

JOHNPOWELL, S.J.

UNA VISION QUE DA VIDA

**Cómo ser cristiano
en el mundo actual**

*Por John Powell, SJ.
en colaboración con
Michael H. Cheney*

 Obra Nacional de la
Buena Prensa, A.C.

Una visión que da vida

Cómo ser cristiano en el mundo actual

John Powell, S.J.

en colaboración con Michael H. Cheney

Traducido por Carlos Villalobos

Copyright © 1995 by Thomas More, a división of Tabor Publishing

ISBN: 0-88347-294-5

Primera edición mexicana, mayo 2004

Segunda edición, julio 2006

ISBN: 970-693-209-7

Con las debidas licencias

Hecho en México

Derechos © reservados a favor de



Obra Nacional de la

Buena Prensa, A.C.

Orozco y Berra 180. Sta. María la Ribera

Apartado M-2181. 06000 México, D.F.

Tel. 5546 4500 - Fax 5535 5589

ventas@buenaprensa.com - www.buenaprensa.com

Lada sin costo: 01-800-50-24-090

Librerías

México, D.F.

• Ribera de San Cosme 5. Sta. María la Ribera. Tels: 5592 6928 y 5592 6948

• Miguel Agustín Pro, S.J.

Orizaba 39 bis. Col. Roma. Tels. 5207 7407 y 5207 8062

Librerías San Ignacio:

México, D.F.

• Congreso 8. Tlalpan. Tels. 5513 6387 y 5513 6388

• Donceles 105-D. Centro. Tels. 5702 1818 y 5702 1648

Monterrey, N.L.

• Washington 812 pte. Esq. Villagómez. Centro

Tels. (81) 8343 1112 y 8343 1121

Guadalajara, Jal.

• Madero y Pavo, Sector Juárez. Tels. (33) 3658 1170 y 3658 0936

Torreón, Coah.

• Cza. Cuauhtémoc 750 Nte. Centro. Tels. (871) 793 1451 y 793 1452

Chihuahua, Chih.

• Boulevard Díaz Ordaz 1209-C. Col. Sta. Rita. Tel. (614) 415 00 92 y 410 94 61

Distribuidora oficial

Uruapan, Mich.

• Juan Ayala # 4. Centro. Tel. (452) 524 04 48

Se terminó de imprimir esta 2a. edición el día 31 de julio de 2006, festividad de san Ignacio de Loyola, en los talleres de Offset Santiago, S.A. de C.V. Río San Joaquín 436Col. Ampliación Granada, 11520 México, D.F. Tel: 91269040

Índice

Introducción	
Vivir plenamente la vida cristiana.....	7
Capítulo 1	
La visión: lo que ves es lo que recibes.....	19
Capítulo 2	
La visión que modela nuestra vida.....	32
Capítulo 3	
Las fuentes de nuestra visión.....	38
Capítulo 4	
¿Qué hay en mí?.....	49
Capítulo 5	
Debemos aprender a ser buscadores del bien.....	65
Capítulo 6	
La terapia de la visión y la fe religiosa.....	73
Capítulo 7	
La visión cristiana de sí mismo.....	87
Capítulo 8	
Debemos aceptarnos tal como somos.....	105

Capítulo 9	
Debemos aceptar la responsabilidad de nuestras vidas.....	118
Capítulo 10	
Debemos satisfacer nuestras necesidades de relajación, ejercicio y alimentación.....	131
Capítulo 11	
Debemos esforzarnos y salir de nuestras zonas de comodidad.....	147
Capítulo 12	
Debemos buscar el crecimiento, no la perfección.....	158
Capítulo 13	
La manera como vemos a los demás.....	168
Capítulo 14	
Debemos aprender a comunicarnos eficazmente.....	181
Capítulo 15	
Un principio de vida.....	192
Capítulo 16	
La crisis contemporánea del amor.....	207
Capítulo 17	
Debemos hacer de nuestras vidas un acto de amor.....	220
Capítulo 18	
La grandeza de Dios.....	245
Capítulo 19	
Debemos aprender a gozar las cosas buenas de la vida.....	268
Capítulo 20	
Dios revelado en Jesús.....	277

Capítulo 21	
La visión cristiana del sufrimiento.....	304
Capítulo 22	
La visión cristiana de la Iglesia.....	325
Capítulo 23	
Debemos hacer de la oración una parte de nuestra vida cotidiana	347
Capítulo 24	
La visión cristiana de la voluntad de Dios.....	360



La gente totalmente viva trasciende más allá de su persona.

