. Los indígenas comentaban que crecía cerca de un pantano que nadie se había atrevido a pisar. A poco andar le salió una serpiente voraz, pero él no tuvo miedo y la espantó con su morral. También vio arañas gigantes y un jaguar, pero ninguno le quitó su seguridad. Cayó la noche y oía a los monos gritar, pero durmió sin parar. Sin embargo, cuando se acercó al pantano su piel se erizó de terror: sus piernas estaban paradas en medio de arenas movedizas y sintió el aroma de la muerte llegar. No podía saber hasta dónde llegaba la trampa mortal; tampoco conocía su profundidad y menos su composición natural. El miedo le nubló la mente y desesperado se puso a luchar contra ese abrigo negro que lo chupaba sin piedad. Mientras más se movía, se hundía más. El manto espeso lo chupaba, estrujándole la poca vida y fuerza que le quedaban para poderse salvar. Ya estaba a punto de rendirse cuando miró hacia arriba para buscar alguna salida y encontró la flor bellísima que, para su sorpresa, comenzó a hablar: “No te agites más. Es sólo tu miedo el que te hunde porque no lo logras atravesar. Cálmate, respira profundo y toma total conciencia de quién

eres y dónde estás. Sólo cuando estés listo, échate para atrás y flota mirándome nada más”. El hombre le hizo caso poniendo razón, atención y conciencia a todo su ser para poderlo dominar. A los pocos segundos, encontró la orilla y alcanzó la anhelada flor, pero sin sacar. No fuera que viniera otra persona y no la pudiera escuchar. Había sido presa de sus miedos malos y la lección no quería olvidar.

DESARROLLO:

La clave para atravesar el miedo sin miedo es poder tomar conciencia sobre qué tenemos “bajo los pies” para poder reaccionar. Es por ello por lo que iremos desmenuzando esta emoción, y haciendo distinciones para ayudar.

¿Qué es el miedo?

Es ese escalofrío del explorador al pisar la arena movediza; una percepción de algo amenazante que nos preocupa hasta el punto de movilizarnos; que nos hace huir o prevenir, intentar poner soluciones antes de que se presenten más problemas. Todos queremos vivir tranquilos y valoramos muchísimo nuestra seguridad. Ahora bien, todo tiene relación con nuestro contexto relacional y lo que hayamos aprendido a valorar. Nadie teme perder lo que no valora. Es así como, cada época, sociedad y persona varía en su construcción de “miedo”, de acuerdo con lo que más estima y ama en realidad. De ahí que el miedo tenga su cara bella y que debemos considerar: tener miedo sano es el reverso de un amor y valoración que nos llena de esperanza y felicidad.

Miedo sano e insano

El miedo, como reacción biológica y neuronal es una respuesta adaptativa que compartimos con el reino animal como una alarma de un peligro real. Frente a ese **miedo sano**, que nos cuida y anticipa, buscamos soluciones, nos movemos, corremos, reaccionamos para salvar la vida y recuperar la protección y la seguridad vital. Así lo hace el pulpo cuando tira su tinta para despistar, el pez globo infla sus púas para pinchar y nosotros secretamos adrenalina para correr o saltar como Superman. Sin embargo, el **miedo insano**, el que enferma, es esa mezcla pegajosa y fétida que nos hunde en una compleja construcción de creencias, vivencias,

emociones, sentimientos y de un cuanto hay, que es difícil de enfrentar. En este capítulo no nos abocaremos a las “arañas controlables y definidas” que vio el explorador, sino a cómo salir de ese pantano que nos atrapa, que se contagia y que nos puede matar sino recibimos la orientación adecuada para aprender a flotar.

Clasificación de miedos

Sería muy útil para “construir la paz personal y social” ir reconociendo y escribiendo los miedos que tenemos, ya que sólo la conciencia nos permitirá reaccionar. José María Rodríguez Olaizola sj nos aporta una primera y fundamental categoría con el fin de ordenarnos la cabeza y el corazón y comenzar a flotar. Él sostiene que hay tres grandes tipos de miedos y los describe así:

- **Miedos de época:** Cada época tiene sus propios fantasmas, que afectan en mayor o menor medida a sectores amplios de la población. Por ejemplo, ahora vivimos con el miedo al COVID 19.
- **Miedos de lugar:** Cada contexto genera sus propios monstruos, como por ejemplo en Chile el miedo a la división y violencia social o a los terremotos.
- **Miedos y otras preocupaciones:** No todo lo que llamamos «miedos» lo son. Hay muchas cuestiones que inquietan, preocupan, interesan... Hay muchas que racionalmente nos parecen amenazantes, pero no se llegan a vivir como urgentes, no nos movilizan o nos asustan. Por ejemplo, el miedo a una bomba nuclear o a la sequía.

Los miedos son una “bolsa de gatos” muy confusa donde coexisten y se retroalimentan miedos personales y colectivos, miedos externos e internos, miedos reales e imaginarios, miedos corporales, miedos espirituales, cognitivos y sentimentales, miedos políticos, miedos medio ambientales, miedos profundos y superficiales... Sin embargo, a la base de todos ellos hay un solo y gran miedo: el miedo a la muerte, entendida como finitud, limitación, inseguridad, desprotección, vulnerabilidad y fragilidad. En el fondo, debajo de cada miedo está la conciencia de nuestra impotencia, finitud y pequeñez frente a la inmensidad.

El medómetro

Al momento de salir de la niñez, y por ende ir dejando atrás la omnipotencia, nos vamos apropiando de miedos de todo tipo. Ahora bien, las personas pueden oscilar entre dos extremos que es bueno constatar:

- **El que niega el miedo y cae en la temeridad:** Es decir es tanto el miedo que tiene que lo anula de su conciencia y se arriesga a costa de su propia vida y la seguridad de todo y todos.
- **El obsesivo:** Es el otro extremo de aquel que piensa que controlando y anticipándose a todo puede vivir sin miedo o evitar los peligros propios de la vida. Estos últimos son víctimas del negocio del miedo que usufructúa sus ganancias a costas de los miedos ajenos.

Para mantener el equilibrio y no hundirnos en todos ellos es clave el discernimiento para ir reconociendo cada “gato”, de la bolsa, en su color y tamaño y poniéndolo en su lugar. No es lo mismo tener miedo de un temblor que el temor de quedarse sin ingresos para la sobrevivencia. El problema está cuando todos se mezclan. A cada miedo podemos contrastarlo con la evaluación de la “terribilitis” y ver si es tanto drama en realidad. Salir de nosotros mismos y ver las situaciones de otros, siempre nos ayudará.

El miedo se contagia

Uno de los fenómenos a los que hay que poner especial atención es la manipulación que puedan ejercer otros, intencional o ingenuamente, para causarnos miedo. Hay grandes imperios e ideologías a las que les sirve sembrar miedo en la sociedad, porque de ese modo las personas están dispuestas a ceder sus derechos y libertad. Tiranías de todos los colores y hasta las religiones han ejercido el miedo para que las personas transen a cuenta de su protección y seguridad. Dios mismo por mucho tiempo y parte de su iglesia fue enseñado y administrado desde la lógica de un padre castigador que imponía su ley en base al miedo. Por eso, es urgente y necesario revisar y cuestionar las fuentes, informarnos a fondo y no comulgar con “ruedas de carreta” a la hora de discernir y elegir cómo actuar.

Una “era” de miedo

Según muchos estudiosos estamos viviendo una era del miedo brutal. No se trata de “serpientes o monos” específicos que podamos prevenir o asegurar, sino de una vivencia de “pantano” que no nos deja estar en paz. Es una mezcla odiosa y oscura -como el de las arenas movedizas- difícil de dimensionar o agarrar, pero que ahoga a muchos seres humanos como un manto negro de ansiedad, angustia y miedo existencia. El ser humano desde siempre ha convivido con miedos de distintos calibres e intensidades de acuerdo con su época, contexto y a su construcción relacional. Sin embargo, a esa “herencia” natural y cultural, este tiempo le ha puesto agravantes que debemos considerar:

- **La sociedad del rendimiento -con su acentuado individualismo y competencia-:** Ha provocado una desconexión emocional y un deterioro de nuestros vínculos con nosotros mismos, los demás y la naturaleza, haciéndolos higiénicos y económicos (en el mejor de los casos) y/o violentos y tóxicos (en su peor versión). La desconfianza, la incertidumbre, la agresividad y la soledad llegaron a instalarse como plato principal, agregándole a los miedos de siempre, miedos nuevos que nos hicieron mudarnos de un “nido amoroso” a uno de espinas donde siempre nos pueden dañar.
- **La polarización y analfabetismo emocional:** El mundo entero, nuestros países, nuestra familia y nuestro propio ser se ha ido desvinculando y disociando como si fuesen partes enemigas o competidoras en una carrera mortal. Así también, lo emocional se ha relegado y muy pocos logran “conversar” y resolver sus conflictos sin pelear. Así, lo que cada uno siente y piensa es motivo de peligro para el otro y no existe una formación emocional y espiritual que permita dialogar y administrar esta maravillosa diversidad. Hoy frente a cualquier discrepancia o conflicto, surge el miedo y este lleva a la violencia como recurso principal.
- **La orfandad y soledad generalizada:** Al mermar la calidad y cantidad de vínculos significativos y amorosos, y al acelerarse tan rápido la tecnología y la globalización mundial, las personas se sienten sin los conocimientos ni la provisión de un “padre” que los guíe y proteja. Sienten que no conocen los “hilos” que dominan la sociedad y sólo los deben acatar, sin tener poder alguno para cuestionar ni participar. Falta también la madre con su amor incondicional, expresado en la aceptación, el cuidado, la ternura y la validación personal de lo femenino en el modo relacional. Se van extinguiendo actitudes como la colaboración, la gratuidad y el donarse como modo de vincular. El hijo/a vivencia el abandono. Sin embargo, si ya teníamos miedo por ser huérfanos, aumenta aún más cuando

percibimos que nuestros “hermanos/as” de sangre o de amistad, se convierten en competidores y “jaguales” en una selva oscura e incierta donde no sabemos dónde pisar.

- **El modo de vida actual:** La aceleración de los hechos, la hiper conectividad, la acentuación del hacer por sobre el ser, la multifrenia y la infoxicación actual hace que muchos debajo del éxito y el dinero, escondan ríos de miedo que pretenden controlar a costa de logros y consumo que produce vacío y más miedo aún a la soledad y al sin sentido existencial.
- **Muchos otros más:** Claramente la pandemia, los medios de comunicación morbosos y los intereses ocultos y mezquinos de unos cuántos contribuyen a la percepción de miedo generalizado. Tampoco ayuda el calentamiento global, la recesión económica, la tensión entre las grandes potencias, el terrorismo, el narcotráfico, las guerras, la injusticia, la pobreza y todos los males que podamos nombrar y que están inmersos en nuestro pantano actual.

Niveles de miedosidad

Ya decíamos que hay diferentes intensidades y profundidades en las arenas movedizas donde nos podemos atrapar. Para poder profundizar en nuestro auto diagnóstico podemos revisar en qué ubicación creemos estar:

- **Miedo:** Es la reacción física (adrenalina) y emocional inmediata sobre un hecho real o imaginario que posee alta intensidad, pero muy corta duración. A esto reaccionamos de diferentes formas, pero siempre queriendo liberarnos del peligro ya sea confrontándolo o escapando para sobrevivir.
- **Angustia:** Es un sentimiento de gran intensidad y duración que incluso se somatiza y nos hace llorar, ya que no sólo posee la emoción misma, sino que está condimentada con todos nuestros pensamientos, vivencias previas y creencias que le podamos aportar.
- **Ansiedad o inquietud:** Es un estado de ánimo de miedo difuso, ambiguo, producto de estar expuesto a amenazas poco definidas y que desgastan y debilitan mucho nuestra salud y bienestar.
- **Miedoso/a como modo aprendido de ser:** Es aquella persona que producto de sus relaciones aprendió a vivir en un estrés constante por el peligro en el que vivió.

Caminos para revertir y construir esperanza

Está más que claro que vivimos en una era muy especial y quizás por lo mismo, tenemos la oportunidad de revertir la corriente y utilizar todos nuestros miedos como guías del camino, para cuidar lo que más amamos y construir un nuevo modo de relacionarnos con todos y con la creación. Para eso algunas premisas nos pueden ayudar:

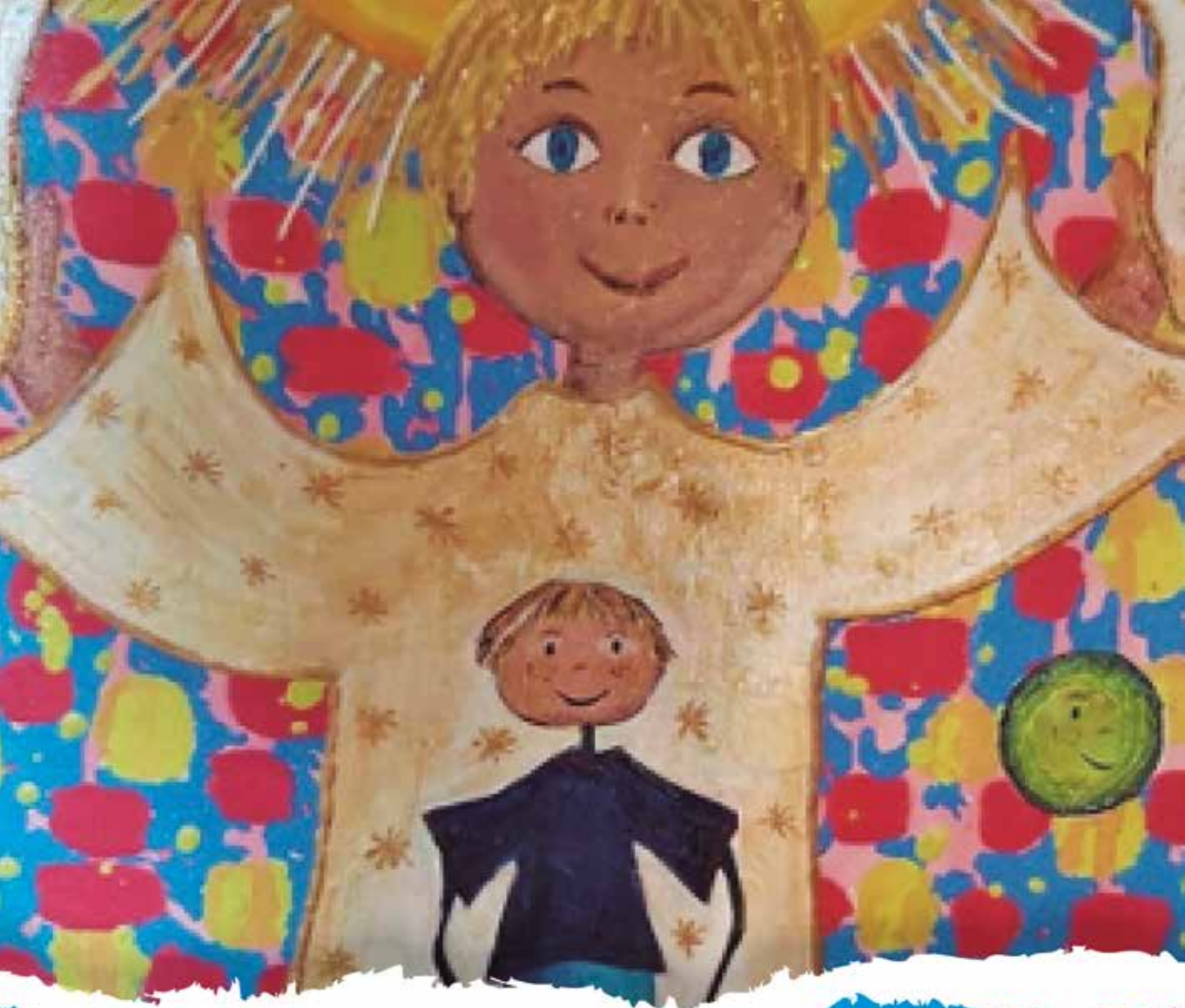
- **Sembrar esperanzas y seguridad:** Expresar de múltiples formas el triunfo del amor y de la vida sobre la muerte y los miedos puede ser una nueva corriente energizadora para construir una mejor humanidad.
- **Fortalecer los vínculos:** Generar espacio en la agenda para cultivar el vínculo con nosotros mismos y con los demás, de modo que nos conozcamos, aceptemos, valoremos en la diversidad y podamos sumar fuerzas creativas y de fraternidad.
- **Promover la comunidad:** Salir de nuestros ombligos, de nuestras casas, de nuestra sangre y compartir la vida con otros, nos ayudará a fortalecer los vínculos y reconocer en todos las mismas necesidades y deseos sin desconfiar.
- **Educar en lo emocional:** Niños y adultos deben invertir tiempo en reconocer sus emociones, canalizarlas y aprender a hablar este lenguaje que les permita entenderse y dialogar con otros sin violencia y profundo respeto.
- **Favorecer la búsqueda de identidad:** Muchas personas viven con miedo porque ni siquiera saben quiénes son, no han integrado sus heridas y no reconocen sus talentos y su valor más allá de su hacer. Este camino si bien es personal, debe ser promovido por la sociedad y sus instituciones.
- **Educar en el discernimiento y la reflexividad:** Muchas veces el miedo difuso distorsiona la realidad, haciendo aparecer fantasmas que provocan impulsividad. Aprender a parar, ponderar y ver con objetividad los hechos nos ayudará a decidir mejor cómo conducirnos. Es clave dejarnos ayudar por otros.
- **Enfrentar fobias y supersticiones:** Las primeras son miedos exacerbados por nuestra mente y el único modo de vencerlas es ir sin prisa, pero sin pausa enfrentando aquello a lo que le tememos “tomados de la mano” de alguien más que nos de seguridad. Las segundas son “trampas” de nuestra psique que nos hacen creer que podemos controlar en algo la incertidumbre o adversidad de la vida.

La ayuda de San Ignacio

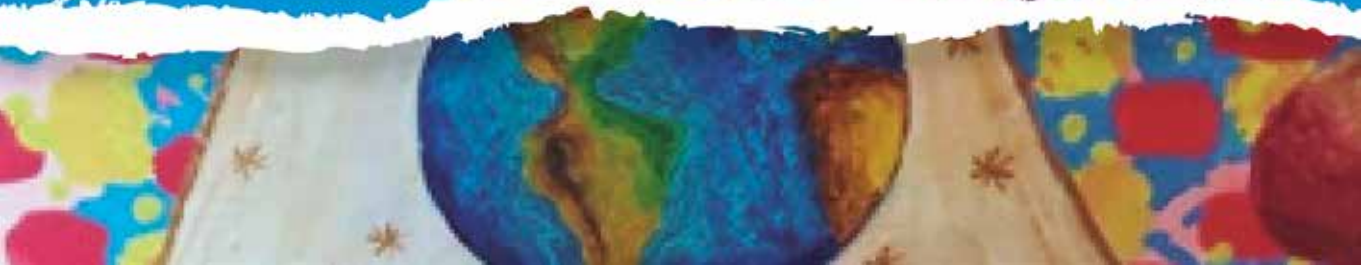
Este gran conocedor del espíritu humano nos aporta tres nociones importantes para afrontar el miedo, que en definitiva es un mal espíritu que nos quiere hundir en nuestro ego, desoyendo la incondicionalidad del amor de Dios. Lo primero que Ignacio nos sugiere es mirar al miedo de frente y dimensionar su tamaño real. Muchas veces es mucho más grande el miedo al miedo que el hecho mismo que debemos enfrentar. Por lo tanto, evaluar siempre el peor escenario nos puede ayudar a encontrar soluciones o dimensionar que igual la vida va a continuar. Lo segundo es el ocultamiento por vergüenza; es decir no contarle a los demás lo que nos pasa, puede ser un error fatal. Compartir nuestros miedos con las personas adecuadas nos puede ayudar a discernir y ponderar mejor. Finalmente, este santo español nos llama a estar alertas a que el miedo, el mal espíritu siempre se va a colar por nuestro lado más frágil o flaco, por lo que debemos anticiparnos y blindarnos antes de que pueda entrar. No está mal sentir miedo; Jesús también tuvo miedo y lloró lágrimas de sangre de ansiedad en el huerto de los Olivos, sin embargo, el vínculo con su Abba (papito) lo sostuvo y lo hizo llegar al final. Nunca nos olvidemos que estamos unidos a nuestro Padre/Madre y que Él/Ella conducen nuestra vida y nada; ni la muerte, nos podrá derrotar. Existe una relación de confianza.

En este capítulo aprendimos que:

- Hay miedos sanos e insanos y dentro de los últimos, hay una clasificación infinita acorde a nuestra época, lugar donde vivimos y el contexto personal.
- La única forma de atravesar los miedos sin miedo es ordenándolos y discerniendo cuánta energía se le debe a cada cual.
- El tipo de vida actual ha acentuado la sensación de miedo general e individual, pero quizás por lo mismo puede ser terreno fértil para sembrar esperanza.
- Los vínculos y las relaciones de confianza son las que nos permiten atravesar los miedos, como el mismo Jesús.



**BONDAD Y TALENTOS:
SOMOS MÁS DE LO QUE CREEMOS**



RESUMEN:

En muchos capítulos nos hemos dedicado a profundizar en los temas que nos cuestan como la culpa, la muerte, los miedos etc. Esta vez, queremos enfatizar la mirada en lo que sí somos, en lo que sí poseemos; no tanto en las carencias o déficit, sino en los recursos y fortalezas, porque es desde ahí de donde podemos multiplicar los frutos y el bienestar de todos. Para ello, haremos algunas distinciones sobre el profundo significado de lo que es un talento y un don; haremos consciente también la riqueza de nuestra originalidad y el tejido que hemos construido a través de nuestras dimensiones relacionales con los demás y el entorno y veremos nuestra patria y familia de origen espiritual. Para ello, haremos un análisis crítico de nuestra auto percepción bajo el paradigma actual y cómo un nuevo modo de entender la realidad nos puede ayudar a dimensionar nuestro ser y su potencial. Abordaremos cómo una mirada más realista, objetiva y “bonita” de lo que somos, también abre las puertas a la construcción de una nueva humanidad y a la sustentabilidad del planeta. Para ello, veremos cómo las crisis, el dolor, la fragilidad y la vulnerabilidad, paradójicamente son las puertas para nuestra evolución singular y comunitaria. Finalmente tomaremos las palabras de Jesús y una mirada de fe para develar quiénes somos desde la perspectiva espiritual.

INTRODUCCIÓN:

Un día la maestra de la escuela mandó a hacer una tarea muy particular. Les pidió a sus alumnos/as que hicieran una redacción sobre quién era cada cual. No había límites de extensión ni forma para trabajar; sólo puso como fecha una semana para entregar. El día llegó y el 99% de la clase llegó con un par de hojas con una escritura muy ordenada. “Soy Pedro, vivo en el nogal. Soy pecoso y colorín y me gusta comer pan...”; “Hola soy Teresa y me encanta estudiar; a veces, cocino, pero lo hago sin sal...”; “Mi nombre es Luis y no vivo acá. Soy un chico listo y bueno para jugar...”. La profesora fue recibiendo los trabajos como algo muy normal, hasta que vio a Serafín que no podía entrar. A su pergamino escrito no se le veía el final. Llegaba más allá del patio y parecía continuar. Curiosa la maestra, lo hizo leer en voz alta su relato a los demás. “Buenos días, soy Serafín y traigo una historia sin fin. Soy un ser infinito que no cabe ni en la escuela ni en lo que pueda escribir. Mi cuerpo es un iceberg que apenas puedo explorar, mis emociones un océano y mi mente un universo y más allá. Qué decir de mi espíritu que vuela por la eternidad. Soy un infinito de rostros que me trajeron hasta acá; soy una lista interminable de aromas, colores, sabores,

percepciones y relaciones que me dieron forma en la actualidad, pero sobre todo soy una cadena de amor entrelazado con tantos que no los puedo contar. Soy de todo un poco y un poco de todo es en mí. Soy una semilla llena de misterio que crece en un vasto jardín y que vivirá más allá de la muerte del cuerpo que se me donó. Soy una forma única del amor de Dios que se manifestó aquí y ahora para poder amar y servir...”. “Para”, interrumpió la maestra para limpiarse los ojos llenos de lágrimas y su nariz. Sin duda, Serafín, había comprendido la tarea de la vida y no tenía más que hacer ahí. Sólo recibir un aplauso cerrado de sus compañeros que no paraban de sonreír.