Introducción

Vivir plenamente la vida cristiana

El deseo más persistente e inquietante de mi vida es alcanzar la plenitud como ser humano y estar totalmente vivo. En la otra cara de la moneda, mi miedo más profundo y perturbador es la posibilidad de despilfarrar la oportunidad gloriosa de la vida. Mis oraciones personales varían de acuerdo con la experiencia y necesidades de cada día; sin embargo, hay una oración que nunca paso por alto: "¡Dios mío, Padre mío, no permitas que muera sin haber vivido y amado en verdad!" Ésta es también mi esperanza y oración para ti. El propósito de este libro se cimienta en mi deseo de verte vivir plenamente. He encontrado algo bueno, energizante y dador de vida; y quiero compartirlo contigo.

Quiero hablarte de la vida y la libertad de ser nosotros mismos. San Ireneo, uno de los santos más importantes del siglo II, dijo: "¡La gloria de Dios es un ser humano plenamente vivo!" Con todo, psicólogos y estudiantes de la naturaleza humana nos dicen que la persona promedio sólo logra desarrollar el diez por ciento de su capacidad para vivir, aprender, amar, disfrutar, etc.

¿Entonces, dónde se queda el otro noventa por ciento? El cardenal Newman dijo en una ocasión: "No te atemorices de que tu vida llegue a término; más bien teme que nunca haya empezado".

¿Qué pasa con nuestro potencial humano? ¿Por qué no vivimos más plenamente? ¿Por qué no saboreamos cada momento de esta gran oportunidad que se llama vida? Según muchos psicólogos, la razón por la que no logramos nuestro máximo

potencial y disfrutamos de una vida humana plena **son nuestras actitudes, es decir, la visión que tenemos de la realidad.**

Cada uno de nosotros tiene una visión de la realidad que controla todos los demás aspectos de nuestra vida. Esa visión es la manera como captamos la realidad. Es la manera como nos vemos a nosotros mismos, a los demás, a la vida, al mundo que nos rodea y a Dios. Esta visión está dentro de ti e igualmente hay una dentro de mí; y en cada uno de nosotros hay una visión diferente.

Esta visión de la realidad controla y regula nuestra capacidad de vivir y disfrutar. Debido a la manera en que cada uno ve la realidad, esta visión controla su propia capacidad de participar en la vida, de unirse a la danza de la vida, de cantar las canciones de la vida.

Me gustaría apuntar que **el noventa y cinco por ciento de nuestro sufrimiento es el resultado de una forma equívoca o distorsionada de ver la realidad:** una manera equívoca de verme a mí mismo, de verte a ti y a las demás personas; una manera equívoca de ver la vida, de ver el mundo; una manera equívoca de ver a Dios. **Estas distorsiones son causantes de la mayor parte de nuestro sufrimiento.**

Creo que **esto mismo pensaba Juan el Bautista** cuando salió del desierto con gran estrépito para anunciar la venida de su primo, Jesús. Él dijo: **"¡Deben cambiar su manera de pensar!"** Es decir: **"Deben reformar, re-formar la manera en que ven la realidad. ¡Deben cambiar su visión! Ésta es la única manera en que pueden cambiar realmente.** Cuando tengas deseos de cambiar tu forma de pensar, cuando desees abrir tu mente a una nueva mirada, una nueva visión, entonces acércate y déjame verter agua sobre tu cabeza. El agua simbolizará la destrucción de tus antiguas formas de ver las cosas y el crecimiento de una nueva visión".