DESARROLLO:

Muchos de nosotros, al igual que la maestra y los compañeros de Serafín, nos percibimos a nosotros mismos en un simple relato de una o dos páginas. Definimos nuestra identidad por nuestros orígenes, roles, quehacer y algún conjunto más o menos definido de virtudes y defectos que hemos acumulado en nuestro recorrido vital. Este conocimiento tan limitado de lo que somos corresponde también al tipo de paradigma donde nos movemos que valora, por sobre todas las cosas, el hacer y la imagen. Al predominar el “homo economicus” dejamos fuera gran parte de nuestra riqueza, complejidad y belleza relacional en las diferentes dimensiones de nuestro ser, como son la corporal, la emocional, la cognitiva y la espiritual. Lo que percibimos conscientemente de nosotros mismos es apenas un mínimo de lo que somos y muchas veces, por efecto de nuestra cultura del déficit y la competencia con los demás, se acentúa en lo que nos falta, lo que no tenemos y nuestra fragilidad. Si estamos vivos en este momento, no es casualidad ni azar; es la resultante de un infinito de “diosidencias amorosas” que nos sostienen y nos han sostenido para manifestar un rasgo único del Amor y aportar con nuestra singularidad a la totalidad.

¿Quiénes somos?

Hay quienes creen, legítimamente, que somos sólo un encuentro fortuito entre un óvulo y un espermio y que aparecimos por accidente en este momento y lugar. Desde esta perspectiva, nuestras relaciones, vivencias, dones, talentos y defectos son sólo un correlato azaroso, sin sentido, en el cual me topo con otros “accidentes” humanos sin orden ni ton y cuya vida se termina con la muerte biológica. Si nos miramos así, es consecuencia lógica percibirnos como “máquinas” más o menos competentes en el hardware y en el software y exigirnos como tales a la hora de relacionarnos con el mundo y con los demás. Nosotros hemos llamado a esa creencia la religión del tiempo contado o la obsolescencia. Desde la perspectiva del creyente la mirada es mucho más compleja. Según la fe y la revelación cristiana, somos seres espirituales viviendo una experiencia encarnada, creados por amor a imagen y semejanza del Creador. Fuimos pensados, amados y creados por el Padre Madre como hijos e hijas en los que se manifiesta su bondad, belleza y verdad. Estamos por lo mismo “unidos” como hermanos y como sarmientos de la vid que nos creó para aportar nuestra originalidad al conjunto de la creación. El dilema actual es que, creyentes más creyentes menos, la inmensa mayoría de las personas subestimamos lo que somos y llenamos nuestra “tarea” en una carilla, sin dimensionar la maravilla que cada uno es y cuánto más amor que carencias posee.

Hechos a imagen y semejanza

Hemos oído tantas veces esta frase que probablemente se ha ido vaciando de su profundidad y valor. Démosle una nueva mirada para refrescar. Cada ser humano fue creado a imagen de Dios/Amor. Esto significa metafóricamente que en su “semilla original” (la mórula) trae también el ADN divino de energía amorosa en una combinación única en la historia del universo, que posee toda “la información necesaria” para manifestarse en perfección y plenitud para aportar a la totalidad con su singularidad. Es como un cuesco de palta que dentro de sí posee todo para llegar a ser un árbol de palta maravilloso y que de muchos frutos. Desde esta premisa, cada persona al ser concebida como “semilla” ya trae de “regalo y herencia” toda la “información” misteriosa para potencialmente llegar a ser plenamente lo que vino a ser y dar frutos abundantes a la comunidad. Sin embargo, estar hechos a semejanza de Dios/amor, nos diferencia radicalmente de un ser sin conciencia y sin libertad. Cada uno de nosotros puede elegir, a lo largo de su vida, ser lo más pleno posible desplegando todo su potencial y dando el máximo de frutos o bien reprimir, podar o francamente desviar el proyecto original. Es según la jerga del campo chileno,

“chingarse”; es decir, quedarse a medio camino, torcerse, sin ser ni hacer lo que le hacía más feliz, más bello y fecundo para sí mismo y para los demás. Cuando nos percibimos a nosotros mismos sólo como máquinas de hacer y producir, nos estamos “chingando” en todo nuestro potencial y le estamos restando nuestra energía a la creación y a la comunidad. Nos convertimos en un palto sin paltas o en un rosal sin flores, cuando estamos llamados a tener vida y vida en abundancia.

Somos nuestras relaciones y vínculos

Además de estar hechos a imagen y semejanza del Creador, en esta postura, cada uno de nosotros es un infinito y alambicado tejido de relaciones que se iniciaron al momento de ser concebidos y desarrollar nuestros sentidos abiertos a la realidad. Inconscientes en un principio y luego con una memoria creciente fuimos sumando sensaciones físicas, emociones, percepciones y pensamientos, mociones del espíritu y vínculos con lugares, cosas, personas e ideas de acuerdo con nuestro singular “envase corporal” y su sensibilidad. Es así como la mayoría de nosotros somos conscientes de una ínfima porción de estas relaciones que nos fueron constituyendo, pero están todas en nuestro tejido y ejercen una influencia en nuestro modo de relacionarnos con nosotros mismos, los demás y el entorno, mucho más fuerte de lo que logramos dimensionar. Ya lo decían los griegos como máxima de sabiduría: “Conócete a ti mismo”, ya que en la medida que más conscientes seamos de todos esos hilos que nos han tejido, mejor los podremos administrar para amar y servir a los demás y no enredarnos en ellos, como lo hace mucha gente en la actualidad. Carl Jung también sostenía la importancia de “integrarnos” y lograr el proceso de maduración, es decir, lograr un estado de autoconocimiento, aceptación y valoración tan profundo de nosotros mismos que podamos reconocer la “semilla” que somos y desplegar todo su potencial al máximo.

Sólo para “asomarnos” en esta maravillosa e infinita complejidad de lo que somos, echemos un vistazo a nuestras dimensiones relacionales:

- **Dimensión relacional corporal:** No siempre somos conscientes de la maravilla de nuestro cuerpo, su perfecta sincronización y su complejidad. Sólo funcionamos y/o reclamamos cuando algo se enferma, pero no dimensionamos lo “mucho” que ha tenido que recorrer la materia para llegar a lo que somos en la actualidad. Sólo visualizar nuestra sangre, los huesos o la química celular, nos puede dar cuenta de los millones de años que nos habitan en evolución. Qué decir de la física cuántica que explica nuestras micropartículas “bailando” con toda la

creación y viajando por el infinito y más allá. Nuestro pequeño yo relacional es un mundo infinito y eterno que deberíamos reverenciar y amar mucho más de lo que a diario hacemos. Muchos lo “arrastramos” como carrocería o reclamamos el “modelo” que nos tocó, sin valorar su salud, funcionamiento, belleza y capacidad. En nuestra dimensión corporal tenemos un “archivo” infinito de sensaciones (aromas, imágenes, sabores, sonidos, texturas) que damos por hecho, pero que son un repertorio único para sentir y gustar la vida a todo dar y plasmar a su vez nuestra sensibilidad en obras y objetos para la posteridad.

- **Dimensión relacional emocional:** Así como hemos ido acumulando consciente o inconscientemente sensaciones físicas, también tenemos un peregrinar emocional mucho más largo y profundo de lo que podemos dimensionar. Un verdadero océano nos habita con emociones y sentimientos nutritivos y otros que nos intoxican, pero que sin duda nos han ido dando forma a nuestra disposición automática para relacionarnos con la vida en su totalidad. Poniendo el ejemplo del océano, el hombre sólo ha podido llegar con sondas a 11 km de profundidad; ¡cuánto más hay en el fondo de las aguas marinas que no conocemos pero que ejerce una influencia en todo el ecosistema terrestre. Lo mismo sucede con nosotros y nuestra psique; somos mucho más hondos y tenemos km de vivencias emocionales sin recorrer conscientemente, pero que nos habitan y tienen gran poder sobre nosotros y los demás, incluso se habla de un inconsciente colectivo que nos condiciona (no determina) a ser de un modo particular. Todo este océano nos hace sentir y amar de un modo singular y entrar en relación con todo y con todos de una manera única que es necesaria en el “jardín general” donde cohabitan flores, plantas y árboles en perfecta interacción y diversidad.
- **Dimensión relacional cognitiva:** Si somos un infinito de sensaciones y emociones, la razón no se queda atrás. Hoy se habla de una verdadera infoxicación de información que abre mil posibilidades de conexiones y pensamientos que no podemos controlar del todo. Una idea lleva a la otra a la velocidad de la luz y se entremezclan con mandatos, creencias, suposiciones, paradigmas, ideologías, manipulaciones, contextos geográficos, políticos, sociales, religiosos, económicos y familiares de los cuales no somos conscientes si no nos detenemos a discernir y reflexionar. Por dar una imagen similar; cada uno posee un “buscador” de Google en su cabeza con diferentes códigos de significados que hacen única la búsqueda e interpretación de la realidad. La riqueza de cada cual va mucho más allá de un título o rol gerencial; obedece a su modo único e inédito de procesar la información a la luz de su originalidad y energía vital. Es

desde ahí que cada uno es un tesoro de creatividad e ideas para aportar belleza, verdad y bondad para inyectar a la comunidad.

- **Dimensión relacional espiritual y religiosa:** Cada uno de nosotros somos un pedacito de Dios manifestado en una experiencia terrenal y por lo mismo, nuestra riqueza se compone de las dimensiones anteriores, pero trasciende a ellas con la dimensión espiritual. Somos hijos e hijas del Dios Amor del cual nunca nos hemos separado; siempre estamos en conexión y en relación -aunque no seamos conscientes- ya que Él/Ella es quien nos regala cada inspiración o aliento de vida. Cada alma es un misterio eterno que apenas logramos auscultar. Podemos percibir su tono, pero nunca acabar ni controlar. Es el Espíritu que nos da forma, pero que no nos pertenece ni lo podemos adueñar, sin importar su forma externa o su actuar. Muchas veces jibarizamos esta dimensión a la moral o a un juicio del bien y el mal, siendo que es una estela de energía amorosa que se nos ha regalado para cuidar y multiplicar. Es como un fuego para encender otros fuegos en la experiencia terrenal. Es lo que vemos en los ojos de cada cual, pero que no podemos analizar ni racionalizar. Es el “Yo soy el que soy” que nos habita a todos y que merece respeto y reverencia y que nos hace hermanos con igual dignidad.

Dones y Talentos

En la interacción singular de las cuatro dimensiones que nos constituyen -siendo cada una un verdadero iceberg de relaciones y vivencias- se van manifestando dones y talentos en las personas que no están por casualidad, sino como parte de la misión vital en donde se está llamado a dar frutos abundantes para la comunidad. Así también, toda esta rica complejidad singular, jamás se ha dado en forma aislada sino en relación con otros (la comunidad) y con sus contextos, por lo que sería altamente recomendable que cada uno de nosotros hiciera un listado de los dones y talentos que posee en cada dimensión relacional y reconocer a todas las personas y oportunidades que hemos recibido en la “danza” con los demás y la creación; que somos mucha más bendición que carencia; mucho más amor que desamor y rechazo. Sería un acto de justicia y gratitud hacia lo recibido gratuitamente, en vez de estar siempre “reclamando” por lo que no somos o no hay o por los contextos y personas que nos “tocaron”. Ahora bien, vale la pena detenernos más en qué entendemos por dones y talentos y cómo los debemos administrar ya que por años, la parábola que nos dejó Jesús puede haber sido mal interpretada desde una lógica de rendimiento que dista de su intención original. Los dones y talentos, a lo largo

de la historia, se han prestado para muchas interpretaciones como las cualidades, las capacidades, las características sobresalientes etc. lo que sería muy complicado de comprender en nuestra actual diversidad. Es por eso que el texto no se refiere a las cualidades en sí mismas, sino al uso que hago de ellas. Si una persona posee más talento para el canto y otro para pensar, esto es secundario; a lo que se refiere es la capacidad de amar y servir con esa capacidad. Tenga más o menos, lo que se me pide es que las ponga al servicio de mi auténtico ser, al servicio de todos. En el orden del ser, todos somos idénticos en dignidad. Si percibimos diferencias es que estamos valorando lo accidental (en el orden del hacer y de lo humano material y ordenado por los resultados). En lo sustancial -en el ADN divino- todos tenemos el mismo talento (la capacidad de ser amor y manifestarlo a los demás) y ese es el que debemos multiplicar y hacer que de frutos. Se trata finalmente de que cada vida sea un aporte para hacer este mundo más bueno, más bello y verdadero de cómo lo encontré al llegar.

Águilas en gallinero

Seguro que ustedes conocen la historia de un polluelo de águila que nació en un gallinero y siempre se creyó gallina, sintiéndose incapaz de volar. Muchas veces, nosotros no somos conscientes de lo que somos y nos restamos de desplegar todo nuestro potencial y aporte a la comunidad. Es más, los estereotipos del paradigma actual muchas veces juegan en contra e imponen un modelo único de perfección, limitando o encorsetando nuestro ser a lo que no somos o bien, obligándolo a hacer lo que no quiere. Es por eso, que diariamente debemos recordar quiénes somos y algunas estrategias nos pueden ayudar:

- **Dime con quién andas y te diré quién eres:** Este dicho popular esconde una bella verdad, ya que somos en gran parte nuestras relaciones y también en ellas nos podemos ver reflejados en nuestro modo más primigenio. Revisar nuestras amistades, con quién más hablamos, con quién sentimos más complicidad o sintonía, es una buena forma de reconocer quiénes somos.
- **Eres lo que comes y absorbes:** Esta frase también nos puede ayudar y no sólo desde el punto de vista nutricional sino espiritual. Todo lo que anhelamos aprender, conversar, leer, profundizar, comprar o poseer, son en parte lo que nos constituye como seres humanos. Si sólo nos alimentamos de superficialidad y diversión, probablemente nuestro ser también será superfluo y sin contundencia.

- **Dime qué sueñas y te diré quién vas a llegar a ser:** como todo lenguaje nuestros anhelos también hablan de lo que somos y de nuestro potencial. Es una forma de ir creando realidad, poniendo atención y generando las oportunidades para “volar”. Si soñamos con ayudar a los ancianos y generar mejores condiciones para ellos, probablemente nuestro ser es amable, misericordioso y generoso.

Por sus frutos te conocerán

Revisar la estela que vamos dejando a medida que vivimos, también nos puede dar cuenta de quiénes somos y lo que nos trascenderá.

- **No eres lo que haces sino el cómo lo vives:** Muchas veces nos construimos nuestra autoestima en base al hacer y los éxitos medibles del paradigma actual; sin embargo, hasta la solidaridad y la ayuda social, pueden vivirse desde el individualismo y la soberbia. Lo que mueve nuestro corazón es lo que importa; cuánto amor ponemos en cada cosa es lo que hace las cosas bellas y valiosas.
- **Eres la suma de los rostros que amas y te han amado:** A diferencia del paradigma del rendimiento, la única pregunta que nos hará el Señor, en nuestro día final, es cuánto amaste. Cada uno es lo que ha amado construyendo un mosaico de historias como evidencias.

Hoy aprendimos que:

- Somos seres maravillosos, complejos, en base a nuestras relaciones y que lejos de despreciarnos por lo que nos falta, debemos agradecer todas las bendiciones que somos y la vida que tenemos.
- Nadie es casualidad y cada uno tiene una originalidad que aportar a la comunidad y a la humanidad.
- Cada dimensión es un infinito de relaciones con los demás y el entorno y nuestro deber es ser lo más plenamente nosotros, sin caer en lo accidental o secundario como el hacer. Lo importante es el ser y este consiste en amar y servir en cada oportunidad.



**CUANDO LA BAJADA ES SUBIDA.
EL PODER DE LA VULNERABILIDAD**

RESUMEN:

Mostrarnos frágiles, necesitados, pobres y vulnerables, para el paradigma actual, es lo peor que se puede imaginar. Poder, fuerza, riqueza, autosuficiencia y éxito se nos metieron en el ADN personal y colectivo como el mejor sinónimo de felicidad y bienestar. En este capítulo, una vez más, queremos hacer un esfuerzo consciente por equilibrar las dinámicas humanas ya que al acentuar sólo una, nos estamos perdiendo de muchísimos frutos, aprendizajes y dones que sólo se dan al hacernos humildes y sencillos. Parece una paradoja, pero la vulnerabilidad posee un gran poder en cada uno y también en la sociedad. Veremos cómo al ser despojados, abandonados, rechazados, desnudados, abajados, empobrecidos, “crucificados” se nos puede abrir un infinito maravilloso de posibilidades de resurrección manifestadas en nuevos vínculos, músculos que no teníamos, cooperación con otros y muchas más actitudes y acciones que nos permiten desplegar todo nuestro potencial. Somos todos hermanos en la vulnerabilidad -lo reconozcamos o no- y el poder experimentar este estado, es el que nos permite arriesgarnos, crecer y “ubicarnos” en nuestro verdadero lugar en la creación y en la realidad. Sabernos pequeños e interdependientes, nos impulsa a la compasión y la unidad; reconocer que somos frágiles y necesitados unos de otros, ensancha nuestra capacidad de amar, la creatividad y las facultades para mejorar y salvar la humanidad. Es hora de dejar atrás el ego falso y tramposo que representa una pandemia mortal, para pasar a la verdad humana y a recrear una nueva humanidad.

INTRODUCCIÓN:

Había una vez un par de hermanos mellizos muy diferentes en cómo sentir y pensar, aunque eran idénticos en su apariencia y bondad. Nunca podían ponerse de acuerdo en cómo resolver los conflictos de la vida cotidiana, para hacerla llevadera y ayudar a su comunidad. Cuando cumplieron 18 años, su abuela, que era muy sabia, los desafió a un complejo reto para ver si los lograba unir un poco más. Debían partir de casa para probar suerte en el mundo, prometiendo regresar en 10 años más. Cada uno partiría por un camino diferente, de acuerdo con su personalidad y sólo cinco cosas podrían llevar para evaluar al regreso quién tenía más razón al actuar. El que había nacido primero, era más fuerte, más extrovertido y sólo soñaba con triunfar. Llevó armas, dinero, herramientas, un abrigo muy bueno y una moto para viajar. Su hermano menor, en cambio era más débil, tímido y sólo quería amar. El optó por un saco de semillas, un manojo de flores, una botella de agua, un libro y una manta

para abrigar. Nadie supo de ellos hasta que diez largos años pasaron como si nada. El mayor volvió con unos vagones llenos de cosas y lujos que ostentar; traía ropas elegantes y una panza que apenas lograba cargar. Sin embargo, venía solo y con un rostro triste y sin brillo en su mirar. Su hermano, apareció caminando con una silueta más bien flacucha y desgarrada, pero con un grupo tan grande, colorido y alegre que apenas podía pasar. Sin embargo, venían algunos enfermos y niños sin zapatos que nadie podía ayudar porque eran muy pobres en realidad. La abuela, que aún seguía viva les dijo al llegar: “Ni lo uno ni lo otro en exceso es bueno para vivir la vida y aportar a la comunidad. Abrácense y sean uno; que a los dos los necesitamos en este lugar”.

DESARROLLO:

En este capítulo queremos hacer un cambio de paradigma radical, en donde los “dos hermanos” se reconozcan igual de importantes y que aprendan a complementarse con sabiduría y amorosidad. Especialmente nos abocaremos a transformar la “mala” imagen del hermano más vulnerable y reconocer todo el potencial y poder que nos otorga. Atreverse a ser y a hacer, sin vergüenza ni miedo, mostrando nuestra “pobreza” es el acto humano que más nos puede enriquecer, fortalecer, unir y potenciar como personas y comunidad.

¿Qué es la vulnerabilidad?

La palabra viene del griego “vulnerare”, que significa herida y es algo que nos hermana a todos como seres humanos al sentir que no somos ni hacemos lo suficiente para recibir el amor, el valor y la atención de los demás. Desde la primera infancia, apenas perdemos la inocencia, todos experimentamos esta sensación de escasez que causa mucho sufrimiento y que se origina en la vergüenza, la comparación y la desconexión emocional. Tememos ser rechazados, abandonados, expuestos, ridiculizados, etc., y por ello, nos vamos poniendo máscaras y armaduras que nos asfixian y nos cargan, pero que preferimos llevar, a atrevernos a arriesgarnos a ser nosotros y a expresar con plena libertad nuestra singularidad.

El Paradigma actual ha exacerbado el fenómeno

Siempre el ser humano ha querido ocultar su verdadero sentir por temor a ser dañado. Sin embargo, hoy como nunca en la historia de la humanidad gracias a la globalización y al influjo y exposición de los medios de comunicación y las redes sociales, las máscaras se han adosado al ser, haciéndonos inconscientes de quiénes somos en realidad, dejando fuera la autenticidad y restando del “sistema mundo” toda nuestra riqueza y singularidad. Armaduras como el perfeccionismo, la pandemia del narcisismo, el control, la anestesia emocional, el hacer exagerado, el consumo, el temerle a la dicha (porque nos puede hacer sufrir después), etc., son cargas que están asfixiando a muchas generaciones en ansiedad, depresión, soledad y una vida sin propósito que cuesta llevar. Todo ello nos distancia de nosotros mismos y de los demás y luchamos por tener más méritos y logros para ser amados, sintiéndonos siempre carentes y avergonzados. Esto se debe a que el sentido de toda vida se sustenta en los vínculos y relaciones con todos y con todo, estando absolutamente comprometidos, involucrados y “dentro” del ruedo de la existencia, amando y sirviendo a todo dar. Cuando nos alejamos de nuestra vulnerabilidad podemos aparentemente sufrir menos, pero lo que más estamos haciendo es dejar de vivir plena e intensamente la experiencia humana que se trata de SENTIR y SER, aunque a ratos nos pueda doler. Ser vulnerable nos lleva a la empatía y eso nos abre a un infinito de relaciones amorosas, creativas, fecundas, que nos dan gozo en todas nuestras dimensiones (corporal, emocional, cognitiva y espiritual), aunque sean inciertas e imposibles de controlar o congelar.

Vulnerabilidad y vergüenza

Según la investigadora americana Brené Brown¹ “Sólo cuando seamos lo bastante valientes como para explorar la oscuridad, descubriremos el poder infinito de nuestra luz”. La vergüenza es la mayor traba que tenemos para no arriesgarnos a sentir y que los otros conozcan lo que somos de verdad. Todos tenemos aspectos relacionales nutritivos, creadores y fecundos y aspectos más sombríos, tóxicos y destructivos. Pero si no los reconocemos y los atravesamos con la conciencia y la resiliencia, quedaremos presos en la complacencia, el rendimiento y el perfeccionismo. Es la vergüenza la que se transforma en miedo; el miedo en aversión al riesgo y esto último nos mata nuestro potencial y la capacidad de volar en paz, alegría y libertad. Cuando nos sabemos amados incondicionalmente, cuando nuestro ser queda envuelto por el amor y el respeto, nuestra autoestima no queda en juego y por lo mismo, adquirimos el valor para compartir nuestros dones y talentos sin miedo.

¹Brown Brené. El poder de ser vulnerable. Urano. Académica y escritora de Texas, Estados Unidos. Pág. 35.

Vergüenza según género

De acuerdo con las investigaciones de Brown, hombres y mujeres están “presos” en una serie de normas culturales en las que la vulnerabilidad se esconde, causando conflictos y sufrimiento a ambos ya que son imposibles de cumplir. Al reconocer esas normas, podemos ser resilientes a ellas y reemplazarlas por nuevas relaciones más compasivas, imperfectas, maravillosas y humanas; lo que somos genuinamente.

- **Las vergüenzas femeninas:** Ser y hacer todo perfecto; todo lo que sea inferior a eso es vergonzoso. Ser juzgadas por otras madres como incompetentes. Estar expuestas y que se develen sus defectos. Sentir siempre que no son lo suficientemente buenas. No tener todo controlado. Sentir que nunca son suficientes en la casa, ni el trabajo, ni como esposas, ni como hijas. Sentir que no tienen sitio entre las mejores o más populares. Sentir que deben ser “perfectas” sin esfuerzo y figurar como personas dulces, hogareñas y silenciosas. Más temprano que tarde, con estas “normas” las mujeres se agotan y quieren ser ellas mismas.
- **Las vergüenzas masculinas:** Los hombres sufren en silencio su vergüenza y su vulnerabilidad porque lo cultural no se los permite expresar, sin embargo, temen al fracaso, a sentirse inútiles, a que crean que son blandos, a que se revele su debilidad, a mostrar miedo, a que los vean que se los puede amedrentar, a ser criticados o ridiculizados. La mayoría de los hombres frente a la vergüenza, responden enojándose o desconectándose por completo. Más temprano que tarde, los hombres ya no soportan más el miedo y convierten su vulnerabilidad en rabia y se cierran.

El mayor dilema relacional entre ambos es que las mujeres les piden a los hombres que muestren su vulnerabilidad, pero hay muchas que no son capaces de soportarlo, porque se sentirían inseguras dentro del patrón cultural. Los hombres, a su vez, se descolocan frente al poder femenino que quiere ser y expresar su pensar y sentir con libertad. Baste un ejemplo de lo complejo del baile relacional auténtico de una pareja: muchas mujeres en la intimidad se sienten juzgadas por sus parejas por su apariencia física -tema que, de acuerdo con las investigaciones, a los hombres no les importa en demasía- y ellos se sienten rechazados, no importantes y no amados con certeza por su pareja y no se atreven a decirlo. El único camino de redención de este nudo en la relación es reconocer las vergüenzas de ambos y liberarse de las creencias erradas que las sostienen.

Los mitos de la vulnerabilidad

Querámoslo o no, todos le hacemos el quite a sentir porque estamos contaminados por algunas creencias erradas que debemos erradicar para poder dar el salto a reconocer y desplegar todo el potencial de la vulnerabilidad.

- **La vulnerabilidad es debilidad:** Muchas personas asocian la emocionalidad con ser frágil. La vulnerabilidad no es ni buena ni mala; es parte de lo que somos. Anular nuestra vida emocional, el sentir, por temor a que podamos sufrir es alejarnos del amor y de la plenitud de la vida.
- **La vulnerabilidad no va conmigo:** La vida es vulnerable; si estamos conectados de verdad (no sólo funcional o económicamente) hay riesgos. Las preguntas claves son: ¿qué hago cuando siento que estoy expuesto a las emociones? ¿Cómo actúo cuando me siento muy incómodo e inseguro? ¿qué disposición tengo a asumir riesgos emocionales? Las típicas respuestas son: me asusto, me enojo, crítico, controlo, genero certeza... La vulnerabilidad no es controlable, solo las respuestas que demos a la incertidumbre, riesgo y exposición emocional.
- **La vulnerabilidad es pasarse de la raya:** La vulnerabilidad se basa en la reciprocidad y exige fronteras y confianza. No es hablar demasiado; es compartir nuestros sentimientos y pensamientos con las personas que se han ganado el derecho a escucharlas. Implica ser receptivos y generar confianza. Hemos de tener confianza para ser vulnerables y hemos de ser vulnerables para confiar. La confianza se construye y se destruye muy lentamente en los pequeños gestos de cada relación.
- **Podemos hacerlos por nuestra cuenta:** Ir por nuestra cuenta es algo que culturalmente se valora mucho. Sin embargo, la vulnerabilidad no es un camino que podamos hacer solos. Necesitamos apoyo.

Cuando la bajada es subida: El poder de la vulnerabilidad

Dando por hecho de que todos somos vulnerables y que todos tememos la desconexión que ha sufrido el resto (en el sentido de no pertenecer ni merecer amor gratuito), en vez de escudarnos y enmascaramos, debemos reconocer el infinito poder que todos poseemos si sabemos equilibrar esta fuerza con la del éxito y la seguridad. Al igual que los dos gemelos de la historia, debemos abrazar los

ambos lados que nos conforman y desplegar su potencial. Del gemelo hacedor, del rendir y del trabajar todos tenemos mucho avanzado, sin embargo, llega el tiempo de ver todo el poder que trae este hermano más oculto y temido por todos. En su libro “Caer y levantarse”, el escritor franciscano Richard Rohr², nos relata el hecho de que, a mitad de la vida, todos programamos -consciente o inconscientemente- una crisis (como una enfermedad, un divorcio, una cesantía, un accidente, etc.) como una forma de reconectarnos con la vulnerabilidad escondida bajo la alfombra en la primera mitad. Sólo si somos valientes y sabemos pedir ayuda a tiempo, podemos convertir esta caída o bajada en el mejor trampolín para subir, que nos abra la puerta a nuestro verdadero ser, a la libertad, a la alteridad (ser un legítimo otro) y a la integración de todo lo que somos y por ende a la empatía con otros, a la compasión y a la fraternidad. La mitad de la vida nos ofrece una gran sima que podemos convertir en cima; sin embargo, esta lógica también la podemos extrapolar a todas las pequeñas o grandes quebradas que experimentamos a lo largo de la existencia. Cada “piedra” del camino, la podemos usar para entramparnos, o bien para aprender y construir un bellissimo peregrinar con otros.

Estar el medio del huracán

Quizás a más de alguno le ha tocado vivir como protagonista la situación que más temía: un fracaso matrimonial, un despido, una denuncia, una huelga, una funa (denuncia en redes sociales o similar), etc. Estar zarandeado, expuesto, crucificado y víctima del morbo y juicio de los demás, es sinónimo de muerte mientras se está viviendo. Sientes el desprecio, la rabia en tu contra, la maldad en primer plano y la impotencia de no poder huir o aliviarte. Quisieras desaparecer, borrar a los que te dañan o bien “despertar” de una pesadilla que se te hace insoportable. Sin embargo, si has cultivado en profundidad y amorosamente tus vínculos, siempre habrá personas que empatizan contigo, haciéndote sentir que no estás solo y que la “tormenta” ya pasará. Una vez que termina, si cultivas la resiliencia y la fe, verás que has ganado mucho más de lo que pensaste al partir. Es un aprendizaje en retrospectiva, consciente y doloroso, pero que regala profunda paz y libertad.

Sigamos paso a paso, la lógica contraria de la vulnerabilidad, para distinguir sus beneficios:

- **Desnudarse:** Tanto literal como simbólicamente, despojarnos de nuestras ropas (roles, vestimentas, apariencias, etc.) es uno de los mayores temores del ser humano. Pasado el huracán, el dolor inicial se va mutando por una aceptación

²Rohr Richard. Caer y levantarse, una espiritualidad para la segunda mitad de la vida, Editorial PPC.

y valoración de lo que somos en lo más profundo. Nos “acostumbramos” y vemos que seguimos viviendo, que los que nos aman siguen ahí y que, para sorpresa nuestra, muchas veces, nos sentimos más livianos y felices porque ya que no hay nada que perder, defender ni ocupar fuerzas en ocultar. La desnudez del alma nos regala la anhelada libertad de vernos y de que vean lo que verdaderamente somos.

- **Despojarse de todo lo material:** Todo lo que antes nos daba seguridad, valor y validación frente a los demás, al desprendernos de ello, nos hace pobres de espíritu. No se trata de no tener cosas, sino dejar de ser esclavo de ellas para ser. Podemos tenerlas o no y seguimos viviendo porque confiamos en la vida y en su abundancia que provee a través de nuestras capacidades y la Providencia.
- **Abajarse:** Hacerse pequeño y/o doblarnos, nos permite cambiar profundamente la perspectiva de la vida. Empezamos a ver cosas que antes no veíamos, a valorar lo simple, a priorizar con sabiduría, a ver a otros que la sociedad no ve, a ser humildes, a sabernos interdependientes y a vivir la colaboración y la fraternidad. Nos volvemos como niños, recuperando la inocencia y la gratitud.
- **Exponerse:** Si bien abre todos los flancos para ser herido, también abre todas las posibilidades para establecer nuevas relaciones, para abrir infinitas puertas de aprendizaje, para pensar “fuera de la caja”, salir de la zona de confort y construir nuevas ideas y proyectos con otros que se han atrevido a arriesgarse.
- **Sentirse abandonado y solo:** Si bien esto es lo más doloroso que podemos experimentar, también nos abre la posibilidad de encontrarnos con Dios que nos recoge. Al vaciarnos, podemos ser “llenados” por su presencia amorosa que nos salva y levanta con encarnaciones muy concretas. Nos sabemos creaturas y no dioses y recuperamos el vínculo fundante con el Amor que me creó.
- **Nueva musculatura:** El “adentrarse en el terreno comanche” del sentir, nos permite desarrollar la musculatura emocional y espiritual que podíamos tener relegada o contenida. Este “despertar” nos permite encontrarnos con otros que también han experimentado la muerte y la resurrección y juntos podemos construir un mundo mejor.
- **Resurrección:** Sólo muriendo, se puede nacer de nuevo siendo viejos. Morir al ego, nos permite renacer en plenitud y libertad desplegando todo lo que somos y disfrutando el proceso hasta el final.

Quizás la frase de la Dra. Elizabeth Kübler Ross⁴, nos puede ayudar a hacer evidente las múltiples riquezas que produce vivir con resiliencia y compartir con otros nuestras pobreza y “bajadas”: ***“Las personas más bellas que hemos conocido son aquellas que han conocido la derrota, conocido el sufrimiento, conocido la lucha, conocido la pérdida, y han encontrado su manera de salir de las profundidades. Estas personas tienen una apreciación, una sensibilidad y una comprensión de la vida, que los llena de compasión, humildad y un profundo interés amoroso. Las personas bellas no surgen de la nada”.***

Algunas estrategias para sacarle provecho a la vulnerabilidad

Estas recomendaciones de “imperfección” de Brown pueden ser muy útiles de meditar y aplicar.

- Cultivar la autenticidad. Descartar lo que piensan los demás.
- Cultivar la autocompasión: descartar el perfeccionismo.
- Cultivar un espíritu resiliente: descartar la indiferencia y la impotencia.
- Cultivar la gratitud y la dicha: descartar el miedo y la oscuridad.
- Cultivar la intuición y confiar en la fe: descartar la necesidad de certeza.
- Cultivar la creatividad: descartar la comparación.
- Cultivar la diversión y el descanso: descartar el agotamiento como medio de status social y la productividad como medio para valorar lo propio.
- Cultivar la calma y la quietud: descartar la ansiedad como estilo de vida.
- Cultivar un trabajo que tenga sentido; descartar las dudas sobre uno mismo y el “se supone que...”
- Cultivar la risa, el canto y la danza: descartar el ser una persona formal y “controlarse” siempre.

⁴Kubler Roos Elizabeth. Psiquiatra y escritora suiza americana.

Vivir con la convicción de que soy suficiente, imperfecto y vulnerable, pero también valiente y digno de sentirme amado e integrado, es la clave y su diferencia radica en creerse merecedor de amor e integración y el derecho a ser feliz. La vulnerabilidad es el catalizador para el valor, la compasión y la conexión. La vulnerabilidad es el centro de todas las experiencias humanas significativas. Basta ver el modelo de Jesús...

En este capítulo aprendimos que:

- La vulnerabilidad es parte de lo que somos; reconocerla y vencer la vergüenza -hombres y mujeres con sus matices- es nuestra salvación y libertad.
- Que aceptar nuestras sombras e integrarlas, nos permite desplegar todo nuestro potencial y ser felices y un aporte a la comunidad.
- Que la vulnerabilidad es la puerta dolorosa a la plenitud y la paz.



**S.O.S DE LA MADRE TIERRA:
ECOLOGÍA INTEGRAL**



RESUMEN:

Para muchos la palabra ecología se ha puesto de moda. Probablemente antes de la Pandemia, el tema del calentamiento global y la sustentabilidad de nuestro planeta era la principal preocupación para muchos. Hay otros que también niegan este fenómeno y aluden intereses comerciales e ideológicos detrás. Sin embargo, quizás son muy pocos los que comprenden la amplitud y complejidad del llamado que nos está haciendo la madre tierra en estos momentos. En este capítulo, y siguiendo la línea del Papa Francisco, abordaremos la ecología desde un punto de vista integral y relacional que contempla no sólo el cuidado del medio ambiente, sino también de los más necesitados y de todo ser humano ya que la relación entre todos es lo que nos mantendrá vivos. Es por eso que partiremos definiendo qué entendemos por ecología, luego veremos las diferentes posturas que podemos encontrar en la actualidad y finalmente haremos las tres distinciones fundamentales que la conforman. Es por eso que profundizaremos un poco más en qué consiste la ecología personal y cómo podemos aportar cada uno; luego veremos la ecología social y la urgencia de hacernos cargo de los más vulnerados y terminaremos con la ecología medio ambiental y todas las formas en que esta se manifiesta. Es en la creación, con todos sus rostros y diversidad donde podemos ver las huellas del Padre/Madre Dios y ser cocreadores responsables de lo que se nos encomendó. Para concluir veremos algunas estrategias que nos pueden ayudar a asemejarnos a la sensibilidad y cuidado que todos y todo nos merecemos como lo hizo San Francisco de Asís.

INTRODUCCIÓN:

Cuentan los árboles más antiguos del bosque, que cuando Dios comenzó a crear el mundo, las cosas eran muy distintas a lo que vemos hoy. Dicen que una vez que creó a los seres humanos, los amaba tanto, que no sabía cómo demostrárselos. Se esmeró mucho en pintar un cielo calipso y en prender muy bien el fuego en el sol, pero como buen papá y mamá quería que sus recién nacidos hijos lo tuvieran todo para ser felices. Les regaló animales, alimentos, vegetación, paisajes, mares, desiertos y todo lo que su corazón creativo y generoso pudo inventar. Pasó un buen tiempo, donde los seres humanos agradecían, alababan y cuidaban con esmero toda esta donación. Sin embargo, después de varias lunas, el hombre y la mujer comenzaron a acostumbrarse a los regalos y a darlos por obvios. Aún más complicada fue la situación cuando algunos de ellos, se creyeron dueños y creadores de los regalos y comenzaron a descuidarlos, a acapararlos y a dejar

a otros sin opción. Se descuidaron a sí mismos creyéndose dioses de la creación, maltrataron y/o se olvidaron de sus hermanos y explotaron todo lo que pillaron alrededor. Cuentan los viejos árboles del bosque que ni los ángeles con sus cantos podían quitarle la tristeza al Señor. Tan grande era su pena, que, sin quererlo, la misma naturaleza se entristeció, comenzaron a pasar cosas muy extrañas, la tierra comenzó a sacudirse, el mar se reveló frente a las costas, el clima enloqueció y la lluvia caía en verano y el sol quemaba hasta en invierno sin compasión. Fue así como poco a poco lentamente, hombres, mujeres y niños fueron despertando de la desidia en que estaban insertos, les empezó a preocupar su espíritu, sus hermanos en el dolor, el medio ambiente y la vegetación. Las familias enteras comenzaron a trabajar para alegrar a Dios... Poco a poco, pasito a paso, hombres, mujeres y niños, unidos fueron recomponiendo la situación. Lentamente descubrieron que al respetarse, cuidarse y proteger su entorno algo lindo pasaba en sus corazones; los sentían hinchados, calentitos, casi a punto de explotar como el sol. Se sentían llenos de dicha, completamente inundados de alegría y amor.

DESARROLLO:

Distintas posturas frente a la ecología

En la actualidad ha aparecido fuerte el término ecología; muchos lo utilizan para bien, otros tratan de usufructuar de ello; hay algunos que creen que todo es un engaño de intereses ocultos y no pocos quienes creen que el mundo está a punto de desaparecer. Es por eso por lo que antes de abordar este tema y ver la estrecha relación que tiene con el amar y servir, es muy relevante el tomar conciencia de la posición que tenemos respecto de la ecología.

Ubicándonos en el “Ecolómetro”

A partir de los siguientes marcos, revisemos en qué situación quizás podemos vernos representados a nosotros mismos:

- **Los ignorantes:** En primer lugar, podríamos agrupar a todos aquellos que no saben bien lo que está pasando y la multitud de noticias que les llegan los confunden y los agobian. Este tipo de personas consideran que el tema no tiene relación con sus reales atribuciones y que lo deben arreglar los gobiernos, los

grupos económicos o “alguien más” ajeno a ellos, sin interferir concretamente en sus vidas ni en sus decisiones cotidianas con respecto al consumo, el uso de las energías, la basura etc. Este grupo está esperando instrucciones a seguir y suelen decir comentarios tales como: *“No sé a quién creerle”*; *“Es un tema clave, pero que deben resolverlo los organismos internacionales”*; *“Cualquier cosa que yo haga no va a influir en nada”*.

- **Los negacionistas:** También están los escépticos, aquellos que creen que todas las informaciones de atención y alerta son exageraciones o bien intereses ocultos de grupos ecologistas, empresarios, millonarios altruistas o grupos específicos. Creen que las cosas siempre han sido como ahora y que solo contamos con más información y de ahí la importancia que otros le dan al tema. Es más, suelen mirar con desprecio y superioridad a quienes cuidan de algún modo sus hábitos cotidianos. Este tipo de personas suelen hacer comentarios como: *“Todo lo del calentamiento global es un negocio”*; *“Esto ha pasado siempre y el hombre sigue en la tierra”*; *“Los ecologistas son unos locos fanáticos y panteístas”*.
- **Los fatalistas:** No falta el otro extremo de personas, aquellas que creen que estamos al borde del colapso total y que incluso nos están ocultando información para no alertar a la población mundial. Podrían denominarse este grupo los catastrofistas. Comentarios de estas personas son, por ejemplo: *“Mis hijos no van a poder sobrevivir en este planeta”*; *“El mundo va a desaparecer el 2100”*; *“Ya no hay vuelta atrás; esto es un camino sin retorno”*.
- **Los antropocentristas radicales:** Dentro de las principales posturas hay aquellos que, si bien valoran el tema, creen que el porvenir del ser humano es mucho más importante que el de los animales, las plantas o la creación en general, cayendo en un antropocentrismo radical. Sus comentarios suelen ser, por ejemplo: *“Para qué ir a salvar ballenas si es que hay niños en las calles que mueren de frío”*; *“Seguro que es importante el Amazonas, pero hay temas mucho más graves en nuestra sociedad”*. *“Qué importa que se extinga el oso polar, cuando la gente se muere de hambre”*.

Alguna de estas posturas puede representarte o bien identificarte con una sumatoria de ellas o bien, ya tienes una buena comprensión del tema y has asumido compromisos vitales de los cuales te sientes orgulloso/a. De ser este tu caso, probablemente eres un converso ecológico. La idea que va de fondo en esto tiene que ver con una postura de vida y si quieres ser sujeto/persona o masa. Suena fuerte, pero cada vez que creemos que el cambio solo lo puede gestionar alguien más, estamos subestimando nuestro poder personal y el efecto que este puede tener en

los demás y en la naturaleza. Si quieres cambiar el mundo, debes partir cambiando tú. Quiero ser explícita aquí: estamos hablando de un “Y”; por supuesto quienes ostentan el poder deben hacerse responsables de sus comunidades “y” cada uno también puede aportar y sumar fuerzas en esta gran y maravillosa utopía de amar y servir. Ser “Quijotes” es un tremendo desafío no exento de soledad y sufrimiento, pero es mejor que ser un “Quejote”, servido y desesperanzado de todo.

¿Qué es la ecología integral?

Aunque muchos al escuchar la palabra ecología piensen en montañas verdes, en ballenas, en reciclaje de basura, en energías renovables o en los hielos milenarios derritiéndose, el término ecología no se reduce solamente a la reflexión sobre el medio ambiente y los desafíos ecológicos no se agotan en las problemáticas medioambientales. Tal como ha dicho el Papa Francisco en su encíclica *Laudato Si*, publicada el 2015, numeral 10 **“La ecología integral evidencia que son inseparables la preocupación por la naturaleza, la justicia con los pobres, el compromiso con la sociedad y la paz interior”**. El sentido común y la propia experiencia nos lo demuestran, siendo obvio que, si arrasamos el campo y no cuidamos el agua, tarde o temprano tendremos dificultades alimenticias. Lo que no es tan evidente es que, como familia y como hermanos, si no nos cuidamos unos a otros y si no nos cuidamos como personas, más temprano que tarde terminaremos destruyéndonos. El ser humano es parte de una comunidad y esta comunidad está inserta en un hábitat; y como todo hábitat, al alterarse cualquiera de sus componentes, todos se verán seriamente afectados. La pobreza de otros nos afecta, aunque nuestros muros, barreras y alarmas nos hagan creer que no existen o que no podrán atacarnos. Desde esta perspectiva, vamos a sostener que la ecología integral debe abordar y complementar tres niveles interdependientes:

- **Ecología personal:** Como seres relacionales debemos cuidar el ritmo diario con que llevamos nuestras vidas y si es acorde a nuestras necesidades y capacidad: también debemos hacer un buen uso del tiempo equilibrando los tiempos de ser y hacer. Responsablemente tenemos que revisar nuestros hábitos de consumo y discernir de acuerdo a lo que es necesario. También debemos hacer buen uso del espacio y de nuestro hábitat equilibrando la naturaleza y lo urbano; el cómo usamos los medios de transporte; la relación con nuestro cuerpo, nuestra alimentación, la recreación, la participación en contextos de belleza, de arte, de cultura, el cultivo del espíritu, etc. En síntesis, invertir tiempo

de calidad en el cuidado de las cuatro dimensiones del ser para potenciarlas entre sí manteniéndolas en equilibrio y diálogo permanente.

- **Ecología social:** Como hermanos de una misma familia humana, si nos desentendemos de los más desfavorecidos también estamos desequilibrando una red donde todos estamos y tarde o temprano terminará por romperse y arrastrará a toda la humanidad. Ser ecológicos sociales tiene que ver entonces con hacerme parte y colaborar con el porvenir de otros que por ejemplo han debido migrar de sus países por causas ambientales, por hambre, por guerras, por persecución política o religiosa. También tiene que ver con producir acorde a las personas y no solo a la utilidad y la ganancia; crear y distribuir equitativamente la riqueza, los alimentos, los recursos naturales, procurar una calidad de vida digna para todos, el cómo desarrollamos nuestras ciudades, cómo nos movemos dentro de ella, cómo cuidamos y nos hacemos cargo de los bienes comunes, de los enfermos, de los discriminados, de los marginados, de la gente de situación de calle, etc. Desde este punto de vista entonces, no solo debemos procurar nuestro propio equilibrio y salud mental y física, sino que también promover activa y creativamente este mismo derecho con quienes no tienen las mismas oportunidades que nosotros.
- **Ecología medio ambiental:** Es un concepto que está en estrecha relación con los dos anteriores. Si cada persona cuida de sí misma, cuida de los demás, pero no cuidamos el ecosistema donde vivimos, estamos restando drásticamente nuestras posibilidades de vida, las de generaciones futuras y vamos arrasando la casa común -seres vivos: fauna y flora- que nos alberga, nos provee lo necesario para existir y que es obra gratuita del creador no teniendo derecho a destruirla. Es así como para ser ecológicos de verdad, debemos hacernos parte de temas como la contaminación en todos sus ámbitos, la protección de especies en vías de extinción, la pérdida de biodiversidad; la deforestación, el desperdicio y agotamiento de recursos, el cambio climático y el calentamiento global, como también del peligro de desastres biológicos y nucleares... Temas como el cuidado del agua, del aire, de los recursos, de la energía, de la tierra, del consumo, de la basura, de la alimentación, no pueden ser delegados a otros, ya que en la sumatoria de todas nuestras conductas y decisiones reside la esperanza y el porvenir del planeta y de la humanidad. Es clave influir en las políticas medio ambientales.