Cuando Jesús aparece finalmente en escena, dice lo mismo que Juan el Bautista. Jesús dijo: "Lo que los hace felices es su actitud básica. Toda felicidad y salud empieza con la forma de ver las cosas. Las circunstancias o las posesiones no garantizan la felicidad. **Sólo la posesión de la verdad les garantiza la felicidad, al ver las cosas como realmente son".**

Juan el Bautista y Jesús nos ofrecen la verdad: nuestra percepción personal de la realidad determina nuestra participación en la felicidad de una vida plena y humana. En otras palabras, si nuestras actitudes son saludables y realistas, nuestra existencia será mucho más plena, feliz y llena de vida. Por el contrario, esas actitudes si son inestables, distorsionadas e insanas, tendrán un efecto negativo en nuestras vidas, en nuestra visión de la realidad. **Jesús afirmó que él mismo era "el Camino, la Verdad, y la Vida". Y nos ofrece la Visión Maestra de la Realidad.**

Creemos que su visión, su manera única de ver la realidad, es la verdad que nos hace libres. Por lo tanto, si deseamos cambiar -crecer- primero deberemos innovar nuestra visión básica, nuestra percepción de la realidad.

En este libro hablaremos y analizaremos con detalle las formas en que podemos crecer hacia la plenitud de la vida cristiana. Y de manera concreta veremos (1) lo que precisamente es esta visión de la realidad, (2) la manera en que esta visión controla todo lo relativo a nuestra existencia (3) de dónde obtenemos nuestra visión de la realidad, (4) cuáles formas específicas podemos utilizar para ponernos en contacto con nuestra visión, y revisarla, y (5) lo que es la visión cristiana de UNO MISMO, los DEMÁS, la VIDA, el MUNDO, y DIOS. **Primero comenzamos con una descripción de lo que es un ser humano pleno y totalmente vivo.**

Un ser humano totalmente vivo

Un amigo me contó hace tiempo, que en cierta ocasión estaba de vacaciones en las Bahamas y vio una multitud inquieta agolpada en un muelle. Investigó qué sucedía y descubrió que el motivo de ese alboroto era la curiosidad de la gente por **un joven marinero que hacía los últimos preparativos para un viaje alrededor del mundo** que realizaría solo a bordo de una embarcación de fabricación casera. Sin excepción alguna, todos los que se encontraban **en el muelle expresaban pesimismo.** Le decían gratuitamente al ambicioso navegante todas las cosas que probablemente no resultarían. "¡El sol te achicharrará!... ¡No te alcanzará la comida!... Tu bote no soportará las olas durante una tormenta!... ¡Nunca lo lograrás!"

Cuando mi amigo escuchó todas esas advertencias desalentadoras que se le hacían al joven marinero, sintió un deseo irresistible de expresar algo de optimismo y aliento.

Conforme la pequeña nave se alejaba rumbo al horizonte, mi amigo se dirigió a la punta del muelle, y ondeando ambos brazos de manera frenética le hacía señas deseándole confianza. Él seguía gritando: "¡Buen viaje! ¡Eres fuera de serie! ¡Estamos contigo! ¡Estamos orgullosos de ti! ¡Buena suerte!".

En ocasiones me parece que hay dos tipos de personas. Aquellas que sienten la obligación de decirnos todo lo que puede salir mal cuando nos dirigimos hacia aguas desconocidas de nuestras vidas singulares: "Nada más deja que salgas al mundo frío y cruel, amigo mío"; "Te lo digo yo". Y otras que permanecen de pie al final del muelle, animándonos, transpirando una confianza contagiosa: "¡Buen Viaje!".

La historia de la psicología está inmensamente poblada de personas eruditas que han enfocado sus trabajos principalmente hacia los enfermos, tratando de descubrir la causa de su enfermedad y previniéndonos a los demás acerca de lo que puede salir mal. Sus intenciones han sido buenas, y sus esfuerzos, sin duda alguna, nos han beneficiado a todos; sin embargo, debe darse de manera certera un lugar honorífico en esta historia de la psicología al "padre de la psicología humanista", el difunto Abraham Maslow. Su compromiso no fue primordialmente con el enfermo y las causas de su enfermedad. Por el contrario, él dedicó la mayor parte de su vida y energías al estudio de las personas sanas (aquellas que se renuevan a sí mismas) y les preguntó sobre los orígenes de la salud.