La creación en sí misma, no puede ser mirada solo como la mira el paradigma actual, donde finalmente es materia prima para procesar, vender y comercializar ni por el otro extremo una idolatrización de la misma que la pone como intocable y por sobre

la humanidad. Ciertamente que nos sirve para obtener de ella lo que necesitamos, pero es un vínculo de cuidadores y administradores, saliendo del esquema de “dueños o depredadores”. Además, existen en la naturaleza dos fuerzas muy potentes que debemos hacer conscientes para poder amar más y servir mejor y, a la vez sentirnos amados y provistos por “alguien más”:

- **Fuerza Sacramental:** En todo lo que existe hay un reflejo de Dios/Amor que se manifiesta con su originalidad y belleza y que nos permite ser conscientes de una presustancia, de una “fuerza” creadora que nos precede y nos provee un infinito de seres para contemplar y ver un pedacito de su rostro dibujado en ellas. Cómo no admirarse del nacimiento de una flor, de la salida de una mariposa de su capullo, de un amanecer, de una montaña, de una cascada, de las estrellas, del nacimiento de un niño, sin ver ahí la vida y su misterio. No se trata de divinizar la tierra, pero sí tener una actitud de agradecimiento frente a algo que nos maravilla y permite elevar nuestro espíritu a una dimensión superior. Claramente el ser humano tiene un valor especial en este orden, por su conciencia y libertad, pero por lo mismo, debe responder por las creaturas que se le han legado en “préstamo”, cuidándolas como el hermano mayor. Más allá de cualquier creencia, la contemplación de la belleza y biodiversidad de la creación evidentemente sobrecoge a todos y no porque podamos usufructuar de ella responsablemente, debemos arrasarla ni acapararla sin medida y sin conciencia de fraternidad. En cada ser finalmente podríamos ver una etiqueta en su reverso que dijera “Hecho por Dios/Amor” y solo por eso ya sentirnos acompañados por sus obras, por sus manos, por su generosidad, por su abundancia y su desborde amoroso sin límites.

Una última idea respecto de este punto clave para el cambio de paradigma: imagínense buceando en un mar de corales en silencio y tranquilidad; vean cada pez, cada alga, cada ser con sus diseños y formas diversas. Sus “oh” de asombro no cesarán frente a los colores, combinaciones, formas y una belleza que jamás habían visto antes más que en láminas para pintar. Saben que los pueden ver y tocar con suavidad, pero si los intentan atrapar se les arrancarían o los podrían matar. Solo el contemplarlos es un gozo total... Como la oportunidad de bucear es tan escasa para muchos, aun podemos tener la capacidad de admirar en silencio la belleza y abundancia de la creación, pero resulta que estamos llamados a “bucear” fuera de los océanos, en nuestros campos, en nuestras ciudades, en nuestras casas, en nuestras oficinas, porque en todos esos lugares también está lleno de reflejos de Dios tanto en las personas como en la creación, solo que nos hemos acostumbrado tanto a verlos que hemos perdido la mirada sacramental y reverencial que tanto nos humaniza y cuida de todos y de todo.

- **Fuerza escatológica:** Un aspecto que se suma al anterior es que la marcha del universo y la creación (incluidos nosotros) están insertos dentro de un orden mayor, que podríamos denominar la plenitud de Dios. Él/Ella está actuando como “fuerza” amorosa y vinculante, conduciéndola a su perfección en un movimiento desde lo simple a lo complejo. Los seres humanos estamos invitados a colaborar en esta tarea a ser instrumentos activos de esta marcha, no obstáculos para ella. Es bonito y profundo pensar que cada movimiento nuestro provoca un movimiento en la red amorosa total que nos une a todos con todo y que tenemos una gran responsabilidad y poder en el universo a pesar de nuestra aparente pequeñez y fragilidad. Al igual que el efecto mariposa⁵ nuestro “insignificante aleteo” puede provocar un gran cambio en la humanidad.

Ahora bien, a la luz de la ecología integral que acabamos de presentar en forma muy breve, nuestro actuar se reviste de un poder y una relevancia inmensa que debemos hacer consciente a la hora de relacionarnos con nosotros mismos, con los demás y con la naturaleza. En primer lugar, lo que yo haga o no haga nunca será neutro para nadie; el dilema es que, si nos seguimos moviéndonos por nuestros automáticos la posibilidad de no ser ecológicos es el anuncio de una pandemia de toxicidad que nos va a destruir a todos. Por lo mismo, el paradigma amorista que proponemos en este programa y que vimos en el cuento, es una pequeña pero coherente resistencia, que quiere ser un “aleteo” de mariposa que, al amplificarse por muchos corazones, pueda ayudar a relacionarnos con otro “lenguaje”, con otra concepción de lo que somos, de lo que son los demás y de lo que es la creación. Dejar de vernos como individuos aislados que respiran en su propia atmosfera dándonos cuenta de que, todo el aire que tomamos (contaminado o no) tenemos la posibilidad de transformarlo en bendiciones de amor, armonía y equilibrio mayor del que todos dependemos para vivir en “el paraíso” nuevamente.

Ya lo decía San Francisco de Asís con su maravillosa sensibilidad: “Dios creó a todas las criaturas con amor y bondad, grandes, pequeñas, con forma humana o animal todos son hijos del Padre y fue tan perfecto en su creación que dio a cada uno su propio entorno y a sus animales un hogar lleno de arroyos, árboles y prados hermosos como el propio paraíso”. Tal como anhelaba nuestro cuento inicial, podemos revertir nuestra historia y volver a reconocer a Dios Amor, cuidando sus regalos y a nuestros hermanos.

⁵Efecto mariposa: En un sistema no determinista, pequeños cambios pueden conducir a consecuencias totalmente divergentes. Una pequeña perturbación inicial, mediante un proceso de amplificación, puede generar un efecto considerable a medio y corto plazo.

En este capítulo aprendimos que:

- La ecología es un concepto mucho más rico, profundo y complejo del que cotidianamente conocemos y que cada uno debe hacer consciente para aportar.
- Que existe un sistema interdependiente donde fluyen tres grandes corrientes: la ecología personal, la social y la medioambiental. Ninguna sobrevive sin la otra.
- Que el sistema mundo requiere urgente un cambio de mirada sin caer en posturas binarias ni fatalistas; sí activa y respetuosa.
- Que la creación, como “madre” o rostro femenino de Dios, tiene sus propias fuerzas: ontológica y sacramental y hoy nos está enviando un SOS que no podemos desoír más.



**APRENDIENDO A VIVIR BONITO:
NO A LA CULTURA DEL DÉFICIT**

RESUMEN:

Querámoslo o no, cada uno de nosotros permanentemente se está comparando con los parámetros que tiene grabados en su cabeza como perfectos y también con lo que nos muestran los demás. Eso es natural; sin embargo, desde hace unos 100 años aproximadamente a esta tendencia propia de nuestra autoestima y autopercepción en constante construcción, se ha sumado una corriente muy preocupante que vamos a denominar “la cultura del déficit”. Junto con el nacimiento del estudio de la psique que ha sido muy beneficioso para integrar y comprender más nuestra complejidad relacional, lamentablemente surgió una predominancia hacia la escases, lo “malo”, lo patológico y la enfermedad, en vez de los recursos y las posibilidades infinitas que tenemos. Veremos el origen de esta tendencia, las consecuencias que esto nos ha traído a todos y cómo opera normalmente, para tratar de liberarnos de ella. Para esto, nos basaremos en los planteamientos del psicólogo social Kenneth Gergen y lo relacionaremos con nuestra espiritualidad y la visión creyente de nuestra singularidad. El gran propósito de este capítulo entonces será hacernos conscientes de esta cultura, para así poder transformarla en una cultura más fecunda, menos condicionada y libre de feroces etiquetas que a veces nos coartan la plenitud de nuestra vida y la de los demás. Se trata en definitiva de vivir “bonito” como aluden los pueblos muiscas en Colombia, en el sentido de vivir con sentido todos los momentos y facetas de nuestra vida.

INTRODUCCIÓN:

Pepito había esperado su primer día de colegio con verdaderas ansias. Las letras, los números, la ciencia, la historia, el que le enseñaran a pintar, le parecían como ir a la luna y más allá. Todo el conocimiento le parecía fascinante y anhelaba bucear en los libros, en los atriles y en salas de música para aprender también a tocar instrumentos de verdad. Qué decir de socializar; conocer a otros niños después de tantos años en casa sólo con sus papás, le parecía una aventura al Amazonas sin par. Sin duda era un niño talentoso, lleno de sueños y lleno de potencial. Apenas entrar, una maestra lo miró mal. “Me llamo Pepito” dijo él, tratando de agradar. “Aquí serás José a secas y no se hable más”. Pensó que era solo ella, una mujer malhumorada, pero Pepito se equivocaba a todo dar. “Qué lento eres para entender”, “A ti no te tocó talento para pintar”, “eres nulo para la amistad”, “debes tener algún problema cerebral”, “qué voz más espantosa, cállate ya”, “quién aceptó este niño con tanta dificultad” fueron algunas de las frases que empezaron a cercenar todas sus ilusiones y ganas

de volar. Al cabo de un tiempo, una especialista de la escuela llamó a sus papás: “José tiene inmadurez del desarrollo y depresión vital”. Sorprendidos lo creyeron a pesar de las evidencias de su hijo que en casa actuaba muy normal. Para mal del niño, todos lo empezaron a tratar como si tuviese lepra espiritual y él mismo se convenció de que algo malo había en él y se dejó estar hasta que un día llegó una eminencia a la ciudad. Sus padres lo llevaron para consultar. Al salir el niño venía lleno de brillo y energía, como era antes de estudiar. “¿Qué tenía? ¿Cómo lo sanó?, le preguntaron con profunda curiosidad. “Sólo le saqué miles de etiquetas injustas y falsas de su realidad”. “Pepito es un niño lleno de posibilidades y recursos y está listo para volar si trabajan en lo que sí es y posee; una maravilla en realidad”, dijo el sabio callando a todos los que se creían dueños de la verdad.

DESARROLLO:

“Tienes depresión”, “Eres un irresponsable”, “Tienes déficit atencional severo; nunca aprenderás”, “Eres adicta”, “Con tu cuerpo jamás podrás”, son algunas de las frases que quizás más de alguna vez oímos o dijimos y resultaron un frenazo feroz al fluir natural de la vida que siempre aspira y cree en la posibilidad. Tal como veíamos hace un tiempo atrás, dentro de nosotros existe un 50% de fortaleza “genética” que nos empuja, nos mueve, nos hace creer, crecer y buscar cómo desplegarlos en plenitud. Junto a eso hay un 10% que no controlamos y que dependen de las circunstancias relacionales externas a nuestro querer y pensar. Sin embargo, hay un 40% que tiene que ver con nuestra convicción, pasión, coherencia, motivación y autoconfianza de que podemos salir delante de cualquier situación. Pero qué pasa cuando “un experto” nos etiqueta, cuando una autoridad nos pone en un saco no deseado, cuando la misma ciencia nos diagnostica un sinnúmero de trastornos, enfermedades y problemas psicológicos y mentales. Es muy poco probable que nuestra psique tenga la fuerza para contrarrestar esta “información autorizada”, lo que rápidamente nos debilita, nos hace caer en la profecía auto cumplida y nos condiciona, dejando de desplegar todas las posibilidades y recursos que sí tenemos.

El origen de la cultura del déficit

Según el psicólogo Kenneth Gergen, promotor del construccionismo social, al ser todos nosotros seres relacionales inmersos en una cultura en base a códigos de lenguaje, debemos tener una visión crítica con respecto al aporte y los enredos que ha introducido el trabajo de los profesionales de la salud mental. El tema radica en que es imposible llegar a acuerdos de lenguaje absolutamente nítidos y transferibles a otros con respecto a lo que sucede en nuestro “interior”. Cada persona es un mundo complejo, inédito, único y singular, por lo que cada referencia no es exacta y su contexto tiene demasiada relevancia. Por ejemplo, al expresar: “me da mucha tristeza la muerte de mi mamá”, cada persona acudirá a sus propias asociaciones y vivencias con respecto a su vínculo en particular y mi tristeza puede ser “grado 5” y en el otro representa un dolor “grado 1000”. Es por eso que el lenguaje relacionado con el mundo psico-socio-espiritual será siempre complejo, referencial y nunca condicionante de una realidad. Si bien el poner nombres y “normalizar” el lenguaje psicológico en la sociedad, permitió que disminuyera la “demonización” de ciertas conductas y que aumentara la empatía y las perspectivas de mejora para algunos “pacientes”, también y no obstante lo anterior, por muchos años, los primeros que se dedicaron al estudio de la psique lo hicieron perpetuando su propia cultura del control, donde lo emocional era muchas veces irracional y propio de las mujeres, y por ende, cayeron en una mirada deficitaria, patologicista y absoluta de los fenómenos que iban observando. Así, sin darnos cuenta, por décadas nos fuimos empapando de una cultura deficitaria con cada vez más enfermedades y trastornos y, por ende, debilitando y generando estructuras de poder insanas de personas que definen a las demás como normales y anormales.

¿Cómo opera la cultura del déficit?

Los conflictos emocionales y psíquicos son parte inherente a nuestro ser humano que se explican por nuestra diversidad y complejidad relacional. Por lo mismo, no existe nadie que no tenga conflictos consigo mismo, con los demás y en especial con los vínculos más cercanos y significativos. Es más, son parte del proceso natural de “pulimiento” del ego y de la tensión creadora que nos permite desplegar todo nuestro potencial y los recursos que tenemos y aportar a su vez con nuestras asperezas a hacer crecer a los demás. El tema es que desde que aparecieron los psiquiatras y psicólogos a inicios del siglo pasado, comenzó a gestarse entre ellos, un grupo de individuos superiores que diagnosticaron a otros “inferiores” con ciertos déficits, a quienes dieron programas de tratamientos, psicofármacos y

muchas veces a aislarlos de la sociedad y/o a entrar a instituciones mentales. Al igual que a Pepito, ciertas relaciones le fueron pegadas como “etiquetas” a las personas quienes se vieron absolutizadas por ellas y por ende perdieron toda confianza en sí mismas y se debilitaron. Con este modo de proceder se perdió de vista la mirada sistémica/orgánica de cada problema emocional y se dejó la “salvación y control” fuera de las propias personas que padecían dificultades.

Ciclo de enfermización progresiva

Muchas corrientes psicológicas se sustentan en creencias culturales que se van diseminando en tres fases fundamentales:

- **Fase 1:** *Traducción del déficit:* Es cuando un grupo de especialistas describen, definen y socializan en los medios de comunicación algún trastorno o enfermedad que han descubierto y delimitado. Por ejemplo, el bullying. El abuso de los más fuertes contra los más débiles ha existido desde hace mucho en los niños, sin embargo, una vez que se definió y describió, pasó a ser parte del lenguaje común.
- **Fase 2:** *Diseminación cultural:* Es cuando hay una campaña explícita y aplicada de dar a conocer en qué consiste el déficit, su tratamiento, las personas más propensas, sus consecuencias, etc. Es, siguiendo el ejemplo del bullying, cuando se definieron las figuras de víctima y victimario, de tipos de conductas que constituyen bullying, de medidas para frenarlo etc.
- **Fase 3:** *Construcción cultural de la enfermedad:* Es cuando todo el mundo empieza a diagnosticar todo y actuar conforme a eso. La cultura aprende a enfermarse e incluso algunos desórdenes sirven como focos de desafío social a la autoridad o a los padres. Por ejemplo, en el caso del bullying, niños que socializaban normalmente, para llamar la atención, empiezan con conductas de bullying. Por lo tanto, crece la demanda de servicios mentales y crece la cantidad de personas que se autosugestionan creyendo que la padecen.
- **Fase 4:** *La expansión del vocabulario:* Al profanarse el lenguaje “sagrado” de los psicólogos y comenzar a ser usado por todos sin formación ni ética, los especialistas generan nuevo lenguaje, más específico, nuevos tratamientos y terapias y vuelve a repetirse el círculo. Esto porque todos se hacen “psicólogos diagnosticadores”.

Con todo esto, la población de “pacientes” se expande y esto provoca nuevos trastornos, convirtiéndose en un círculo vicioso muy preocupante para la sociedad actual.

Consecuencias de la cultura del déficit

Lamentablemente al definirse “bandos” de sanos y enfermos, se produce una jerarquía social muy difícil de soslayar. En las mismas familias se empieza a tratar a algunos como si tuviesen “lepra” y se le restan así oportunidades y crecimiento. Así también los “sanos” se comienzan a creer dueños de la verdad sin dejar espacios a los propios cuestionamientos, reflexiones o aprendizajes a partir de la propia persona. Así también la cultura del déficit produce la fragmentación comunal; sólo se culpa a la persona y no se ve la responsabilidad de todo el sistema social que “produce” enfermedades. Por lo mismo, el que padece algún trastorno se va aislando, debilitando, determinando por las etiquetas y comenzando a depender de otros que lo salvan o que tienen el código secreto de lo que es racional e irracional, natural o innatural, inteligente o ignorante. No se trata de volver a foja cero, ni demonizar la psicología que mucho bien ha hecho, sino de matizar estos diagnósticos, ver en qué circunstancias se muestran y cómo a partir de los propios recursos y los de la comunidad podemos salir adelante.

El sobre diagnóstico de enfermedades mentales

Hoy la industria farmacológica de tratamientos mentales es una de las más grandes y poderosas del mundo, ya que como nunca, se ha diagnosticado a tantos hombres, mujeres y niños con trastornos psico emocionales. ¿Es que antes existían igual y sólo no lo sabíamos? ¿es que antes las personas no tenían “tiempo” para enfermarse de las emociones? ¿es que antes los seres humanos vivíamos más tranquilos y menos atemorizados de los demás, del entorno y de nosotros mismos? ¿es que antes no se habían diagnosticado todas las enfermedades y trastornos y existían en una nube confusa? ¿es que el tipo de vida actual nos enferma más? ¿es que la cultura del déficit se ha apoderado de nuestro modo de vincularnos? ¿es que de este modo somos más fáciles de controlar y el miedo nos acecha también con la enfermedad?... Muchas preguntas que cada uno deberá responder a conciencia, sin embargo, es un hecho medible la proliferación de farmacias, tratamientos, pacientes, licencias por problemas de salud mental, trastornos de déficit atencional y personas que se diagnostican a sí mismas como “poco felices” y padeciendo problemas emocionales.

¿Cuál es el dilema del asunto?

El peligro de una cultura del déficit es que al igual que Pepito cada uno de nosotros sucumba bajo un cúmulo de etiquetas que nos hacen vernos como “enfermos o dañados” a nivel emocional y por lo mismo dejemos de ver todo el resto de los rostros y relaciones que sí podemos desarrollar. Un claro ejemplo es el de la depresión. Cuando un especialista, sin entrar a dudar de su profesionalismo, le diagnostica a una persona que padece depresión, pareciera que el mismo papel escrito con este “decreto” fuera un filo que corta las alas de toda posibilidad. Claramente hay personas que sí la sufren, pero hay otras que quizás están viviendo un momento de angustia, de “invierno”, de tristeza posterior a una pérdida, de crecimiento espiritual, de “bajón”, que no necesariamente es una depresión. Al tener el diagnóstico en la mano, es casi inevitable efectivamente enfermarse y hacer realidad todo lo que se dice de esta enfermedad. Si fuésemos un pompón de lanas de colores, por enfocarnos en un hilo, dejamos de ver todos los demás, sus extensiones, colores y posibilidades.

Internet y el paradigma actual

Aliados mortales para nuestra salud: Si a la cultura del déficit le sumamos toda la información disponible en internet, la verdad es que casi podríamos encontrar “enfermedades psico emocionales” para todos los estados y vivencias que tenemos. Para peor, el paradigma del rendimiento en que nos encontramos inmersos descalifica todo momento más sombrío e invernal porque baja la productividad. Por ende, culturalmente está mal visto andar menos “optimista” y positivo; debemos poderlo todo y estar siempre bien. Cualquier crisis relacional, ya sea con nosotros mismos, los demás o el entorno, es evitada como patológica y no se respeta el proceso natural que estas nos vienen a regalar. No es de extrañar entonces que rápidamente nos queramos desprender de estados emocionales más confusos, de la confusión o de conflictos que requieren tiempo y amor para enfrentar. Es más fácil “ir donde un experto” que nos medique, que atravesar las sombras y crecer espiritual y emocionalmente.

Los tratamientos de laboratorio

Una de las peores consecuencias de la cultura del déficit, es que la cura o sanación viene dada muchas veces en fármacos y terapias individuales que se viven como “en un laboratorio”. Las personas van y desahogan su verdad en una hora con un especialista quien los acoge y los contiene de modo incondicional. Sin embargo, al volver a las relaciones que provocan su enfermedad no cuentan con las herramientas para enfrentar esas dificultades que los hicieron entramparse. La mejor terapia entonces será aquella que tenga siempre en cuenta el mundo relacional de la otra persona y que sea ella misma, quien a través de la reconstrucción de un relato donde vea sus recursos y posibilidades, pueda volver empoderada y tranquila a enfrentar sus nudos vinculares. En ese sentido las terapias sistémicas, interpersonales, dialógicas, relacionales y grupales, pueden ser un gran aporte en la actualidad. No se trata tampoco de caer en el extremo de empezar a diagnosticar “sistemas o familias enfermas” sino servir de andamios para que construyan su propia casa con más paz, asertividad y amorosidad. Todo está interrelacionado.

Las propuestas de salida

Todos los médicos y especialistas de la mente sin duda nos aportan información muy útil y relevante como contexto y como propuestas ya investigadas de terapias y posibles resultados, sin embargo, nunca debemos olvidar que son parte de la realidad, pero no toda la verdad ni el juicio final. Cada uno de nosotros es mucho más complejo y maravilloso que un scanner, un hemograma o una prueba o test emocional. Toda esa información es muy valiosa, pero apenas un ápice de todo el potencial humano que cada ser puede desplegar si se sabe amado, valioso y sostenido por una comunidad. Cómo no traer a la memoria la propia historia de mi hijo mayor, cuando a los 4 meses de nacido, fue diagnosticado con un infarto cerebral que ocasionó una hemiparesia derecha severa por los médicos dijeron que no podría caminar, hablar ni pensar con mayor complejidad. Hoy a los 27 años y gracias a la terapia del amor y de la paciencia, es uno más de mi tribu, ya ha terminado la universidad y busca trabajo como historiador. No ha sido fácil, pero sí hemos crecido todos y muchos frutos se han obtenido de esa circunstancia inicial. Si hubiésemos creído ciegamente en los diagnósticos sería “un paquetito” en silla de ruedas.

Desde esta misma perspectiva, creo que Jesús de Nazareth, puede encarnar la propuesta de los muiscas del pensar bonito ya que él nos da algunas claves para

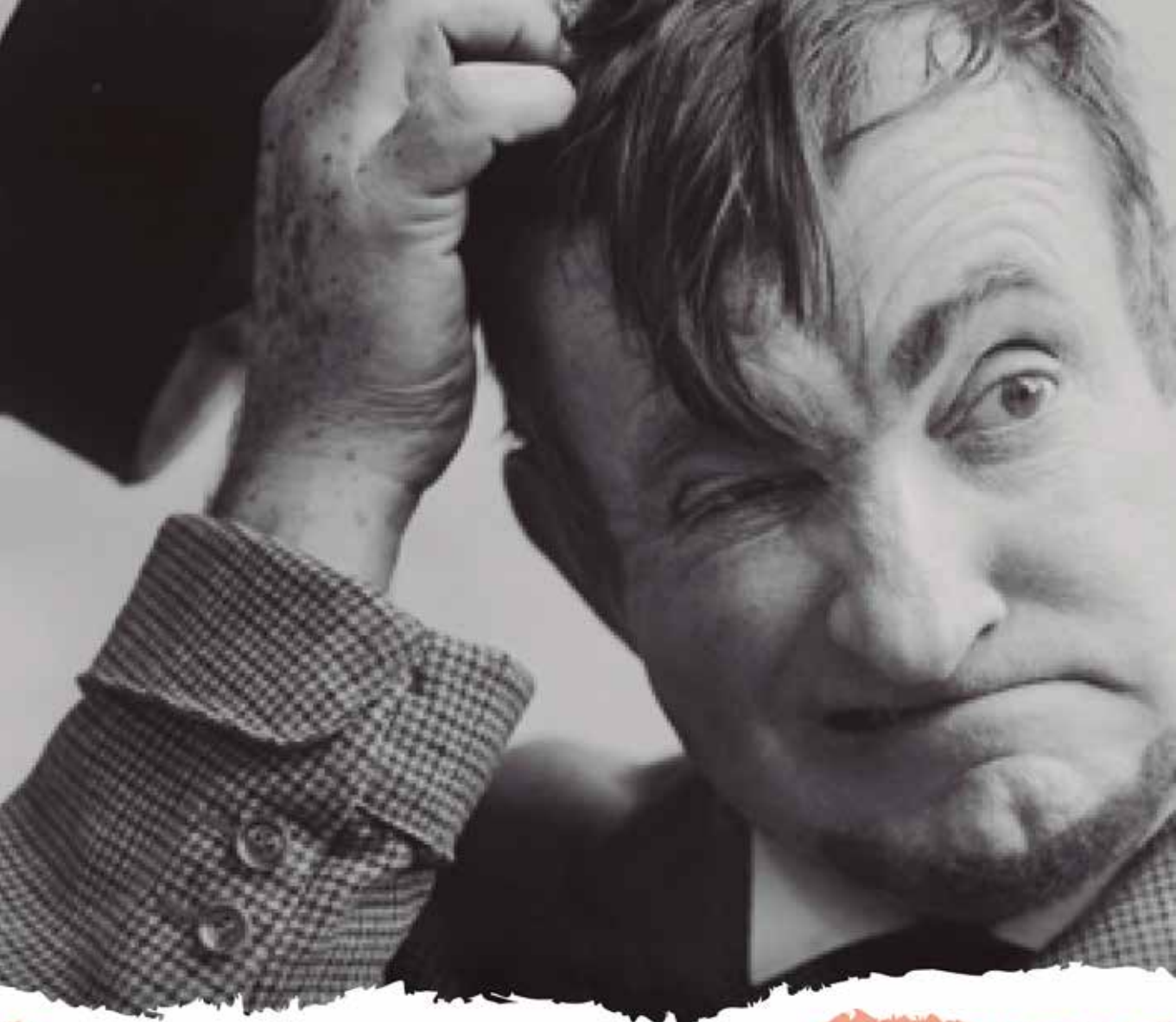
enfrentar las dificultades psico-socio-espirituales que todos podamos experimentar, ya sea en carne propia o en la de los demás:

- **Mantenernos unidos a la vida:** La vida viene a representar el amor y toda la comunidad de relaciones nutritivas que nos sostienen y nos han sostenido desde siempre. Nadie ha nacido ni sobrevivido en el aislamiento total; por lo mismo, en la medida que más integremos como iguales a todos, tendremos la confianza y la libertad para vivir los diferentes momentos de la vida reconociendo la incondicionalidad.
- **Yo no te condeno; anda y no peques más:** No por el hecho de tener algunos aspectos de nuestro ser más sombríos o complejos, nadie puede condenar ni etiquetar a nadie más porque desconoce su complejidad y su historia y jamás pierde su calidad de hijo e hija de Dios.
- **Los últimos serán los primeros:** Aquellos más frágiles y necesitados de nuestra sociedad, son los hijos predilectos del Creador porque hacen evidente la vulnerabilidad de todos. El que se crea superior, más sano, más fuerte que el resto, sólo está acorazado en un engaño que tarde o temprano tendrá que enfrentar con más dolor.
- **Yo no vine por los sanos, sino por los enfermos:** Ningún ser humano se libra de la tristeza, la confusión o la enfermedad porque es un modo natural que Dios también tiene de comunicarse con nosotros e irrumpir con su amor paterno/maternal.
- **Lo importante es la persona y la relación:** La gran liberación que daba Jesús a las personas era mostrarles que eran personas amables, valiosas porque su Padre las hizo hermanas suyas, iguales en dignidad y que toda condición o acción no la determinaban como ser. Eso producía milagros de amor y edificación.
- **Yo los haré pescadores de hombres:** Cada uno de nosotros es mucho más que un simple “pescador”, es un ser espiritual que se ha encarnado para una misión particular y eligiendo amar y servir en cada momento, no debe dudar de su valor y protección, mucho más allá de los cánones del mundo.

Todos y cada uno de los gestos y palabras de Jesús siempre hicieron énfasis en el valor de las personas, sus recursos, sus posibilidades y la posibilidad permanente de conversión, más que en sus faltas, pecados, enfermedades, oficios o cualquier criterio humano. *Quiero que tengan vida y la tengan en abundancia*, en otras palabras: Vivan bonito por favor.

En este capítulo aprendimos que:

- El nacimiento de la ciencia de la psicología ha traído beneficios y algunas consecuencias negativas al inclinarse inicialmente por la cultura del déficit.
- La cultura del déficit no sólo aumenta el déficit, sino que fragmenta la sociedad, aísla a quien padece algún sufrimiento y no toma en cuenta la complejidad relacional.
- Ha proliferado un sobre diagnóstico y condicionamiento de las personas por las enfermedades mentales que es bueno reconocer para revertir.
- Podemos tener algunos aspectos sombríos, pero tenemos muchas más posibilidades y recursos si confiamos en nosotros mismos y en nuestros vínculos nutritivos. No debemos creer todos los diagnósticos.
- El amor y las relaciones pueden hacer milagros de sanación imposibles de entender para la ciencia y en ellos debemos invertir nuestras energías.



**CÓMO VIVIR POR LO IMPORTANTE
EN TIEMPOS DE CONFUSIÓN:
CLAVES DE DISCERNIMIENTO**

RESUMEN:

Probablemente en otras épocas de la historia de la humanidad ha habido confusión e incertidumbre como la de hoy, pero nunca hasta ahora teníamos tanta información de ella, causando un impacto psico-socio-espiritual inédito. No sólo sabemos y sentimos los “temblores y terremotos” de nuestro ser, familia, comunidad y país, sino también nos llegan como propios los movimientos y agitaciones fuera de nuestras fronteras y del planeta en general. Y es que efectivamente todo el mundo está viviendo “arriba de placas sísmicas” que no dejan de moverse y no sabemos a dónde nos llevarán o el efecto que tendrán. En este capítulo, queremos dar algunas claves de discernimiento para mantenernos en pie y aprender a vivir por lo importante, aunque todo el resto se nos caiga alrededor. Para ayudarnos en la asimilación de ellos, nos ordenaremos en diez “mandamientos amoristas” que pueden servir de brújula para orientarnos y darnos fuerza para continuar un peregrinar incierto, pero lleno de esperanzas si logramos sumar lo mejor de cada uno de nosotros. Junto con esto, veremos los “siete pecados del 2020” que debemos evitar y las “tres virtudes de un serpiloma” para fomentar en nosotros y en la sociedad. Finalmente, veremos algunos “aliados” que nos pueden ayudar, ya que este tiempo y circunstancia que estamos viviendo, también es una oportunidad de cultivar nuestra fe y el espíritu de una nueva humanidad.

INTRODUCCIÓN:

La sirena Macarena no sabía qué pasaba en el océano de su papá. Antes era tranquilo, predecible y cada especie vivía en su lugar; ciertamente algunos pobres cangrejos se caían de los arrecifes por su pobreza y necesidad y algunas orcas hacían daño a los demás, pero así sucedía desde antes de la primera glaciación mundial. Ahora los seres humanos daban vueltas en el fondo del mar y muchas sirenas y sirenos querían salir a la superficie a respirar. Los remolinos violentos que algunos pulpos ocasionaban alteraban el orden y generaba tensión y destrucción del coral, pero no había nada peor que el virus verde que contaminaba las aguas enfermando a los calamares más ancianos y a los manatíes que no podían adelgazar. Macarena tenía miedo de lo que fuera a pasar. Había tanta división, polarización y conflictos en todas partes y en tantas familias, que parecía que hasta el alimento y las olas ya no existirían más. ¿Qué hacer? ¿A quién seguir? ¿Cómo mantenerse feliz y con esperanza cuando apenas se veía un metro para nadar? La sirena Macarena se perseguía la cola, tratando de encontrar en ella algunas respuestas a tanta confusión emocional

y espiritual. Sin embargo, fue su papá quien le dio algunas claves para nadar. Diez mandamientos para servir y amar, siete conductas que debía evitar, tres actitudes que fomentar y cuatro aliados para ayudar.” 10.734; 10.7.3 y 4” memorizó la sirenita para no olvidar y subiendo a la roca más alta del océano, lo empezó a cantar a los cuatro vientos para que todos oyeran algunas claves para navegar con alegría y con paz. Cada ser debería sortear sus propias dificultades en el torbellino actual, pero este canto con algunas claves los podía ayudar.

DESARROLLO:

No pretendemos dictar verdades, sólo algunas pistas que cada uno pueda procesar para ver si le ayudan a iluminar su propio camino en medio de la confusión actual. El gran propósito es poder encontrar luces en nuestro propio discernimiento y elección para poder amar más y servir mejor, siendo pequeños o grandes faros para que otros puedan navegar con más certezas y paz, pasando de la incertidumbre a la esperanza espiritual. Es por eso por lo que, antes de partir, es importante aclarar que entendemos por algunos conceptos:

- **La confusión actual:** Nos referimos al cambio macro a nivel mundial por las situaciones de pandemia, crisis políticas, sociales, económicas y de migración, al cambio climático, etc. También hay confusión en nuestros países producto de un evidente rechazo al modo con que veníamos viviendo y que se manifiesta en movimientos y manifestaciones sociales y políticas. Nos referimos también al micro mundo de cada cual en donde vemos cambios radicales en el modo de vincularnos, la distancia social, el modo de trabajo, de educar, de convivir y de soñar para adelante. Por último, hablamos también de confusión al referirnos a toda esa mezcla de sentimientos, pensamientos y emociones que develan nuestra fragilidad y que han salido a la superficie gracias a la pandemia y que han trastocado nuestra engañosa seguridad y control de la vida.
- **Discernimiento:** Nos referimos a ese ejercicio de ponderar los pros y los contras de cada situación, acorde a nuestra construcción relacional única que nos ha heredado voces nutritivas y tóxicas que nos habitan. Estas nos hablan a través de sensaciones, emociones, pensamientos y mociones espirituales, las que a su vez se ven afectadas por el Buen Espíritu y el Mal espíritu. Discernir no es algo habitual en el mundo actual, pero es clave para poder pasar al siguiente paso.

- **Tomar decisiones:** La capacidad más relevante en tiempos de confusión es que después de un completo y complejo discernimiento, seamos capaces de elegir un camino a seguir y ser fieles a él, asumiendo todas sus consecuencias con valentía y heroísmo.
- **Amorista:** Es una persona que trata de ser amor en todo momento y su hacer se “tiñe” con este modo de relación con todos y con todo, sin importar las circunstancias.
- **Serpiloma:** Es la mezcla perfecta e integrada entre la astucia para vivir en este mundo, y la mansedumbre para saber que pertenecemos al reino de Dios y que somos seres espirituales viviendo una experiencia encarnada para hacer el bien y desplegar nuestro potencial con otros para el bien general. La palabra viene de la combinación de serpiente y paloma.

A continuación, queremos “cantar”, como la sirena Macarena, algunas pautas que nos pueden ayudar a realizar este ejercicio espiritual de gran riesgo, pero por lo mismo, de grandes posibilidades de generar bien y claridad en nosotros mismos, en la sociedad y en la humanidad.

Los Diez mandamientos Amoristas:

1. **Ser y parecer un amorista de verdad:** No se trata de solo parecer buena gente, bien intencionado y actuar bonito; se trata de sentir y gustar todo el tiempo y en toda circunstancia el amor como energía predominante en el corazón. Se trata de que de nuestro ser emane luz para iluminar la vida de los demás; ser una energía linda que aporte paz, unión, respeto y encuentro, más que división y más conflicto o violencia. Ser un testimonio vivo y atractivo de un nuevo modo de relación con todo y con todos, que impacte a su alrededor como una estela amorosa que va tiñendo a su paso todo lo que toca. Ver a los otros como “dignos rivales” para aprender y no enemigos para destruir.
2. **Ser proactivo:** Para poder transformar la confusión en claridad, cada ser humano amorista debe aportar en cada momento gestos de amor y conciliación con creatividad y apertura a nuevas realidades. No puede ser neutro o pasivo frente a una realidad que necesita nuevos caminos e ideas que plasmar. Para esto debe estar atento a todas las posibilidades que la vida le ofrece y aprovecharlas para “combinar” los diferentes ingredientes con “recetas” inéditas, que permitan

ofrecer nuevas soluciones a los problemas de siempre. Una sana curiosidad, investigación y actitud de emprender, es propia de los mandamientos que debemos obedecer para resistir y reinventarse las veces que sea necesario.

3. **Ser consecuente:** Relacionarse con todos de la misma forma. La autenticidad y la unidad dentro de los miles de rostros que cada uno debe interpretar en el mundo actual es una de las claves para discernir y elegir con libertad. Sin importar con quién se esté, un amorista debe tratar de mantener su tono y modo de relación conforme a sus valores y principios, sin aparentar ni mostrar caretas que callen su verdad. Esto muchas veces puede generar muchos conflictos y rechazo, como al mismo Jesús de Nazareth le sucedió, pero no puede ceder ni renunciar a su ser. Se trata de ser decente y actuar conforme a la propia dignidad y a la de los demás, sin importar lo dramáticas que puedan ser las circunstancias.
4. **Ser humilde y manso:** Junto con los mandamientos anteriores, un amorista debe saber cuándo hablar y cuando callar, aportando desde su verdad y vivencia, pero sin creerse dueño de toda la verdad. Se trata de ser un verdadero instrumento de paz, permitiendo el diálogo tolerante y abierto entre todas las partes, sin “enganchar” mucho rato ni muy profundo con el daño que podamos recibir o que nos quieran ocasionar. Puede que parezcamos débiles en un inicio, pero la humildad y la auto regulación para actuar en libertad y conciencia, es la mayor muestra de fortaleza y un ejemplo para los demás. Es tratar al que piensa políticamente como un digno rival del cual aprender para mejor y crecer pues el otro lo tiene y mi me falta.
5. **Ser desapegado y generoso:** No se trata de no tener cosas y no disfrutar de esos pequeños placeres que la vida nos regala, pero un amorista debe ser libre de la dependencia que las cosas, bienes, famas o estatus que pueden darle validación social. Sabe que son títulos, roles, vestimentas, pero no tienen nada que ver con su riqueza más sustancial y su trascendencia espiritual. Por lo mismo, suelen ser muy generosos con los que necesitan ayuda material, emocional o espiritual. Son capaces de saberse bendecidos por la vida y por lo mismo, se comparten a sí mismos y a sus bienes con gratuidad; sin esperar retribuciones o beneficios a cambio.
6. **Jugar juegos infinitos:** Se trata de personas que viven fuera del mundo competitivo, de ganadores y perdedores, que buscan como único propósito terminar el juego y vencer. Los jugadores de juegos finitos juegan dentro de los límites de ciertas reglas, que todos conocen a priori y se ponen de acuerdo sobre quién gana. Eso, posteriormente les da poder y títulos que los validan frente a los demás. Los amoristas, en cambio son jugadores infinitos que valoran la

relación y mantener el “juego” como lo más importante y por lo mismo, juegan con los límites, siempre buscan el bien de todos y buscan tener fuerza para seguir jugando, sin haber ganadores o perdedores.

7. **Ser tolerante a la diversidad y puente de conexión para la sociedad:** Hoy más que nunca, gracias a Dios, hay mayor reconocimiento a la complejidad relacional que construye a cada ser humano y por lo mismo un creciente respeto a la diversidad de cada cual. Los deberes seres y los mandatos sociales siguen existiendo, pero un amorista debe ser capaz de ver a la persona que hay detrás de cada historia y condición y valorar su alma como la de un hermano/a de la misma dignidad y derecho. Por lo mismo, y sobre todo viendo a otros más rígidos o intolerantes en su modo de interacción, debe intentar tender puentes de conexión y mediación entre los que se han dispersado o atacado por ser diferentes o resultar una amenaza. Muchas veces, ser “jamón” del sándwich implica una gran tensión, pero es parte de la promoción de los juegos infinitos que un amorista debe promover para la comunión.
8. **Armar cardúmenes; nunca nadar solo:** Si hay algo que un amorista sabe es que es un ser limitado, frágil, humano, que requiere auto cuidado y el cuidado de una comunidad que lo proteja, ayude y contenga; que le permita descansar, le corrija con fraternidad, lo sostenga y que le permita espacios de ocio y recuperación para continuar. Así también el vivir con otros permite la complementación de los recursos, la creación de mejores proyectos y la certeza de pertenencia que todo ser humano necesita como pilar bio-psico-espiritual.
9. **Reconocer los errores y pedir perdón:** Un amorista, como todo ser humano, es una persona en proceso dinámico, cambiante y en constante aprendizaje, en el cual ciertamente habrá aciertos y errores, fragilidades personales y relacionales que deberá reconocer y reparar. No se trata de individuos perfectos, impecables, sin faltas ni pecados, sino con la capacidad de levantarse frente a cada caída y aprender de ellas. Al pedir perdón, no sólo lo hará a quienes haya dañado (consciente o inconscientemente), sino también se perdonará a sí mismo, manteniendo la mirada de Dios amorosa y misericordiosa.
10. **Ser capaz de morir al ego y renacer en el espíritu:** Un amorista tendrá que hacer un arduo trabajo espiritual que implique recorrer todas sus sombras, heridas para transformarlas en perlas de sabiduría. Deberá morir a todas aquellas voces que lo hacen sentir insuficiente, menos o más que los demás y renacer en el espíritu, sabiéndose amado incondicionalmente por Dios, llamado a la existencia

no por sus méritos ni títulos, sino sólo por el hecho de existir y por lo mismo, empujado a compartir esta experiencia de salvación a los demás.

Siete Pecados del 2020

A continuación, y como un “llamado de atención”, veremos algunas conductas muy frecuentes en el mundo de hoy, que están mermando nuestra comunidad, deteriorando la paz, manipulando la justicia y la convivencia sana en medio de la diversidad.

1. **El pensar en forma binaria:** Los matices son claves para discernir. Nada es tan absoluto; ni tan blanco ni tan negro. La realidad depende mucho desde donde se esté viviendo y la verdad se construye en diferentes capas y niveles de realidad que nunca podremos acabar. Un amorista debe intencionadamente conocer la mayor cantidad de puntos de vista para ver qué aportan a la globalidad.
2. **El activismo:** Hay muchas personas que se escudan en un hacer frenético para no sufrir de la confusión actual. Sintiendo útiles y activos creen que no tendrán que lidiar con una postura personal y una vivencia bio-psico-espiritual de angustia o temor. El hacer desenfrenado es “pan para hoy y hambre para mañana”, por lo que un amorista debe equilibrar su hacer con “tiempos de filosofía y sabiduría” en que se conecte con lo que estamos viviendo y pueda aportar su originalidad.
3. **La violencia en cualquiera de sus formas:** Un pecado mortal es ejercer la violencia cultural, estructural, directa y/o medio ambiental. Jamás un amorista debe ser cómplice ni protagonista de descalificaciones, calumnias, funas, destrucciones, redes sociales que atenten contra la dignidad de las personas o instituciones, faltar a la verdad, inventar y/o reenviar noticias falsas o no cuidar los derechos de cada cual.
4. **La negligencia y pasividad:** Así como es una falta grave propia del 2020 la agresión desmedida, irracional e impulsiva que arrasa contra los demás, la ciudad y la comunidad, también es falta el no hacer nada, ya que al no ejercer nuestra función de profetas que anunciamos el bien y denunciamos lo que está mal, pasamos al “reino del mal”, como dice San Ignacio. No hacer nada es tomar una decisión y un amorista debe elegir siempre, en la medida de lo posible, amar más y servir mejor.

5. **El individualismo:** Una de las conductas más “normalizadas” en el mundo actual tan confuso e incierto, es el preocuparse sólo de nuestro propio bien y beneficio personal. Un amorista no debe acaparar, no debe pensar sólo en sí mismo y su núcleo familiar; no puede encerrarse en su propio castillo de seguridad, sino que debe “hacer líos” como dijo el papa Francisco y salir a las calles a ayudar a sus hermanos que necesitan urgente de su solidaridad.
6. **La irresponsabilidad:** Una de las faltas más graves y frecuentes en la actualidad es el que las personas no se hagan cargo de sus acciones y no asuman su responsabilidad. Todo es culpa de alguien más, del sistema o de la sociedad. Un amorista, en cambio, responde por sus actos, palabras y su actuar, por ser coherente y consecuente con su persona y valores. Es clave la participación en los procesos democráticos.
7. **La soberbia:** Quizás es el pecado más grave que podemos describir del 2020, ya que, al creernos superiores a otros, dueños de la verdad y con derecho a eliminar a los que no piensan del mismo modo, es el gran germen de la polaridad y destrucción actual. Cada cual, asume su verdad como única y el otro aparece como un enemigo y no se es capaz de dialogar ni resolver conflictos y diferencias de modo colaborativo y fraternal.

Tres actitudes de Serpiloma

Para equilibrar la astucia con la paz del corazón, hay tres filtros que nos pueden ayudar a discernir lo mejor para nosotros mismos y los demás.

1. **El gran angular:** Como un verdadero reportero, debemos estar constantemente investigando todos los ángulos de una situación para atravesar la realidad y aportar un nuevo modo de relacionarnos. Podríamos decir que es una mirada transdisciplinaria que supera todas las disciplinas y va aún más allá, superando lo visible e integrando distintos niveles de realidad y percepción a través de la conciencia. Esta mirada abarca ponerse en los “zapatos de los demás”, mirarnos como un gran sistema mundo y reconocer la complejidad de la vida. Aquí es donde el otro no es un enemigo, sino un digno rival del cual aprender para mejorar.
2. **Entregarse en forma radical a la vida:** Para los creyentes es la confianza irrestricta en Dios, su sabiduría, protección y que Él/Ella conduce la historia y que esta confusión es parte de un proceso mayor que nos llevará a mayor plenitud,

aunque no lo sepamos controlar. Para los no creyentes, es entregarse en cada momento a la vida, haciendo lo mejor que podamos, confiando en que el amor con amor se paga y actuando a conformidad.

- 3. Jamás hacer lo que no nos gustaría que nos hicieran:** Es una norma básica de empatía y solidaridad, pero hoy hay muchos que la olvidan y se toman el derecho a hacerle a otros lo que detestarían.

Cuatro aliados que nos pueden ayudar

Finalmente, y considerando cada una de nuestras dimensiones relacionales, nos podemos ayudar a nosotros mismos y a los demás a discernir y a elegir lo mejor con algunos aliados.

- 1. Dimensión corporal:** Momentos de ocio y de negocio. Mantener un sano equilibrio entre ambos modos de ser es clave para transitar en medio de la revuelta actual. Debemos “airearnos” para poder actuar con amorosidad.

- 2. Dimensión emocional:** En capítulos anteriores hemos explicado estrategias para reconocer nuestros miedos, culpas, vergüenzas y aprender a “hablar” mejor emocionalmente.

- 3. Dimensión cognitiva:** Estudiar e informarse en profundidad es un requisito para no ser víctima de manipulaciones o falsas verdades que nos quiten la paz. Nada de opiniónología ni redes sociales como fuente de información para asumir posturas y defenderlas con rigor, apertura y compromiso real.

- 4. Dimensión espiritual:** La fe: orar, obrar y esperar confiados. Sabernos una pequeña motita de polvo en el infinito del universo, nos puede ayudar.

Los verdaderos “héroes” y constructores de una nueva humanidad están naciendo en medio de las sombras de confusión actual y debemos responder a este llamado de Dios para ser nuevamente hermanos/as y salvar el planeta y la humanidad.

En este capítulo aprendimos que:

- Hay diez mandamientos amoristas que podemos hacer conscientes para transitar en medio de la confusión e irradiar luz a los demás.
- Hay siete pecados muy frecuentes en las dinámicas actuales, que debemos evitar para no aportar más toxicidad al sistema.
- Hay tres actitudes claves que nos pueden ayudar a discernir mejor y a elegir cómo amar más y servir mejor.
- Hay cuatro aliados, una por cada dimensión relacional, que son parte de una disciplina de auto cuidado y cultivo del espíritu para estar fuertes para sortear la incertidumbre actual.
- Estamos llamados a ser luz y sal para el mundo y hoy es más necesario y urgente que nunca ser y actuar como amoristas para transformar la confusión en claridad y fraternidad.