Abe Maslow era definitivamente del tipo *Buen Viaje*. Estaba más interesado en lo que iba bien que en lo que iba mal, estaba más deseoso de guiarnos a manantiales de una vida humana plena, que de prevenirnos de las lesiones que podríamos recibir al tratar de seguir adelante.

En la tradición de la psicología humanista de Maslow, me gustaría empezar ahora con un retrato verbal de las personas que están totalmente vivas y ofrecer algunas observaciones acerca de lo que las hace saludables.

A manera de descripción general, las personas totalmente vivas son aquellas que utilizan todas sus facultades, poderes

y talentos humanos. Estos individuos funcionan totalmente en sus sentidos externos e internos. Se sienten cómodos con esto y abiertos a la total experiencia y expresión de todas las emociones humanas. Esas personas están vibrantemente vivas en mente, corazón y voluntad. Creo que en la mayoría de nosotros existe un miedo instintivo de viajar a toda velocidad. Preferimos, por seguridad, tomar la vida en pequeñas y refinadas dosis. La persona totalmente viva viaja con la confianza de que si uno está vivo y funcionando a toda su capacidad, el resultado será la armonía y no el caos.

Los seres humanos con vida plena están vivos en sus *sentidos* externos e internos. Ven un mundo hermoso. Escuchan su música y poesía. Perciben la fragancia de cada nuevo día y saborean la delicia que hay en cada momento. Por supuesto sus sentidos también se sienten agredidos por la fealdad y sienten repugnancia por los malos olores. Estar totalmente vivo significa estar abierto a todas las experiencias humanas. Escalar una montaña requiere de gran esfuerzo, pero la vista desde la cima es magnífica. Los individuos completamente vivos poseen una imaginación activa y un sentido del humor cultivado. También están vivos en sus *emociones*. Son capaces de experimentar la amplia gama y la galaxia de los sentimientos humanos: sorpresa, asombro, ternura, compasión, agonía, éxtasis...

Las personas totalmente vivas también están vivas en sus *mentes*. Están más conscientes de la sabiduría de la aseveración de Sócrates de que "¡La vida, sin reflexión, no vale la pena vivirla!". La gente totalmente viva siempre medita y reflexiona. Son capaces de plantear preguntas pertinentes a la vida y son lo suficientemente flexibles para que la vida los cuestione. No vivirán una vida sin reflexión en un mundo sin interrogantes. Posiblemente la mayoría de ellas son personas vivas en *voluntad* y en *corazón*. Aman mucho. Se aman y se respetan a sí mismas de manera sincera. Todo amor comienza y se construye a partir de esto. La gente totalmente viva está contenta de estar viva y de ser lo que es. También aman a los demás de manera delicada y sensible. Su disposición general hacia los demás es de interés y amor. En sus vidas existen personas a quienes quieren de tal manera que la felicidad, el triunfo y la seguridad de esos, seres amados es tan real para ellos como lo son los suyos

propios. Son personas comprometidas y fieles con aquellos a quienes aman de esta forma especial.

Para estas personas la vida posee el color de la alegría y el tañido de la celebración. Sus vidas no son un cortejo fúnebre perenne. Cada mañana es una nueva oportunidad esperada con ánimo. Existe una razón para vivir y una razón para morir. Y cuando estas personas mueren, sus corazones se llenan con gratitud por todo lo que han sido, por "la forma en que fueron", por su experiencia hermosa y plena. Una sonrisa se extenderá por todo su ser cuando se haga un recuento de sus vidas. El mundo siempre será un lugar mejor, más feliz y más humano porque vivieron y sonrieron y amaron aquí.