**JUEGOS INFINITOS: ESTAR EN EL
MUNDO SIN SER DEL MUNDO**



RESUMEN:

Probablemente, nunca, nos habíamos sentido tan movidos e inquietos como en la actualidad por la confusión global que ha traspasado todos los ámbitos de la vida mundial, social y personal; sin embargo, quizás por lo mismo tenemos una gran oportunidad de “aprender” otra forma de vivir la vida, de asumir la realidad con un prisma diferente y de paso, ser mejores personas y aportar al bienestar general. Se trata de “estar en el mundo, pero sin ser del mundo” como nos dice el Evangelio de San Juan. En esta oportunidad, nos ayudaremos con el valioso y concreto aporte que hizo hace más de treinta años James P. Carse, académico y profesor de historia y literatura de la religión, de la universidad de New York sobre los juegos finitos e infinitos. Así también tomaremos algunas ideas que desarrolla el inglés Simón Sinek con respecto al mismo cambio de paradigma que podemos vivir y finalmente veremos cómo todo lo anterior lo podemos traducir en nuestra cotidianidad, tomando como modelo al gran jugador infinito de la historia: Jesús de Nazareth. Haremos una conexión aventurada entre esta propuesta y el testimonio de Cristo, para regalarnos algunas estrategias que nos puedan ayudar como personas de buena voluntad. Un tema complejo y apasionante que no podremos terminar, sino que proponemos para empezar a jugar cada día (o hacerlo más consciente) con más entusiasmo y alegría, para seguir pariendo una nueva humanidad donde todos jueguen y puedan disfrutar de su abundancia y bienestar.

INTRODUCCIÓN:

Cuentan las leyendas más antiguas, que, entre el cielo y el suelo, el Creador puso una línea de división. Todos podían pasar de aquí para allá, llevando encargos, ideas y cosas para regalar. Todo era paz y felicidad. Sin embargo, un día a los seres humanos les vino una rara enfermedad: Competivitis aguda fue el diagnóstico angelical, pero no encontraron ningún antídoto para tratar. Los síntomas más fuertes eran unos deseos irrefrenables de ganar a toda costa, estableciendo ganadores y perdedores como categoría fundamental. Todo debía ser normado y ordenado con límites de tiempo, espacio y fronteras para que nadie se fuera a equivocar en reconocer al vencedor oficial. La enfermedad también se manifestaba en la rigidez y la falta de flexibilidad para fluir con los cambios naturales de la vida en el lugar. Cada uno se aseguraba con títulos que le daban poder sobre los demás y las guerras entre vecinos y países se empezaron a multiplicar. Sin embargo, el delator más evidente de la rara dolencia era la gravedad. Todos los habitantes del suelo se pusieron serios,

se afanaron en sólo trabajar y se fueron distanciando unos de otros haciendo una pandemia de división y tontera mundial. Dios decidió mandar a su hijo para poderlos sanar. Llevaba las llaves del cielo para que volvieran a ingresar, sin dificultad, como lo hacían los niños antes de madurar. Les habló de los juegos infinitos y de amar y servir como única prioridad. Muy poquitos entendieron su profundidad, pero dejó abierta una puerta para poder transitar en la línea hacia el cielo sin error. Los que se atrevieron a seguirlo, comenzaron a mejorar, convirtiéndose en personas alegres, fecundas, libres y con capacidad de transformar el mundo en un mejor lugar como la levadura en la masa del pan.

DESARROLLO:

Para partir vamos a desarrollar brevemente los planteamientos que realizó James P. Carse en el libro “Juegos Finitos y Juegos Infinitos, una visión para la vida, el juego y las posibilidades” en 1986. Lo primero a tener consciente es que existen mayoritariamente dos tipos de juegos en las relaciones humanas y cada uno tiene sus características y consecuencias para nosotros mismos y la comunidad. Lo único que tienen en común es que al ser “juegos” se tienen que jugar con otros y que se juegan voluntariamente. Expliquemos la idea del autor:

Juegos finitos

Son los juegos que solemos reconocer como tales; es decir, tienen jugadores definidos, con reglas acordadas y validadas previamente, con tiempos y espacios definidos, con un principio y un fin y su objetivo es ganar. Aquí entran ejemplos clásicos como el fútbol, el tenis o el ajedrez. Una vez que se define quién es el ganador, este recibe un título del resto que lo reconoce como tal en su pasado y eso le da poder. Ese poder siempre recaerá en unos pocos. La problemática es que también se han convertido en juegos finitos muchas dinámicas humanas como el estudio, el ascenso social, las empresas, los estados, los rankings económicos, la imagen personal, la política y las manifestaciones del ego en total majestad, en las que funcionamos como competidores ascendiendo en una escalera interminable de logros, conquistas, enemigos, fronteras donde sólo uno puede llegar a la cima para ostentar su estatus, poderío y superioridad y pasar a la posteridad.

Los jugadores finitos rápidamente convierten a los demás en enemigos, establecen fronteras, se vuelven “paranoicos” de perder su poder y la vida se les vuelve algo de mucho esfuerzo y seriedad. El avance del tiempo, la edad, la sorpresa y el otro, son sus peores adversarios porque supone debilidad y les exige anticiparse, controlar y vencer y/o someter a los demás.

El dilema de este tipo de juego es el efecto en las dinámicas relacionales que absolutizan casi todos los vínculos humanos y las personas quieren ganarles a sus parejas, colegas, hermanos/as, hijos/as, vecinos, amigos, enemigos y al otro como modo único de sobrevivencia. Así también, las sociedades operan igual. Un país quiere ganarle al otro, un estado a otros, una empresa a las demás y así se promueve una verdadera “guerra” declarada o no, donde la única opción posible es ganar y dejar dominados o destruidos a los perdedores. Muchos piensan que es el único tipo de juegos que existe y dedican su vida a intentar ganar, lo que es contradictorio porque dejan de vivir y disfrutar la vida con gozo y libertad. Pero hay otro tipo de juegos radicalmente diferente y es el que queremos invitar a encarnar y vivir.

Juegos infinitos

En primer lugar, este tipo de juegos, no tienen fin, tampoco reglas definidas ya que se pueden ir modificando a lo largo del juego para que este no termine. Los jugadores pueden entrar y salir, pueden incorporar un número infinito de jugadores, juegan con los límites y lo más importante es poder seguir jugando. Deja de ser relevante la definición de ganadores y perdedores, porque lo que se busca es participar y mantener el río de la vida corriendo. Los jugadores infinitos son ese torrente continuo. Los jugadores de juegos infinitos tienen fuerza, que no se basa en nada pasado si no en la posibilidad de hacer algo en el futuro. Ellos siempre están atentos a las infinitas posibilidades que todos pueden tener, miran hacia adelante, hacia el horizonte y pierden la gravedad y la tensión de estar siempre compitiendo. Se salen de los guiones preestablecidos por la sociedad y están creando cultura en forma permanente. Juegan en los juegos finitos, pero con humor y libertad.

Desde esta perspectiva, un jugador infinito es una persona capaz de ver las cosas desde ese prisma y actuar en consecuencia. Con ello se acaban las fronteras, todo y todos son una posibilidad de aprendizaje y de juego, la sorpresa es motivo de disfrute y la vida algo fascinante de vivir, en la cual la edad y el tiempo siempre juegan a favor. Las organizaciones, las comunidades humanas y las personas que juegan en forma infinita, no buscan sólo ganar y obtener utilidades, sino ser un aporte para el mundo para que la vida y el amor sigan adelante.

Estar en el mundo sin ser del mundo

En nuestra vida hay juegos finitos e infinitos. Mientras dos acepten jugar juegos finitos habrá un sano equilibrio; mientras dos jugadores infinitos jueguen tampoco habrá problemas; el nudo se arma cuando se mezclan ambos tipos de jugadores ya que están en rieles absolutamente diferentes. Podríamos usar la imagen de la densidad de la materia como metáfora de estas dimensiones: los finitos están en un mundo denso, pesado, en donde todo se juega entre la vida y la muerte a nivel material, definido y definitorio. Los jugadores infinitos gozan como niños, ensuciándose sin importarles, porque vuelan con su corazón grande, su capacidad de asombro, su atención plena y la fluidez natural de quien vive la vida con libertad. Para poder empezar a ver cómo esto nos afecta en nuestra cotidianidad y desarrollo espiritual, el último aporte de Simon Sinek nos complementa aún más.

Nuevos líderes para una nueva humanidad

Con anterioridad hemos hablado de los amoristas, verdaderos líderes espirituales que pueden aportar un nuevo modo de relacionarnos consigo mismos (sin tomarse tan en serio la vida y su competencia descarnada, abiertos a todos y con un corazón generoso para servir y amar), con los demás (buscando el bien de todos y que puedan seguir en juego con su diversidad y complemento) y con el entorno (tomándolo como un actante a cuidar), saliendo de la lógica de ganadores y perdedores y cuidando por sobre todas las cosas la relación. Un líder que quiera adoptar una mentalidad infinita, y ser un amorista, debe adoptar 5 prácticas esenciales:

Promover una causa justa: Para que así sea, Sinek habla de cinco filtros o requisitos: ¿Está a favor de algo?: es afirmativa y optimista; ¿Es inclusiva?: es abierta a todas las personas que quieran contribuir a dicha causa; ¿Está orientada al servicio?: es para beneficio de los demás; ¿Es resiliente?: es capaz de resistir cambios políticos, tecnológicos y culturales; ¿Es idealista?: grande, valiente y en última instancia, inalcanzable.

- **Construir equipos de confianza:** Se trata de dejar atrás las desconfianzas de los juegos finitos y poder compartir nuestra vulnerabilidad con seguridad, reconociendo en ella una gran fuente de aprendizajes y colaboración. No es un grupo de personas, sino una comunidad que comparte la causa y se la jugará para que siga existiendo.

- **Estudiar a los dignos rivales:** Un amorista infinito tiene que dejar de pensar que los demás jugadores son contrincantes o enemigos a los que hay que ganar o destruir; debemos considerar que son dignos rivales que nos pueden ayudar a convertirnos en mejores jugadores, porque nos ofrecen otros puntos de vista, otras relaciones y, por último, contrastes que nos puedan ayudar a seguir jugando, sin caer y enredarnos en los juegos finitos.
- **Prepararse para la flexibilidad existencial:** *Se trata de desarrollar la capacidad de soltar estructuras, reglas, límites y aplicar la flexibilidad para promover nuestra causa justa de forma más efectiva. Es pensar “fuera de la caja”.*
- **Demostrar la valentía de liderar:** Es ser capaz de saltar al vacío y tener la voluntad de asumir riesgos por el bien de un futuro desconocido. Puede implicar tomar decisiones muy complejas para los “ojos del mundo”, afirmándose de una promesa. Es actuar conforme al espíritu y al amor y no sólo al mínimo de la ley.

Aterrizando lo expuesto a la vida

Ya habiendo recorrido brevemente este planteamiento de Carse y Sinek, vamos a ver cómo aplica éste a la contingencia actual y a nuestra vida personal y comunitaria. Los juegos infinitos pueden cambiar y optimizar nuestro modo de “pararnos” en la vida, de vivir la religión, de hacer negocios, de educarnos, de relacionarnos con nosotros mismos, de lidiar con la incertidumbre, de mirar el pasado, el presente y el futuro, de vincularnos con otras sociedades, sistemas de vida y la otredad. Veremos algunos ejemplos que nos pueden ayudar:

Área	Juego Finito	Juego Infinito
Finanzas	Tengo que ganarle a la competencia; no importa perder dinero por un tiempo si es que los sacamos del mercado.	Cómo puedo trabajar colaborativamente con mi competencia para que todos crezcamos a la par.
	Mis productos tienen algunas fallas, pero lo importante es lograr la meta anual de ventas.	Cómo puedo mejorar mi producción para que realmente mis clientes se vean satisfechos.

Vínculos	<p>Mi pareja se tendrá que acostumbrar no más al cambio de ciudad; es mi única forma de ascender.</p> <p>Me haré amiga de esa persona para poder abrir mi red de contactos.</p>	<p>Cómo podremos como pareja ver los mejores modos de crecer en nuestro desarrollo profesional.</p> <p>Qué bella persona; me le ofreceré en lo que necesita para poderla ayudar.</p>
Historia del mundo	<p>Debemos eliminar la cultura enemiga porque representa una amenaza para nuestra seguridad.</p> <p>La inquisición de la Iglesia, condenando y asesinando a todos los que no pensarán de acuerdo con la doctrina autorizada.</p>	<p>Cómo podemos hacer una interrelación de culturas, tomando la riqueza de cada cual para ser más que lo que éramos antes.</p> <p>La comunión consiste en sentarnos en la misma mesa, reconocernos hermanos en la diversidad y poder dialogar.</p>
Salud	<p>No voy a comer nada en esta semana para poder ponerme el vestido para la fiesta del sábado.</p>	<p>Voy a tratar de comer saludable y hacer ejercicio para vivir bien y aceptarme con naturalidad.</p>
Vida Espiritual	<p>He cumplido todo mi horario espiritual y he cumplido todas las exigencias que me permiten estar en paz.</p> <p>Hago meditación y mindfulness todos los días y eso me da mucha paz.</p>	<p>Cómo puedo cultivar mi espíritu de modo de ser una persona cercana y acogedora en la que los demás puedan confiar.</p> <p>Cada día hago meditación y mindfulness para aportar lo mejor de mí a la comunidad.</p>
Desarrollo intelectual	<p>Voy a obtener las mejores calificaciones para ingresar a la universidad y ganar mucha plata como profesional.</p>	<p>Voy a obtener las mejores calificaciones para poder acceder a una buena formación que permita servir a la sociedad.</p>

<p>Redes sociales</p>	<p>Estoy conectado a los mejores blogs del mundo para estar al día y que nadie me pueda pillar.</p> <p>Voy a invertir todo lo que tengo en obtener un millón de seguidores en Instagram; es mi modo de ser popular.</p>	<p>Estoy al día para poder aportar a los demás mi punto de vista a la globalidad.</p> <p>Me encanta compartir historias que aporten sentido y luces a los demás.</p> <p>No voy a reenviar cosas odiosas o violentas de mirar.</p>
<p>Política actual</p>	<p>Voy a postularme al cargo para después poder ganar en el senado y tener una renta fenomenal.</p> <p>Como partido haremos lo que sea para derrocar al gobierno.</p>	<p>Voy a ser político para llevar las problemáticas de la gente a donde se pueden hacer cambios de verdad.</p> <p>El arte de la política es ser una buena oposición para gobernar por el bien de todos.</p>
<p>Negociación</p>	<p>Debemos ganar la negociación con el empleador y sacarle toda la plata que podamos.</p> <p>A los empleados paguémosle el mínimo; así ganamos más. Despidos como primera prioridad.</p>	<p>Veamos el modo de que la empresa pueda seguir creciendo y que sus colaboradores también.</p> <p>Buscar salvar los puestos de trabajo.</p>

Jesús el gran jugador infinito

Es sorprendente leer cómo los evangelios van mostrando una antítesis del juego finito desde sus inicios. Desde su nacimiento en la pobreza, su exilio, su persecución son sólo los ejemplos iniciales de lo que luego le costará la vida porque cambió toda la lógica de su tiempo y también la actual. Los últimos serán los primeros es una buena muestra de esta forma de vivir; por eso les lavó los pies a todos; sin embargo, la culminación de su testimonio de jugador infinito está en su pasión y muerte, entregándose a la “derrota y deshonra” más grande, sólo afirmado de la certeza del amor de su Padre y de su entrega para que nosotros pudiéramos seguir jugando y accediendo al amor.

¿Qué haría él en nuestro lugar ahora mismo?

Es una buena pregunta para discernir y elegir como amar más y servir mejor. Algunas preguntas podrían ayudarnos a reflexionar:

- ¿Cuántas decisiones, inversiones y consumo energético de nuestra vida diaria tienen que ver con ganarnos a nosotros mismos (al juez interior) y a los demás y parecer como triunfadores validados en la sociedad?
- ¿Cómo nos relacionamos con los demás en el mundo laboral, comercial y financiero? ¿Somos depredadores de la competencia y de la naturaleza con tal de obtener más ganancias y beneficios en lo personal o empresarial?
- Al vincularnos con nuestros seres más cercanos, ¿qué es más importante en realidad: la relación que nos une o tener la razón, el poder, la última palabra, la autoridad, etc.?
- En nuestra vida espiritual, ¿solemos vivir en la meritocracia en la “espiritualidad” desde arriba, exigente y del deber ser, de cumplir normas, o somos capaces de vivenciar la gratuidad del amor de Dios?
- En nuestro desarrollo cognitivo (personal, académico o profesional) ¿qué nos motiva realmente a esforzarnos y avanzar?: el bien que podemos aportar a la comunidad, a la humanidad, al planeta o las ganancias y reconocimientos que podemos obtener.

En este capítulo aprendimos que:

- Existen juegos finitos donde la mayoría del mundo transita y consiste en relaciones regladas, con espacios y tiempos definidos donde lo único importante es ganar. Por lo mismo, la vida se hace seria, grave, agotadora y una carrera contra el tiempo y contra los demás.
- Existen también juegos infinitos donde lo más importante es seguir jugando y hace que las personas sean menos “serías”, más creativas, preocupadas de todos, altruistas y humanas. La vida, incluso con la muerte, es un torrente para disfrutar. Lo que más importa es seguir jugando.
- Cada uno puede revisar cómo juega en su cotidianeidad e intentar acceder a los juegos finitos de la vida, con una mirada infinita que sea más fluida para sí misma y un aporte para la vida y la comunidad.
- Jesús es el gran modelo de jugador infinito y su enseñanza nos deja muchos ejemplos de cómo acceder al cielo viviendo en el suelo.
- Ser otro Cristo, nos permite liberarnos del ego, ser verdaderamente lo que somos y aportar al juego infinito con nuestra singularidad.



**LA CIUDAD: LUCES Y SOMBRAS DE
NUESTRO HOGAR COMPARTIDO**



RESUMEN:

El lugar donde vivimos está en relación permanente con nuestro ser, generando una influencia mutua a la que debemos prestar más atención, ya que fácilmente puede caer -al igual que nosotros- en dinámicas tóxicas que degradan a sus habitantes y a sí mismas como sistema. No sólo somos lo que comemos, nuestros amigos, nuestras ideas y/o amores, también somos reflejo de nuestros contextos. Es así como las calles, parques, edificios, plazas, basureros, comercios, alumbrados, campamentos, malls, alcantarillados, iglesias y veredas, son parte de lo que somos. En la medida que más aportemos verde, vida, belleza, dignidad, oportunidades, diálogos y encuentros en nuestras ciudades, más personas se sentirán reconocidas como seres humanos, hermanas y hermanos en la diversidad, pero unidos en una sola comunión fraternal. Siguiendo la invitación del Papa Francisco, haremos una mirada crítica, reconociendo las luces y sombras de nuestro hábitat urbano y propondremos algunas estrategias para generar vida, creatividad y humanidad en sus entrañas. Queremos aportar a edificar, transformar y sanar nuestras ciudades en lugares más seguros, integrados, vinculados y que promuevan la relación amorosa, respetuosa y colaboradora por sobre todo otro tipo de relación. Finalmente, haremos una breve mirada de fe hacia las ciudades para ver cómo vivir la espiritualidad en ellas.

INTRODUCCIÓN:

Carmelo era oriundo del campo y hasta olía a cebada y a res. Despertaba al alba a recoger los huevos del gallinero y se acostaba al atardecer con un rico té. Reconocía los días buenos de los malos como la palma de su mano, así también a sus vecinos y hasta las hierbas del valle que no se podían comer. Un día, sin embargo, se tuvo que ir a vivir a la ciudad y no fue menor su aterrizar. Sus calles, edificios, luces, comercio y oportunidades lo dejaron con la cabeza como búho de feria de tanto darse vuelta a mirar por aquí y por allá. Había demasiadas personas que saludar; autos que esquivar y peajes que pagar. No obstante, los contactos, la información, las redes que ahí encontró lo entusiasmaron como cinco siglos apretujados en un día nada más. Al anochecer, vio con asombro cómo nadie se iba a acostar; sólo que eran otros los transeúntes y no todos parecían de fiar. Carmelo, ingenuo, terminó sin billetera y sin celular. Al poco tiempo, ya era un ciudadano más. No saludaba a nadie, corría por las calles y no paraba de trabajar de sol a sol para ganar más. Sólo en sueños se le aparecía el campo, sus gallinas y su té lento que lo ayudaba a pensar con claridad. Sintió cómo un manto espeso lo empezaba a aplastar y se dio

cuenta de que, para seguir feliz, algo tenía que cambiar. Carmelo sacó su horquilla y sus herramientas para trabajar. Afuera de su casa plantó mil flores y un poco de cebada para regalar. También trajo al gallo Sereno, al que extrañaba como nunca llegó a pensar y regó con fidelidad su huerta en medio de la ciudad. Sus vecinos, al principio creyeron que era depresión urbana o algún mal, pero al ver la felicidad de Carmelo, su generosidad con ellos y las eternas sobremesas con té en el ventanal, descubrieron que con pequeños cambios su hábitat aislado y práctico, se podía transformar en un verdadero hogar donde todos podían habitar en paz.

DESARROLLO:

Algunos datos freak de la historia para comenzar

Bíblicamente la primera ciudad en edificarse es responsabilidad de Caín (el hermano que asesinó a Abel) y lo hace para sentirse seguro y protegido después del destierro por su pecado. A pesar de este inicio un tanto negativo, la Sagrada Escritura va desarrollando paulatinamente la imagen urbana como símbolo de la experiencia religiosa y espiritual que el hombre tiene con su creador, el prójimo y el mundo. Históricamente Uruk fue probablemente la primera ciudad sobre la faz de la Tierra. Nació hacia el año 3500 a.C. en Mesopotamia, al sur del actual Iraq, y tenía 40.000 habitantes. En ella surgieron la primera gran arquitectura monumental, la primera planificación territorial, la primera escritura de la historia y la primera contabilidad.

La ciudad parece ser una necesidad del ser humano a lo largo de su tradición bíblica e histórica, ya que es en ella donde se va construyendo la cultura con todos sus matices, luces y sombras. Como Carmelo, nuestra intención no es demonizarla ni glorificarla, pero sí develar sus relaciones tóxicas y promover las que generen vida, especialmente en un tiempo donde podemos transformarla para mejor. Todos sabemos que, si bien esta obra humana puede proteger de algunos peligros, dentro de ella también se esconden otros muchos enemigos que atentan contra la salud integral de sus habitantes.

Luces de la ciudad para todo nuestro ser relacional

Desde la psicología social, cada uno de nosotros es un infinito de vínculos con lugares, cosas, personas e ideas que se van entretrejiendo como un ovillo frenético con palillos tejiendo a la velocidad de la luz. Esa realidad, se exagera aún más en las urbes donde vivimos; si pudiésemos fotografiar este tejido, veríamos infinitas capas de hilos superpuestas, enredadas con nudos, rastas, cabos sueltos y cortes infinitos. Sólo imaginemos, por unos segundos, la cantidad de personas que se relacionan, las conversaciones que existen, las circulaciones de información, de dinero, de transporte, de negocios, las alcantarillas, los hospitales y centros educativos, los museos, los medios de comunicación, las organizaciones sociales, los contrabandos, las profesiones y oficios de cada cual, la basura, la delincuencia, la religiosidad, etc.... Nuestras ciudades son un reflejo de lo que somos y hoy también el reflejo de nuestra complejidad y desafío actual. Lo que vamos a presentar, obviamente tiene más caras, pero queremos aportar una mirada BONITA, que le dé sentido y esperanza a muchos.

Si partimos por las luces que podemos promover, a nivel bio-psico-espiritual (dejando fuera lo técnico y material), podemos hacer conscientes las siguientes luces de nuestras urbes en la actualidad:

- **La posibilidad de comunicarnos rápidamente:** Casi en forma instantánea nos podemos informar, organizar y compartir lo que estamos viviendo como hermanos de un mismo hogar.
- **La diversidad:** Si bien es compleja de administrar, la infinita cantidad de formas de ver la vida, de culturas entremezcladas, de inmigrantes, de edades y de todo, es una oportunidad para el aprendizaje, la fraternidad y la creatividad, entre otros muchos beneficios.
- **La libertad:** Si bien no es perfecta ni acabada, actualmente en la mayoría de nuestras ciudades las personas sí pueden hacer lo que desean con sus vidas, decir lo que piensan, expresarse y tener derechos que en otros tiempos de la historia no estaban.
- **Las oportunidades que da:** Al igual que a Carmelo, la ciudad es un infinito de posibilidades para todo y para muchos de sus habitantes casi en todos los ámbitos de su existencia.