La plenitud de la vida no debe considerarse equívocamente como una felicidad total y definitiva. Las personas totalmente vivas, precisamente porque están totalmente vivas, experimentan de manera obvia tanto el fracaso como el triunfo. Están abiertas al dolor y al placer. Tienen muchas preguntas y algunas respuestas. Lloran y ríen. Sueñan y guardan la esperanza. Las únicas cosas que permanecen ajenas a su experiencia de vida son la pasividad y la apatía. Dicen un fuerte "sí" a la vida y un clamoroso "amén" al amor. Aunque sienten los fuertes acicates del crecimiento -de ir de lo viejo a lo nuevo- sus camisas siempre están arremangadas, sus mentes siempre activas, y sus corazones encendidos. Siempre están en movimiento, creciendo, son seres en proceso, creaturas en evolución continua.

Los cinco pasos esenciales para una vida más plena

¿Cómo se llega a esto? ¿Cómo aprendemos a participar en esta celebración y a cantar, en toda su plenitud, las canciones de la vida? Me parece que la sabiduría contemporánea sobre este tema puede condensarse y formularse en cinco pasos esenciales para alcanzar una vida más plena. Normalmente siguen un orden, y cada uno de ellos se basa en los logros previos. Al describir los pasos, resultará evidente que mientras se da un nuevo paso a partir del anterior, ninguno de ellos quedará completa y finalmente terminado. Todos seguirán siendo un ideal que nos mantendrá en ¡a búsqueda. En términos de una visión, o marco básico de referencia, cada uno de los cinco pasos es de manera esencial una nueva conciencia o percepción. Entre más comprenda-

mos estas percepciones, más estaremos capacitados para encontrar la plenitud de la vida.

De manera breve, y antes de analizar cada uno de ellos, los cinco pasos básicos hacia la plenitud de la vida son: (1) *aceptarse a sí mismo*, (2) *ser uno mismo*, (3) *olvidarse de sí mismo al amar*, (4) *creer*, (5) *pertenecer*. Es claro que todo crecimiento comienza con una aceptación gozosa de sí mismo. Por lo contrario se estaría perpetuamente encerrado en una guerra interior, dolorosa y sin fin. Sin embargo, entre más nos aprobemos y aceptemos a nosotros mismos, más nos liberaremos de la duda sobre si los demás nos aprueban y aceptan. Con la confianza nos liberamos y llegamos a ser nosotros mismos. Sin embargo, seamos o no auténticos, amar y vivir únicamente para nosotros mismos se convierte en un mundo estrecho que nos aprisiona.

Debemos aprender a salir de nosotros mismos para así lograr una relación de amor genuina. Por supuesto lo genuino de estas relaciones dependerá directamente de la capacidad de ser auténtico, de ser uno mismo. Una vez que hemos sido guiados por el amor fuera de nosotros mismos entonces hemos de buscar la fe. Cada quien debe aprender a creer en alguien o algo de manera tan profunda que la vida se vea llena de significado y con un sentido de misión. Y entre más nos enfoquemos en ese significado y misión, desarrollaremos un sentido de pertenencia profundo y personal y se descubrirá la verdad de la comunidad. Veamos ahora con más detalle cada uno de estos pasos.

1. Aceptarse a sí mismo. La gente totalmente viva se acepta y se ama a sí misma tal como es. No viven con la promesa de un futuro o el potencial que algún día se revelará en su persona. Por lo general sus emociones de gusto y cariño acerca de su propia persona son semejantes a las que sentimos cuando nos encontramos con alguien que en verdad nos cae bien y admiramos. Las personas totalmente vivas están conscientes sensiblemente de todo lo bueno de sí mismas, desde cosas pequeñas, como su forma de sonreír o caminar, pasando por los talentos que recibieron al nacer, hasta las virtudes que han trabajado y cultivado.

Cuando estas personas encuentran imperfecciones y limitaciones en sí mismas, son compasivas. Tratan de comprenderse y no condenarse. "Más allá de una disciplina total -dice De-siderata-, 'sé benigno contigo mismo' ". Las fuentes de la pleni-

tud de la vida surgen desde dentro de la persona misma Y, psicológicamente hablando, una autoaceptación gozosa, una buena autoimagen, y un sentido de autocelebración son el sólido cimiento de la fuente que lleva a la plenitud de la vida.

2. *Ser uno mismo.* La autoaceptación libera a las personas totalmente vivas y las lleva a ser auténticas y reales. Sólo las personas que gozosas se han aceptado a sí mismas pueden emprender todos los riesgos y responsabilidades de ser ellas mismas. "¡Debo ser yo mismo!" repite una y otra vez la letra de una canción; sin embargo, sentimos la tentación de utilizar máscaras y participar en juegos. Los antiguos mecanismos de defensa del viejo yo se van acumulando para protegernos de una mayor vulnerabilidad. Pero atenúan la realidad y disminuyen nuestro campo de visión, disminuyen nuestra capacidad de vivir. Ser nosotros mismos tiene muchas implicaciones. Significa que somos libres para tener y dar a conocer nuestras propias emociones, ideas y preferencias. Los individuos auténticos se permiten pensar sus propios pensamientos, tomar sus propias decisiones. No se someten a la molesta necesidad de aprobación de los demás. No se venden a sí mismos ante nadie. Sencillamente, sus sentimientos, pensamientos y decisiones no están en venta. Su principio y estilo vital es "ser auténtico consigo mismo...".

3. *Olvidarse de sí mismo al amar.* Una vez que las personas totalmente vivas aprenden a aceptarse y a ser ellas mismas, proceden a dominar el arte de perdonarse a sí mismas, el arte de amar. Aprenden a salir de sí mismas mediante el cuidado y preocupación por los demás. El tamaño del mundo de una persona es el tamaño de su corazón. Podemos sentirnos cómodos en el mundo real sólo en la medida en que hayamos aprendido a amarlo.

Los hombres y mujeres totalmente vivos escapan del mundo oscuro y disminuido del egocentrismo, que sólo tiene una población de una persona. Están llenos de una empatía que les posibilita sentir profunda y espontáneamente con los demás. Debido a que pueden entrar al mundo de los sentimientos de los demás -casi como si estuvieran dentro de los demás o los demás dentro de ellos- su mundo se expande en gran medida y se amplía su potencial de experiencia humana. Hay para ellos otras personas muy queridas y han experimentado personalmente el "más

grande amor", ése que tiene el sentido de compromiso. Cuidarían a sus seres queridos con sus propias vidas.

Ser una persona amorosa es algo bastante diferente a ser lo que se conoce como alguien compulsivamente bueno. Estas personas utilizan simplemente a los demás como una oportunidad para practicar sus actos de virtud, de los que llevan perfecta cuenta. La gente que ama aprende a cambiar el motivo de su atención y preocupación, de ellos mismos hacia los demás. Se preocupan profundamente por los demás. La diferencia entre los compulsivamente buenos y las personas que realmente aman es la misma que hay entre una vida que actúa en un escenario y una vida que es un acto de amor. La imitación del amor verdadero está destinada al fracaso. Nuestra atención y cuidado de los demás deben ser genuinos, o nuestro amor carecerá de significado. Esto es una gran verdad: no hay aprendizaje en la vida sin el aprendizaje del amor.

4. *Crear.* Una vez que la gente totalmente viva aprendió a trascender la preocupación puramente egoísta, descubre el "significado" de su vida. Este significado está presente en aquello que Víctor Frankl denomina "vocación específica o misión en la vida". Se trata del compromiso hacia una persona o una causa en la que podemos creer y a la cual podemos dedicarnos. Este compromiso de fe moldea las vidas de aquellos individuos totalmente vivos, haciendo que todos sus esfuerzos parezcan importantes y valiosos. La devoción a este empeño de por vida los eleva más allá de la pequeñez y mezquindad que devora irremediablemente las vidas sin significado.

Cuando no existe esta motivación en una vida humana, nos vemos abandonados casi por completo a la búsqueda de sensaciones. Al buscar nuevos "estímulos" sólo se pueden experimentar nuevas formas de romper la monotonía de una vida estancada. Por lo común, una persona sin motivaciones se pierde en el bosque de las ilusiones químicamente inducidas, la orgía prolongada, la inquietud anhelante de rascarse aun sin tener comezón. La naturaleza humana aborrece el vacío. Debemos encontrar un motivo en el cual creer o pasar el resto de nuestra vida buscando una compensación al fracaso.