- **La comunidad y la sociedad:** Las ciudades nos soportan, nos sostienen, nos arraigan, nos dan identidad, orden, estructura y ciertas garantías y derechos que no se dan si vivimos aislados.
- **Más comodidades y herramientas:** Es en las urbes donde podemos encontrar todo lo que deseamos para vivir mejor y generar nuevos productos y servicios para el bienestar de todos.

Sombras de la ciudad y el clímax actual de deshumanización y toxicidad:

Probablemente hay muchas más luces y bondades en el hecho de vivir juntos y organizados como “pueblos”, sin embargo, desde que se originaron las ciudades también se tejieron nudos muy feos de relación que queremos develar para poder reparar, en especial a los más pobres y necesitados de nuestras urbes:

- **Donde hay humano, se “humanea”:** Y surgen todos los tipos de violencia como son la cultural (donde un grupo discrimina y abusa de otro(s)), la estructural (donde las formas de relación atentan contra la dignidad de las personas), la directa (donde se agrede la integridad del otro) y la medioambiental (donde se atenta contra la ecología en todas sus dimensiones), que nos divide, polariza y deshumaniza.
- **Relaciones eminentemente de energía masculina:** Donde sus habitantes se enfrentan en competencias desgarradoras para ganar, para obtener más beneficios, títulos y poderes que les permitan someter a otros y asegurar su “ombligo” y bienestar.
- **La indolencia frente al más débil y necesitado:** En la “selva de cemento” los más vulnerados quedan a la deriva, colgando de las migajas del resto, siendo prácticamente invisibles a los demás y víctimas de otros que quieran aprovecharse malamente de ellos.
- **El daño a la ecología:** Muchas urbes han sido edificadas sin planes ni visión de futuro, arrasando la naturaleza y malogrando el equilibrio con ella, generando no sólo pobreza, contaminación y deshumanización para muchos, sino catástrofes y una crisis global.

- **El individualismo y el rendimiento:** Tienen sus “oficinas centrales o casa matriz” en la ciudad, generando relaciones tóxicas que degradan a las personas y a sus propias ciudades, con desigualdad, injusticia y caldo de cultivo para el mal.
- **El modo de vida:** El tipo de relaciones primordialmente económicas y funcionales que se da en la ciudad, hace que sus habitantes se “contaminen” con este tipo de relación del hacer y el juego finito. Se van empobreciendo psico espiritualmente y dañando toda su red de vínculos.

La lista de luces y sombras que hoy vemos en nuestras ciudades es muy extensa y compleja; en ella convive toda la decencia y la indecencia humana y la reflejan con todas sus caras. Por lo mismo, nuestra propuesta de hogar compartido, una vez más apuntará a la revisión personal que pueda transformar nuestros cuerpos, corazones, mentes y espíritus, de modo que, cambiando cada uno pueda ser un faro para los demás y hacer que el lugar donde habitamos sea un lugar más digno y humanizante para nosotros y nuestros hermanos/as.

Propuestas de salida

Cómo transformar una urbe en un hogar compartido: Partamos por una cita: “Solo en la interdependencia, que asume la diversidad en una unidad armónica, se expresa la melodía – ¡la sinfonía! – de la música sublime que Dios soñó para nosotros. El individualismo, la indiferencia y la falta de diálogo arruinan el diseño y hacen doler los oídos. Por el contrario, los vínculos, la amabilidad y la responsabilidad mutua, nos hacen coautores e intérpretes de la composición magnífica que Dios proyectó y preparó para que la disfrutáramos con Él. Ese fue el sueño de Dios, pero si insistimos en ser individualistas y autorreferentes, somos como una nota suelta, un ruido, ahogado en medio del silencio. Si solo estamos con los iguales y amurallamos nuestros territorios, somos sonido uniforme, monocorde, timbre molesto y obsesivo. Si no intentamos dialogar, abrirnos al otro, valorar e integrar diferencias, somos gritos desarticulados que tratan de imponerse elevando el volumen. Ese no fue el plan de Dios. Las notas sueltas no lucen y la falta de armonía destruye. Por eso el papa Francisco, como director de esta pieza, nos recuerda dos pasos simples, pero esenciales, para volver a ser música de Dios: volver a mirarnos cara a cara y no temer la diferencia”⁶ dice la filósofa chilena Alejandra Carrasco para dar luces de

⁶María Alejandra Carrasco B. Profesor Titular del Instituto de Filosofía de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Doctora en Filosofía por la Universidad de Navarra, y Periodista por la Pontificia Universidad Católica de Chile.

lo que hoy queremos proponer. Son juegos infinitos, bellos y buenos que, si bien parecen inalcanzables, son causas justas por las que queremos dar la vida:

- **Equilibrar las energías masculinas con las femeninas:** Ciertamente hay que trabajar, ganar y competir para salir adelante, pero también debemos dar tiempo, energía y recursos de todo tipo para ser, para esperar, para cuidar la vida, para reconciliar, para crear, para contemplar y eso pasa por cada uno y la totalidad, viendo de qué modo pierde algo para ganar paz y bienestar urbano y social.
- **Crear contextos de belleza en cada barrio y perseverar con ellos:** Los lugares dignifican a sus habitantes, por lo que debemos poner todo nuestro empeño, público y privado, en generar pequeños y grandes espacios armónicos preñados de arte, música, teatro, áreas verdes, flores y seguridad.
- **Educar en lo emocional y espiritual a las mujeres y los niños para comenzar:** Partamos por nuestras propias casas para poder llevarlo a las escuelas, pero debe ser parte de nuestra formación ciudadana el “alfabeto emocional” y el reconocer el valor de la dimensión espiritual (más allá de la religión o creencia particular). Debe ser una autoeducación y aprendizaje continuo que nos permita resolver los conflictos sin violencia.
- **Formar en la ecología integral a todo ciudadano:** Somos un sistema vivo en interdependencia, somos hermanos y no podemos funcionar más como islas. La ecología personal, social y medioambiental no sólo debe ser enseñada, sino que comunicada y promovida como deber ciudadano.
- **Generar espacios de encuentro y vínculos gratuitos y seguros:** Nadie ama lo que no conoce y para ello, debemos romper las barreras y mirarnos a la cara, sin desconfianza. Para eso, debemos atrevernos a generar espacios que inviten a la conversación en los medios de comunicación, en los medios de transporte, en las plazas, en las salas de espera, en los comercios, en las iglesias y templos y en todo lugar.
- **Atreverse a hablar:** Parece simple, pero atreverse a conversar con el desconocido de la fila, del banco, del metro, de la calle, del peaje, es un modo de transformar la ciudad en un lugar más acogedor y amable, superando la soledad y la desconfianza.

- **Practicar la amorosidad y el cuidado de las personas:** Que cada persona que nos encontremos sea otro Cristo para cuidar, saludar y conocer. Que cada encuentro vaya dejando estelas de dignidad y buen trato desde lo presencial a lo virtual, poniendo especial atención a los que lo están pasando más mal.
- **Promover leyes y autoridades que promuevan lo anterior:** Dado el contexto actual, podemos elegir nuevos líderes que promuevan modos de relación diferentes a los que conocemos; personas íntegras, que buscan el bien común, la justicia y la paz. Pedirles con nuestra acción y voto que promuevan leyes bien pensadas y que salgan del paradigma anterior.
- **Reinventar la espiritualidad en medio de la ciudad:** La vida espiritual muchas veces queda reducida a una elite que tiene el tiempo y el espacio para cuidar el vínculo con lo trascendente. Es por eso, que debemos sumar a las formas de espiritualidad existentes nuevos modos de vivir la fe generando pausas temporales y físicas en nuestras ciudades que permitan “reconectarse con nosotros mismos, los demás y la naturaleza”.
- **Cartógrafos de paz y potencial:** Para la pandemia mundial aparecieron los cartógrafos de la ciudad que detectaban focos de enfermedad para prevenir y cuidar. La misma técnica se puede ocupar para detectar en nuestras calles líderes, emprendimientos, iniciativas y proyectos que dignifiquen a las personas, sus viviendas y sus lugares de trabajo, recreación y transporte.
- **Formar líderes nuevos para la nueva ciudad:** Si hoy formamos una generación consciente, atenta a las necesidades de los demás, proactiva, solidaria, ecológica, sana emocional y espiritualmente, mañana tendremos líderes que serán levadura en la masa y podrán mostrar nuevas formas de relación y de habitar juntos en un hogar.

Dios en la ciudad

Una contemplación activa: Una vez más, las palabras de Alejandra Carrasco nos ayudan a graficar cómo vivir en la ciudad y convertirla en un hogar compartido. “Hay dos maneras de contemplar, pero solo una construye un “nosotros”. Se puede mirar desde fuera, como cuando se contempla una puesta de sol, o se busca el mejor ángulo para una fotografía. Aquí se mira desde una perspectiva externa,

la misma que utiliza el médico que examina atentamente un ojo para descubrir qué impide su buena visión. En estos tres casos la contemplación es objetivante, una mirada que es muchas veces necesaria, muchas veces buena, pero no es la que genera vínculos. La contemplación que nos vincula es la contemplación “desde dentro”, como la que Francisco en la Laudato Si’ nos pide que tengamos respecto de la naturaleza. Solo cuando me siento inmerso en ella, interdependiente, formando parte de ella, me importa lo que le pasa porque también me estará pasando a mí. Solo así se siente, al mismo tiempo, asombro por lo que se está viendo y el llamado a ocuparme de ella (audiencia 16 de septiembre). Para seguir con el ejemplo del médico, es como una madre que mira fijamente los ojos de su hijo pequeño. Su mirada es tan atenta como la del médico, pero en este caso la madre se siente interpelada por unos ojos que le piden algo, porque su vulnerabilidad es mi vulnerabilidad, cuando le hacen daño a él me duele también a mí, y eso me importa y me mueve a cuidarlo. Esta contemplación “desde dentro” es una contemplación performativa: Cuando cambia el modo de mirar, “lo visto” entra en mí y me cambia (convierte) el corazón”.

Como el mismo Jesús estamos llamados a conmovernos, a no pasar de largo, a ser contemplativos en la acción, a dolernos con el sufrimiento de nuestros hermanos y vecinos y a gozarnos con su alegría y esperanza. ¡Amoristas de tomo y lomo! Somos los ojos, los brazos y las manos de Dios, encarnados para ser cocreadores de su Amor para formar una nueva ciudad, que nos permita a todos vivir con dignidad, justicia, amor y paz. Quizás nunca la veremos 100% acabada, pero al menos estará mejor que cuando llegamos, con más luces compartidas, más sombras reconocidas y más planes que nos unan como la gran familia que somos. No olvidemos que, en causas tan nobles como estas, jamás hemos estado solos; somos muchos los que queremos el bien; sólo debemos armar cardúmenes entusiastas para ir sin prisa, pero sin pausa, construyendo el Reino de Dios aquí.

En este capítulo aprendimos que:

- La ciudad es el reflejo de nuestro modo de relacionarnos. Es una necesidad humana y tiene sus luces y sombras muy complejas
- La ciudad tiene muchas luces que debemos promover en todo momento, como son los encuentros, los contextos de belleza, arte, diálogo, recreación, deporte, información y civilidad. Sin embargo, también posee sombras muy tóxicas que debemos hacer conscientes, en especial todas sus violencias enquistadas para poderlas solucionar.
- Cualquier sistema que se “aísle” está condenado a su muerte y destrucción y, por lo tanto, debemos favorecer la construcción de puentes que unan y nutran las diferentes partes de la ciudad y sus culturas para seguir jugando el juego de la unidad y la vida social.
- La Contemplación Activa es el modo de colaborar con Dios en la construcción de nuevas ciudades. Jesús así lo hizo y la invitación es a seguir su ejemplo y ser “amoristas” en medio de la ciudad.



**CALUGAS MÍSTICAS:
CÓMO CULTIVARLAS**



RESUMEN:

Frente a la incertidumbre y confusión que estamos viviendo, se hace más urgente que nunca el desarrollar una nueva mirada que nos permita encontrarle sentido y esperanza a nuestro micro y macro mundo en evidente cambio. Una mirada que permita ver la historia con ojos confiados, críticos y capaces de guiar a otros en el peregrinar. Para eso reflexionaremos inicialmente en lo que significan las “calugas” místicas” en cuanto a músculos espirituales que debemos entrenar. Abordaremos algunas actitudes propias de un místico como son la búsqueda, la purificación a través de la autoeducación y el discernimiento, la mirada orgánica (como seres vivos) y el permanecer firme frente a la adversidad. Luego, ocupando los aportes de Simon Sinek en el mundo empresarial, veremos cómo un místico debe ordenarse para ser coherente, auténtico y perdurable en el tiempo, para convertirse en un líder que inspire y aliente a los demás. Hoy necesitamos muchos místicos/as “amoristas” capaces de ver con otros ojos la realidad, sin seguir lo que hace ni dice la mayoría, sino sumarse a la gran y única causa que nos puede otorgar la felicidad a todos y a cada uno/a: amar y servir. También abordaremos qué tiene que ver la santidad con todo esto y finalmente, nombraremos algunos medios ascéticos que pueden ayudar, pero no como recetas rígidas, sino sólo como pistas para comenzar a ejercitar este potencial propio de cada ser humano y que esta crisis/pandemia vino a despertar.

INTRODUCCIÓN:

Juan, de apariencia y modo de vivir se veía igual a los demás. Trabajaba, se divertía, sufría, amaba y trataba de ayudar a los demás con su singularidad, sin embargo, más allá de su oficio y personalidad, él había desarrollado unas “calugas” en el espíritu muy difíciles de explicar. Veía luces y oportunidades donde otros no veían más que sombras y oscuridad; comprendía lo que se estaba viviendo en el mundo sin necesidad de más estudio o universidad; consolaba e inspiraba al resto de las personas con mucha facilidad y en todo lo mundano encontraba pistas y huellas de la divinidad. Su coherencia y disciplina eran sus cartas de presentación en sociedad, pero lo más característico de sus “calugas” era su generosidad y servicio para los que necesitaban más. Los médicos investigaron hasta el fondo del cerebro y no encontraron razón para sus “calugas” de misticidad. Examinaron sus músculos corporales y también su psique para conocer las razones de su fortaleza espiritual, sin embargo, nada material encontraron, por lo que se decidieron seguirlo en la clandestinidad. Juan se levantaba con una sonrisa agradecida por contar con

un día más y lo veían disfrutar como niño el agua caliente y el pan. Escuchaba y observaba todo como si fuese nuevo y ponía atención a todo el que se encontraba al andar; destinaba un buen tiempo a leer y a buscar, pero sobre todo destinaba su día a servir y amar con autenticidad y gratuidad total. Los científicos se percataron que ese era el ejercicio principal de la condición de Juan: amando, él elongaba su musculatura al máximo al punto de dolerle el alma y un poco más; sirviendo, su espíritu se fortalecía y aprendía de la diversidad. Ciertamente vieron también que se nutría con batidos de oración, silencio y descanso total y se entrenaba con momentos comunitarios y otros de soledad. Al final, a pesar de su pudor inicial, Juan fue elegido como entrenador de “calugas” místicas para la humanidad, enseñando este simple y complejo ejercicio que le regalaba tanta felicidad y fecundidad.

DESARROLLO:

¿Qué entendemos por “calugas Místicas”?

Cuando hablamos de “calugas”, nos referimos al desarrollo perfecto y bello de la musculatura abdominal de hombres y mujeres que, gracias a un exigente programa de ejercicios y dieta rica en proteínas, logran desarrollar su fuerza y tonicidad. Cuando hablamos de mística, nos referimos a una experiencia personal, familiar, íntima y verdadera de encuentro con Dios vivo que permite mirar con otros ojos la realidad cotidiana. En tiempos como los que ahora transitamos, preñados de incertidumbre y cambios, la musculatura espiritual se ha convertido en una necesidad importante y urgente para todos, que nos permita, como a Juan, encontrar pistas en la oscuridad, orientar y animar a otros a pesar de la adversidad; encontrarle sentido a la vida y orientar todos nuestros esfuerzos en una causa noble que acreciente nuestra fe y esperanza, buscando incansablemente un algo o un “alguien” más, que nos permita explicar nuestro misterio.

La soledad y el temor que produce en muchos el cambio acelerado de los contextos y los evidentes límites a nuestra falsa omnipotencia, nos generan la oportunidad de buscar otro tipo de respuestas más allá de lo lógico y racional. Amar y servir, es la síntesis del “entrenamiento” para obtener “calugas” místicas” -cualquiera sea la creencia o religión- y nos permite encontrar señales o signos de un vínculo amoroso que nos origina y nos hace hermanos con los demás y la naturaleza; que nos sostiene en la vida y en la muerte; que nos regala un porqué vivir y morir y que nos da un hogar eterno donde siempre podremos habitar; nos hace cómplices del Dios/amor.

Requisitos para ingresar a un Plan de “calugas” Místicas”

Cómo todo proceso, requiere la clara conciencia y motivación de los participantes que reconocen que el modo de relacionarse consigo mismos, con los demás y con el entorno (ciudad y naturaleza) no les resulta satisfactorio ni los hace felices. Para comenzar debe existir la férrea voluntad de realizar cambios, desaprender y adquirir ciertos hábitos saludables, aun cuando en un principio causen molestias o dolor. Para ello, cuatro actitudes son fundamentales:

- **Buscar:** los medios, la información, las personas, los libros, los videos, los tiempos, los recursos humanos, etc. para poder ir aprendiendo cómo desarrollar esta musculatura del espíritu. Buscar exige tiempo y espacio encarnado para ejercitar. La mística exige ascesis. Al igual que los músculos abdominales, las “calugas” del espíritu requieren ejercitación y práctica diaria y cada uno debe buscar de acuerdo con su singularidad, los mejores modos para hacerlo.
- **Ir purificando el modo de relación:** en la medida que vayamos conociéndonos en mayor profundidad, con nuestras luces y sombras, podemos ir “cambiando” relaciones tóxicas por otras nutritivas y generadoras de vida. Se trata de cultivar nuestro espíritu en base a lo que vamos descubriendo día a día de nuestra complejidad relacional y discerniendo en cada ocasión cómo puedo amar más y servir mejor. A esto le denominamos autoeducación.
- **Permanecer y ser resilientes en el dolor:** todos instintivamente le “arrancamos” a la tribulación y al sufrimiento, sin embargo, un místico es capaz de resistir y re existir porque se sabe sostenido por el amor, anclado a la promesa de plenitud, aunque no vea más que negro y desesperanza. Se trata, como los músculos del abdomen, de no abandonar cuando nos duela movernos, toser o caminar, sino perseverar y creer en que vamos a salir adelante y que hay que seguir jugando.
- **Mirar la vida orgánicamente:** Vernos como un organismo vivo, en relación constante con todos y con todos, nos permite desarrollar la capacidad de estar con el otro en la atención plena (tan difundida con *Mindfulness*) y claramente eso ayuda a “anclarse” en el aquí y el ahora, y fluir con la presencia divina que nos envuelve y conforma a la vez. También la capacidad de mirar como si contásemos con un gran angular y observar mucho más profunda y ampliamente de lo normal, es una práctica mística que ayuda a contemplar con ojos nuevos la danza que estamos bailando con los demás y la Creación. Por último, la mirada simbólica nos lleva directamente a percibir lo sutil, lo invisible y sensible que nos hace reconocer que vivimos por Dios, con Dios, y en Dios en todo momento, como lo hacía Juan.

La infoxicación del mundo actual y toda su confusión, fácilmente nos puede saturar a todos transformándonos en seres débiles, masa a la deriva de los acontecimientos, robots mecánicos funcionando con pilotos automáticos, luchando a muerte contra los demás, destruyendo nuestro hogar compartido y cavando nuestra propia tumba lenta e inexorablemente. Seríamos obesos psíquicos y anoréxicos espirituales. Antes de llegar a eso, reflexionemos sobre el siguiente plan de ““calugas” místicas” que nos puede ayudar a sentirnos parte de Alguien que nos precede, que nos ha creado y que en cada sople de vida que inhalamos, se hace uno con nosotros y con toda la naturaleza.

Elaborando un “Plan Místico”

Comprendiendo qué son las “calugas” místicas y cuáles son las actitudes básicas para poder comenzar a cultivarlas, queremos tomar el contenido desarrollado por el conferencista y autor inglés, Simon Sinek, para inspirar nuestro “entrenamiento” místico tan particular. Si bien todo su desarrollo conceptual apunta al mundo de la empresa, en su libro *Empieza con el porqué* podemos encontrar valiosas pistas para desarrollar con éxito duradero nuestra musculatura espiritual.

Breve información para partir

Sinek plantea que todas las personas podemos ser como Juan, inspirando y liderando la conducta de otros (siendo místicos de nuestro tiempo) sin embargo, los que permanecen en el tiempo y generan fidelidad y confianza son aquellos que parten preguntándose porqué hacen lo que hacen, para luego responder cómo lo van a hacer y qué van a hacer. Este orden -porqué, cómo y qué- puede ayudarnos mucho en nuestro GPS interior para reubicarnos en lo importante y mantener la fuerza y la flexibilidad que requieren estos tiempos. El problema es que la inmensa mayoría de la humanidad funciona al revés, quedándose atrapada en qué hacer y en cómo hacerlo, sin llegar nunca a la fuente profunda del porqué hacen lo que hacen y esto va desde la empresa, la Iglesia, la política, los estados, al mundo espiritual de cada uno de nosotros.

La importancia del porqué

las conductas y decisiones humanas son altamente complejas e impredecibles y para influir en ellas existen sólo dos caminos:

- **La manipulación:** Busca que las personas tomen decisiones por un mejor precio, ofertas o novedades o por la presión social, el miedo o por las aspiraciones que tengamos. Si bien es muy efectiva a corto plazo, tiene un precio muy alto y no es duradera ni genera fidelidad en las personas. Es estresante para todos y en parte es la razón de que estemos como estamos porque así funcionan la inmensa mayoría de las empresas y las dinámicas humanas en todos sus ámbitos. Este tipo de actos responden al qué y cómo hago lo que hago.
- **La motivación:** Las personas deciden u optan por alguien o algo porque sienten sintonía, adhesión y fe en el por qué esa persona u organización hace lo que hace. Cómo lo hace y qué hace, sólo corroboran racionalmente este sentimiento de estar “en la misma” y de pertenecer a esa causa.

Para desarrollar nuestra musculatura espiritual, es fundamental el comenzar preguntándonos porqué hacemos lo que hacemos; porqué vivimos y si se acerca o no al “Amar y servir” en cualquiera de las formas que eso se pueda plasmar. Saber dónde estamos parados y porqué nos movemos es una pregunta que muy pocos se hacen, pero es fundamental para navegar en aguas revoltosas sin naufragar. Cada uno con sus carismas, dones y talentos, debe encontrar esa idea fuerza, ese propósito, ese logo (como diría Viktor Frankl en su libro *Un hombre en búsqueda de sentido*). Sólo ese Círculo Dorado (como denomina Sinek), ese tesoro en vasijas de barro como dice el evangelio, el Amor que nos habita y nos sostiene, nos dará la fuerza para sacrificarnos, para resistir la adversidad, la incertidumbre, para explorar caminos desconocidos, para arriesgarnos, para darnos con radicalidad y hasta morir por esta gran causa que nos apasiona y que nos sale por los poros. El gran problema es que la inmensa mayoría de las personas no conoce que posee este centro gravitacional, por lo tanto, no se conecta a él y se deja llevar por las corrientes y las infinitas manipulaciones del mundo que le ofrecen felicidad.

Así también, un entrenamiento espiritual que esté orientado por exclusivamente por el cómo y el qué hacer, obviando el por qué, tiene el peligro de convertirse en una disciplina espiritualidad rígida, poco sana, vivida desde el mérito, desde el individualismo, la sobre exigencia, la perfección y la tendencia a desequilibrios en

la autopercepción personal y de los demás, ya sea ubicándose en una posición de superioridad o inferioridad que no es cristiana ni fundada en el amor como núcleo principal.

La verdadera santidad: El por qué (y no el para qué) como norte

Malamente por muchos siglos, se entendió que los santos y santas eran personas perfectas, bondadosas e intachables desde el origen, sin tentaciones, fragilidades de carácter, errores, inmaculados y puros. Verdaderas figuras de yeso, inhumanas e irreales que vivían en un estado superior al común de los mortales. En general sólo eran elegidos para la santidad, los religiosos y consagrados y todo el resto de los seres humanos caíamos en la categoría de pecadores, imperfectos, defectuosos e incapaces de alcanzar los altares. Revirtiendo y reparando esa comprensión, hoy podemos decir que todos somos santos por ser hijos e hijas amados de Dios/Amor y que lo importante es que ordenemos nuestras vidas para “devolver” agradecidos tanta bondad y generosidad, amando y sirviendo a los demás y a la creación, de acuerdo con nuestra nota personal. Si tenemos claro que ese es nuestro propósito vital, el motivo de estar encarnados, podemos ir encontrando cómo amar más y servir mejor y qué hacer para hacer de nuestro tiempo en la tierra lo más fecundo posible. Esta pequeña inversión de palabras cambia mucho la concepción que pudiésemos tener de los místicos; no es amar y servir para que sea santo; sino porque soy santo (amado/a e hijo/a de Dios y a su imagen y semejanza), amo y sirvo a los demás para devolver y compartir todo lo que he recibido. Todos somos santos y todos tenemos la posibilidad de ser místicos y lucir orgullosos nuestras ““calugas”” si nos conectamos a esta fuente interna de amor que une a toda la creación y que se manifiesta en cada uno con su don y singularidad.

Un poco de biología para continuar

Es muy interesante compartir las investigaciones del cerebro sobre en qué lugar de éste se toman las decisiones. A diferencia de lo que podemos pensar, el que toma las decisiones es nuestro sistema límbico que queda al interior del cerebro, donde no existe lenguaje ni racionalidad. El sistema límbico es muy poderoso y tiene que ver con lo que comúnmente llamamos intuición, corazón, tripas o estómago, que viene a ser un complejo tejido relacional donde adherimos a algo o a alguien porque sentimos que encajamos, que pertenecemos o que es parte de los nuestros. Sólo

para justificarnos a nosotros mismos y frente a los demás, ocupamos la corteza cerebral que da las razones de porqué elegimos algo que el lenguaje no puede explicar. Nos queda más claro con el ejemplo de una pareja; porqué la elegimos, porqué nos atrajo, porqué nos casamos con alguien, es una decisión del núcleo de nuestro ser, que después racionalizamos diciendo que es una buena persona afín a nuestros valores, atractiva, inteligente, divertida, etc.

Este modo de “funcionar” cerebral nos lleva a la importancia de querer pertenecer al AMOR y ser un amorista que discierne en cada decisión cómo amar más y servir mejor. Se trata de romper las fronteras del misticismo tradicional (con todo el bien que este contiene) y salir a sintonizar con todos aquellos que comparten la misma causa aun cuando sea en formas diversas a las que conocí como creyente. Se trata en definitiva de cuidar la relación y el vínculo con cada ser humano que nos topemos, aprendiendo de él, bailando con él y dando lo mejor de nosotros en cada ocasión. Sé que suena iluso, una quimera, una locura imposible en un mundo dividido, lleno de prejuicios, males y persecución. Pero y si no qué. ¿Seguir con lo mismo? ¿Cada uno sacando su pedazo a cualquier costo? ¿Seguir destruyéndonos unos a otros porque somos diferentes? ¿Continuar arrasando la creación y extinguiendo la vida? ¿Seguir pensando sólo en el propio beneficio y que mi verdad es la única?... Un verdadero místico opta por amar en el trabajo, en la ciudad, en la familia, en su país, en su economía, en las redes sociales, en la política, en el servicio, en todos los ámbitos de su ser y en todos los lugares donde le toque estar.

Medios ascéticos para amar

Para poder ser un místico y amar con ese fuego que enciende otros fuegos e ilumina la vida de los demás, hay algunas “ideítas” que nos pueden ayudar:

- Trabajar la vergüenza personal y amar lo que somos con un trabajo lento, largo y complejo que incluye el reconocimiento de nuestras heridas, modos tóxicos de relacionar y dejarse ayudar por los demás.
- Parar todos los días un momento para revisar porqué fue importante vivirlo y cómo a partir de esa vivencia puedo amar más y servir mejor el día de mañana.
- Contemplar la vida, en especial a los más pobres y a la naturaleza, para elongar el corazón y reconocer cuán bendecidos somos.

- Perdonar y perdonarse infinitamente de todos los errores, faltas y pecados que podamos cometer, reconociéndonos frágiles, necesitados de otros y en interdependencia total con los demás.
- **Regalinear a otros y dejarse regalinear:** Todos esos infinitos detalles que nos ofrece la creación sirven para expresar amor a los demás y a la vez recibir el amor de vuelta. Sólo se aprende a amar amando y en la medida que más se ama, más amor se recibe.
- **Vivir el ahora, sin gravedad ni vanagloria:** A veces nos creemos muy importante y creemos que nuestra vida es un juego muy serio. Vivir como niños, con capacidad de asombro y reconociendo nuestro justo lugar en la historia, seremos más felices de todo lo que se nos dé y libres de todo lo que se nos quite.
- **Coherencia:** Lo que diga y lo que haga un “amorista” es lo que le sale de adentro, de su corazón y eso sale.

Cultivar “calugas” místicas” finalmente, se trata de tener “tomado” el corazón por el Amor e ir conquistando otros corazones por irradiación y pasión natural de quién se siente atraído por esta fuerza superior. Pasa por ser coherente en todo lo que hacemos y decimos con este núcleo, lo que nos lleva a la autenticidad. La autenticidad nos permite establecer vínculos y estos nos permiten la confianza y la fidelidad de unos con otros como hermanos y hermanas viviendo en un hogar compartido. Termino con una frase para alentar esta maravillosa y desafiante misión: “Como no sabía que era imposible, lo hizo”

En este capítulo aprendimos que:

- Las “calugas” místicas son esenciales para el tiempo que vivimos y todos podemos cultivarlas.
- Que para esto existen algunas actitudes básicas que permiten partir con nuestro “entrenamiento”.
- Que todo nuestro “plan” debe ordenarse de acuerdo al porqué y de ahí se desprenderán cómo y qué hacemos en nuestra vida.
- Amar y servir: es el núcleo de todo ser humano y en ello radica la mirada mística que todos tenemos como potencial.



**YA POH ¿Y?:
ENCARNAR LO APRENDIDO**

RESUMEN:

En este último capítulo de la primera temporada de *Vivir por lo Importante*, vamos a partir con una breve recopilación de todo lo vivido durante las 23 sesiones anteriores, para hacer consciente la cantidad de procesos, información y mociones que se pueden haber despertado o bien, quedado pendientes. Luego, utilizando la estrategia de un FODA, reflexionaremos en torno a las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que nos surgen a todos para poder encarnar lo vivido y poder cambiar nuestro modo de relacionarnos con nosotros mismos, los demás y el entorno. Nuestro gran objetivo es inspirar, motivar y despertar la motivación intrínseca de cada uno para que continúe este peregrinaje espiritual, nutriéndose autónomamente, aportando a sus vínculos más significativos una nueva mirada frente a la vida y convertirse en un/una “amorista” apasionado/a y preparado/a para seguir navegando en medio de la incertidumbre. Brevemente veremos los elementos fundamentales para que haya aprendizaje y que todo el contenido compartido se convierta en una vivencia transformadora para todos. Finalmente compartiremos algunas iniciativas que nos mantendrán en contacto hasta una próxima temporada.

INTRODUCCIÓN:

Benito era un niño muy bonito y buenito. Se levantaba cada mañana con la seria intención de servir y amar a todo el que la vida le cruzara por el frente, sin dudar. Para esto, escuchaba con atención las lecciones que diariamente recibía en la escuela y las de sus papás. Todas eran muy importantes y le hacían mucho eco en su tremendo corazón como un gong en el campanario del lugar. Sin embargo, a medida que pasaban las horas se distraía con facilidad. Quedaba absorto en el mercado del barrio con todo lo que soñaba comprar. Luego, se metía en enredos con sus amigos y hasta combos solían volar. A veces perdía sus cosas y muchas otras, se enredaba en su mente con pensamientos muy oscuros que lo hacían abrumarse y llorar. De vuelta a casa sentía que verdaderos monstruos lo podían atacar y también, al ver lo que pasaba en su país y en el mundo, sentía que no eran de fantasía sino la cruda realidad. Cuando Benito volvía en la noche a su pieza, al verse al espejo, se sentía más bien feíto y malito, frustrado, solo y confundido y se ponía a rezar desolado intentando encontrar paz. Recordaba las lecciones de sus padres y maestros y sabía que ahí había un tesoro para cavar, pero ¿cómo encarnarlo? ¿Cómo hacer tuyas esas reflexiones que tanto le podían ayudar? Ya poh ¿Y? se preguntaba cada mañana cargando una pesada mochila de culpa, vergüenza y autodesprecio fatal. Fue su

padre quien le dio las primeras pistas para zafar. *“Querido Benito, tú nombre es en realidad “Bendito” y así has sido desde siempre y por la eternidad. Jamás dudes de tu bondad, belleza y verdad. La “D” que le falta a tu nombre, es sólo un recordatorio espiritual para que sepas que día a día, se hace camino al andar y que la disciplina y la dulzura para contigo y para con todos siempre debes equilibrar. Cada cosa que vivas no es casualidad, sino lecciones encarnadas en personas, lugares y cosas para entrenar tus músculos espirituales y ser un “amorista” fuerte capaz de construir una nueva humanidad”.*

DESARROLLO:

Quién diría la cantidad de temas que hemos aprendido juntos durante este tiempo de pandemia y que nos han ayudado a navegar por las aguas de la incertidumbre y encontrarle sentido a la realidad. Sin embargo, la memoria es frágil y vale la pena darnos un rápido recorrido por cada sesión y su aprendizaje principal. Partimos haciendo la distinción sobre lo que es urgente y lo importante, proponiendo un equilibrio entre ambos que nos permitiera hacer lo importante urgente -en el sentido volver a valorar los vínculos y lo trascendente- y lo urgente, importante; es decir dándole intención y valor amoroso a lo cotidiano. En un segundo capítulo, reflexionamos en torno a la importancia de ser felices en una nueva normalidad, asumiendo que las mascarillas como metáfora de la vida, evidenciaron una realidad preexistente de distancia con nosotros mismos y los demás y que tenemos la oportunidad de reencontrarnos más allá de los prejuicios y diversidad. Luego vimos el lado bonito- que es significativo- de la añoranza, profundizando en la forma en que podemos estar unidos y conectados, sin mediar la cercanía o contacto físico. Vimos el valor de este sentimiento y cómo es un motor para ser más humanos y despertarnos de la vida que llevábamos. También revisamos la importancia de cuidar nuestra salud mental, valorándola igual que la salud física y algunas estrategias de higiene básica para no enfermar de gravedad. En el capítulo 5 develamos una dolencia muy extendida en el mundo: la necesidad, haciéndonos conscientes de lo poco que necesitamos realmente para vivir y de lo mucho que deseamos y nos amargamos por satisfacer necesidades que no son tales. También nos aventuramos a desarrollar el tema de la muerte y considerarla como parte natural de la vida y que sólo es un paso bellísimo a la plenitud de cada ser y que no debemos temerle ni temer hablar de ella. Abordamos el desequilibrio de la obesidad psíquica que todos padecemos producto de la infoxicación actual y su contraparte crítica de la anorexia espiritual, que nos puede dejar sin fuerzas para continuar. También asumimos las diferentes posturas que nos puede producir la crisis socio económica

y política, con la imagen de los tiburones, lenguados y sardinas, aludiendo a la decencia e indecencia en cuanto a la fidelidad con la dignidad de todos. En el capítulo 9 tratamos el tema de los límites y cómo aprender a manejar el arte de la cercanía y distancia con los demás para ser uno mismo y también permitir una sana permeabilidad y relación con todo y todos. En relación con ese tema, vimos cómo el vínculo con nosotros mismos es un trabajo espiritual fundamental, ya que gran parte de nuestros conflictos y roces tienen que ver con nuestra construcción relacional y su complejidad. A continuación, abordamos el maravilloso y desafiante poder que tienen las palabras y cómo éstas crean realidad en todos y en cada uno, elevándonos a la cima o hundiéndonos en la sima. Por lo mismo, hicimos la distinción entre emociones, sentimientos y pensamientos y cómo distinguir de qué hablamos cuando intentamos comunicarnos con los demás y/o con nosotros mismos. Vimos también el tema de la culpa, distinguiendo entre la sana y la insana y cómo esta última es originada por falsas creencias sobre nosotros mismos y nuestro valor y nos hace muchísimo daño. Más adelante, trabajamos la paz imperfecta como un proceso dinámico al que todos aportamos y develamos los tipos de violencia que existen: la cultural, la estructural, la directa y la medioambiental. Seguimos con el tema del miedo e hicimos las distinciones entre el miedo real y sano y el miedo de nuestra mente, insano, y cómo lo podemos atravesar. Continuamos con la reflexión sobre lo que verdaderamente somos e hicimos hincapié en todos los dones y talentos que cada uno posee, sacándonos de la mirada de brecha y carencia, tan propia del paradigma actual. Siguiendo esa línea, vimos que al reconocer nuestra vulnerabilidad y compartirla con los demás somos mucho más creativos, fuertes y empáticos y que en ella reside nuestro potencial. Dimos una mirada al bello concepto de la ecología integral, ampliando el concepto a la ecología personal (el autocuidado), la ecología social (el cuidado de los más pobres) y la ecología medioambiental (la de la creación y su biodiversidad). Dentro de la primera, quisimos traer el aporte de Keneth Gergen sobre la cultura del déficit y ver cuán contaminados estamos de ella para revertirla y sanarnos. Luego vimos algunas claves para discernir y elegir cómo amar más y servir mejor en tiempos de confusión, estableciendo 10 mandamientos amoristas, siete pecados de este tiempo, tres virtudes para conquistar y cuatro aliadas con las que contamos para luchar. En los capítulos siguientes, hicimos la distinción entre juegos finitos e infinitos y vimos cómo aprender a jugar juegos infinitos, siguiendo el modelo de Jesús, cambiando la lógica competitiva y desgarradora del mundo actual. Reflexionamos sobre las luces y sombras de la ciudad y aprendimos a cómo relacionarnos con ella para hacerla más humana y digna para todos, ya que somos un todo vivo e interdependiente. Finalmente abordamos el tema de las calugas místicas, aportando cómo ver y escuchar la realidad con ojos y oídos trascendentes, tomados por el gran porqué de la vida que es amar y servir.

Ya poh ¿Y?

Claramente tenemos ya muchos temas para profundizar y continuar con un proceso de autoeducación (autoconocimiento, cultivo del espíritu y optimización de mi mundo relacional), sin embargo, como a Benito, la vida nos puede distraer y es bueno identificar lo que nos podemos encontrar:

- **Fortalezas:** Nos referimos a todos los recursos espirituales que cada uno posee y que debemos explicitar para continuar peregrinando, con el equilibrio entre disciplina y dulzura. Por ejemplo, si soy bueno para leer, asegurarse libros y autores que les puedan seguir aportando. Si lo mío es el servicio, ver modos concretos donde pueda seguir ayudando a otros. Lo importante es hacer un plan, con agenda en mano, donde queden asegurados los compromisos conmigo a partir de lo que sí hago y de lo que sí soy. Desde el recurso, no desde la carencia.
- **Oportunidades:** Se refiere a todas las posibilidades que como “jugadores infinitos” se nos abren en las relaciones con los demás a partir de lo vivido juntos. Hay muchísimo material para profundizar, vínculos para compartir lo aprendido; guardar los horarios de los jueves para profundizar; tiempo para decantar, sacarle más punta y provecho a lo enviado y recibir lo que les vamos a seguir enviando. También a que ustedes compartan su sabiduría con nosotros.
- **Debilidades:** Cuando hablamos de debilidades, debemos estar conscientes de los “automáticos” históricos que cada uno posee, como la baja autoestima para creer que podemos seguir solos, el auto boicot para no experimentar el fracaso, la falta de constancia y disciplina, la flojera espiritual, la apatía, la gula espiritual, el activismo, la culpa, la vergüenza, etc. Aquí lo importante es que día a día, no renunciemos a revisar lo vivido y ver cómo lo aprendido se puede ir encarnando.
- **Amenazas:** Se refiere a los peligros que ofrece “el mundo” y que nos puede sacar del camino de formación amorista. Claramente ahí nos volvemos a encontrar con el dilema de lo urgente y lo importante, con el tiempo y con el hecho de ser “mutantes” en medio de un mundo que está “en otra”. Revivir la pasión que se despierta en cada uno de nosotros al sentir y gustar el sentido de lo vivido, debe ser un aliciente para sentirnos “Benditos” y elegidos para transformar la humanidad con nuestro pequeño aporte.

Sólo si estamos convencidos y tomados por el amor, tendremos tan claro el porqué de nuestra existencia, que encontraremos los cómo vivirlos y qué hacer cada día para dar testimonio de un “amorista” de tomo y lomo; otros Cristo, incapaces de renunciar en cada encuentro a amar y servir a los demás.

Algunas claves del Aprendizaje Activo

No es lo mismo escuchar una información que aprehenderla y encarnarla. Una clase, un libro, una charla, puede entrar por un oído y salir por el otro, sin afectarnos. Nosotros queremos que todo lo que hemos vivido juntos en el *Vivir por lo Importante* sean vivencias que hayan traspasado y afectado su dimensión corporal, emocional, cognitiva y espiritual. Que se hayan conectado con ese centro límbico de nuestro cerebro que toma las decisiones de nuestra vida; con el círculo dorado de Simon Sinek que nos garantiza la motivación personal y la inspiración para otros; con Dios/ amor que nos habita y nos llama a ser fuego para encender a otros con el fuego del amor. Para que esto sea una realidad, hay algunos elementos que nos aportan las ciencias de la educación sobre cómo aprendemos los seres humanos que resultan de gran interés para nuestra reflexión.

- **Resolución de problemas:** Ir de lo concreto a lo abstracto. Para aprender a encarnar todos los temas que vimos y muchos más, la vida nos ofrece a diario un infinito de materia prima que debemos tomar, porque no es casualidad, sino una tremenda oportunidad para “probarlos” y ver cómo lo podemos abordar. Una pelea, una inseguridad, un regalo, una conversación, una enfermedad, una persona, un correo, un proyecto nuevo, etc. son las lecciones que debemos atravesar por este fuego nuevo del “amorista” que vive por lo importante. Cuando hablamos de problemas, no hablamos de conflictos, sino de las mil situaciones que se nos presentan a diario y que debemos resolver y decidir en coherencia con nuestro porqué existencial. Es como la tierra en que nos paramos.
- **La acción directa sobre esta tierra:** Implicarse y comprometerse con la vida concreta. Se refiere a que debemos interactuar activamente con nuestros cinco sentidos (tacto, olfato, vista, audición y gusto) y con nuestras cuatro dimensiones relacionales (corporal, emocional, cognitiva y espiritual) con el problema que tenemos al frente. Sólo sintiendo y gustando esa realidad concreta podemos dejarnos conmover por ella y aprehender lo que nos viene a enseñar. Para ello ser consciente a diario qué estamos viviendo y contemplar ese “ahora” con

todos nuestros sentidos es clave. Es como el agua que permite que la tierra que tenemos en las manos pueda ir haciéndose una con nosotros, tomando diferentes formas y ser conscientes de la relación que establecemos. Somos seres relacionales, querámoslo o no, seamos conscientes o no. El interactuar con la tierra con nuestra manipulación activa nos permite ir avanzando.

- **La motivación intrínseca:** Nadie hará por nosotros lo que nosotros no queramos hacer. Nos podrán inspirar, motivar e inspirar, pero el fuego es interno y para ello debemos ver las distintas posibilidades con que contamos. Son los intereses personales los que conducen a la exploración, experimentación y construcción de un nuevo conocimiento y una nueva forma de relacionarnos con todos y con todos. Las personas se motivan con algo si están interesadas, si es algo que les gusta, si tienen algún control sobre la situación, si tienen probabilidades de éxito o si se sienten competentes haciéndolo. En el crecimiento espiritual de un amorista, basta con que esté una de estas razones, para encender la llama de la conversión. Si hay más, mejor.
- **Un reflexionar diario:** No hay aprendizaje verdadero si no repetimos varias veces la experiencia y si después de ellas, no pasamos por el tamiz de todas nuestras dimensiones qué es lo que nos pasó, cómo crecimos, qué sentimos, pensamos y qué le pasó a nuestro espíritu. Es más que una reflexión, porque eso solo lleva a lo racional; San Ignacio habla de un reflexionar que es algo más profundo y relaciona todo nuestro ser. Es el anclaje o decante que permite ver nuevas piezas en nuestro puzle existencial y reeditar el modo de relacionarnos con nosotros mismos, con los demás y con el entorno.

Algunas iniciativas para seguir viviendo por lo importante

La pasión de amar y servir a todos los que podamos, nos mueve, inspira y motiva a presentarles algunas iniciativas para seguir en contacto:

- **Triálogos:** Hasta diciembre seguiremos acompañándolos todos los miércoles para seguir profundizando la vida en estas conversaciones heterárquicas. Los retomaremos en marzo del 2021.**Redes sociales:** Todos los días en Instagram Triniriedgoycoolea encontrarán un mensaje o frase para interpelar e inspirar la vida.

- **Vivir por lo Importante: “Cuentos que no son cuento”.** Una de las iniciativas más valoradas por ustedes fueron los pequeños cuentos que nos introducían en cada tema. Todos los lunes, miércoles y viernes les llegará un cuento inédito a su correo para que puedan reflexionar a partir de él. Si los quieren compartir, bendito sea.
- **Revista “Conversaciones Nosótricas”:** Tomando este bello término de un estudioso de la cultura mexicana, Juan Pablo y Trini realizarán un triálogo con un tercero invitado donde se tomará un tema que nos interpele de la realidad. El porqué: Queremos desafiar el paradigma racionalista instrumental de carácter eminentemente patriarcal e individualista de enfrentar los temas que inquietan a la gente de hoy. Buscamos conversar y reflexionar sobre temáticas que tocan la vida de la gente de a pie, proponiendo visiones diversas de un mismo tema, con una mirada rigurosa, tolerante y crítica en perspectiva femenina, masculina y diversa. El cuándo y cómo vamos a plasmar estas conversaciones, se lo contaremos a la brevedad. Será quincenal y de tres carillas de extensión.
- **Nuestros libros para regalar:** Mucho de lo vivido lo pueden profundizar y compartir con otros en los libros que tenemos como Fundación Vínculo. Es una forma muy concreta de poder seguir creando y escribiendo cosas bonitas para la humanidad.
- **Nuestra disposición y gratuidad:** Todo lo que somos y hemos hecho es para compartir y multiplicar. Siéntanse en la confianza de crear con nosotros sus ideas “amoristas” para ver cómo los podemos ayudar.

En este capítulo aprendimos que:

- Hemos recorrido una gran diversidad de temas y que es necesario decantar, profundizar y extender en forma autónoma en un proceso de autoeducación.
- Que para ser un “amorista” hay que reconocer las fortalezas internas que tenemos para potenciarlas, ver las oportunidades que nos ofrece la vida; ser conscientes de nuestras debilidades y saber que existen múltiples amenazas externas para vivir como tales.
- Que para que todo esto se encarne en nuestras vidas, debemos tomar con disciplina y dulzura los aprendizajes cotidianos y sacar lecciones de eso. No tenerle miedo a la vida, sino interactuar con ella, motivarse y hacer un proceso de “reflexionar” permanente.
- Hay varias iniciativas para continuar hasta que nos volvamos a encontrar.



Vivir por lo importante

PRIMERA TEMPORADA



www.fundacionvinculo.cl



info@fundacionvinculo.cl



[@fundación_vinculo_](https://www.instagram.com/fundacion_vinculo_)