5. *Pertenecer.* El quinto y último componente de la vida plena sería sin duda alguna un "lugar llamado hogar", un senti-

miento de comunidad. Una comunidad es una unión de personas que "tienen algo en común", que comparten mutuamente sus posesiones más preciadas: ellas mismas. Se conocen y se abren unas a otras. Ellas son unas para otras. Comparten con amor sus personas y sus vidas.

Las personas totalmente vivas poseen **un sentido de pertenencia a sus familias, a su iglesia, a la familia humana.** Hay otras con las que se sienten totalmente cómodas y como en casa, con las que experimentan una sensación de pertenencia mutua. Es un lugar donde puede sentirse su ausencia y lamentarse su muerte. Cuando están con estas otras, las personas totalmente vivas encuentran una satisfacción semejante al dar y al recibir. **El sentido opuesto de aislamiento siempre resulta decreciente y destructivo.** Nos lleva a los fosos de la soledad y la enajenación, donde sólo nos espera la muerte.

La ley inevitable inherente a la naturaleza humana es ésta: nunca somos menos que individuos pero nunca somos simplemente individuos. Ninguna persona es una isla. Las mariposas son libres, pero nuestros corazones necesitan tener como hogar el corazón de otra persona. Las personas totalmente vivas poseen la paz profunda y la alegría que sólo puede experimentarse en esa casa.

Con esto podemos apreciar el perfil de los hombres y las mujeres totalmente vivos. Al avanzar con buen éxito en los cinco pasos que acabamos de mencionar, la **pregunta básica** a medida que enfrentamos la vida es: **¿cómo puedo experimentar más plenamente, gozar y aprovechar este día, esta persona, este reto?** Estas personas se mantienen firmes ante los acontecimientos de la vida. Por lo general son más constructivas que destructivas en sus palabras y acciones. Son más flexibles que rígidas en sus actitudes, son capaces de mantener relaciones constantes y satisfactorias. Se sienten relativamente libres de los síntomas psicológicos y psicológicos que causa el estrés. Actuarán bien, de manera razonable conforme a sus talentos. Darán muestra de su adaptabilidad y confianza en sí mismas cuando son llevadas hacia algún cambio o cuando deban tomar una decisión que cambiará el curso de sus vidas. *t*

A todos nos gustaría ser este tipo de personas, y todos podemos parecerlos a ellas. En último análisis podemos des-

cubrir que sólo es cuestión de visión. **Nuestras percepciones son responsables de nuestra fragmentación o de nuestra integridad. La salud es básicamente una actitud interior, una visión que da vida.**

¡Buen Viaje!



¿Quién soy? ¿Quiénes son ellos? ¿Para qué sirve la vida?

Capítulo 1

La visión: Lo que ves es lo que recibes

El presupuesto de la terapia de visión consiste en que **cada uno de nosotros posee una percepción única** y altamente personalizada de la realidad, una manera de ver las cosas, una visión. En consecuencia, cada quien es tan feliz, saludable y vivo como nos lo permita esta visión de la realidad.

Permíteme pedirte que tu mente proyecte un **cortometraje casero** sobre la pantalla de tu imaginación. Imagina que durante una noche oscura regresas a tu casa y ves una **pavorosa serpiente de 12 metros de largo en el jardín** de la entrada. Tu corazón empieza a latir salvajemente y la adrenalina bombea hacia tus venas. Rápidamente tomas un azadón y con gran frenesí tasajeas en pedacitos a la ondulante serpiente. Satisfecho al verla muerta, entras en la casa e intentas tranquilizar tus nervios con una bebida caliente. Después, acostado en la cama e incluso con los ojos cerrados, todavía puedes ver el aspecto sinuoso de ese animal en el jardín de la casa.

A la mañana siguiente regresas a la escena de la serpiente destrozada y te das cuenta, con gran horror, de que nunca hubo tal serpiente en el jardín de la casa. Lo que yace sobre el prado frente a tus ojos es **simplemente la manguera** que alguien había olvidado poner en su lugar. Nunca fue otra cosa que una manguera, por supuesto; pero para ti fue una serpiente. Lo que viste la noche anterior fue una serpiente, y todas tus acciones y reacciones fueron el resultado de lo que tú viste. El miedo, el

azadón, la lucha, el esfuerzo por calmarte, todo fue resultado de la visión de una serpiente de doce metros. (Éste es el final de tu película casera. Por favor, enciende las luces).

Este ejercicio de imaginación tuvo como objetivo ilustrar que todas nuestras acciones y reacciones emocionales y de conducta, son resultado de nuestras percepciones. En el drama de la serpiente, estábamos hablando de una visión percibida con los ojos del cuerpo. Sin embargo, también tenemos una visión interior de la realidad, una manera altamente personal y única con la que cada uno de nosotros percibimos la realidad: una visión propia de los ojos de la mente. Vemos las diferentes partes de la realidad a través de los ojos de nuestras mentes, y no hay dos personas que puedan ver esas partes de la realidad exactamente de la misma forma. Tú tienes tu propia visión. Yo la mía.

Lo importante es esto: siempre actuamos y reaccionamos de acuerdo con lo que vemos. Si veo una serpiente de doce metros -aunque en realidad sea una manguera de jardín- mis glándulas y mis emociones, mis manos y pies y mi palpitante corazón, todos reaccionan ante la "serpiente" que veo.

De esta forma, nuestra manera de ver las cosas moldea nuestras experiencias. Por ejemplo, si yo veo que te acercas a mí y te percibo con el ojo de mi mente como un amigo querido, un sentimiento cálido se apoderará de mí y una sonrisa iluminará mi rostro. Te extenderé mi mano o te abrazaré. Sin embargo, si veo que te acercas a mí y te percibo como persona hostil, que intenta hacerme daño o robarme, entonces mis reacciones físicas, emocionales y de conducta serán totalmente opuestas. Todo depende de cómo te perciba o vea.

Epicteto, un antiguo filósofo romano, vivió unos años después de nuestro Señor. Dudo que este hombre o su mensaje hayan gozado de gran popularidad; sin embargo, él no cesaba de repetir constantemente a la gente: "¡Sus problemas no son los que los molestan, sino la forma en que ustedes los miran. Todo está en la forma en que ustedes ven las cosas!" Posiblemente Epicteto no ganó popularidad por repetir este estribillo, pero, sepan ustedes, pienso que tenía razón. Todo está en la forma como vemos o miramos las cosas. Una persona sedienta puede ver un vaso con agua hasta la mitad y exclamar regocijado: "¡Qué bien! Está medio lleno". Otra persona sedienta pudiera ver el mismo

vaso y lamentarse diciendo: "¡Qué barbaridad! Está medio vacío". Todos hemos escuchado sobre aquellos dos hombres que veían a través de los barrotes de la prisión. Uno veía sólo fango y el otro estrellas. Todo está en cómo lo veamos.

Percepciones y actitudes

Hay muchas cosas que percibimos una y otra vez casi de la misma forma. Al poco tiempo esa percepción repetida se convierte en un hábito. Por ejemplo, puede darse el caso de que alguien, siempre haya percibido el dinero como algo muy importante. Nunca ha podido olvidar el día que perdió una moneda en primero* de primaria, o el día en que recibió su primer cheque. Cada vez que este hombre hacía dinero, ganaba dinero o encontraba dinero, sentía gran regocijo y se felicitaba a sí mismo. Sin embargo, cada vez que gastaba dinero o perdía dinero, sentía un gran desaliento. Esta manera de ver el dinero, luego de varias repeticiones, se torna en un hábito. Este hombre tiene un modo habitual de percibir la realidad del dinero: es muy importante y tiene gran trascendencia en su visión. Esto es lo que denomino actitud. Nuestras vidas están moldeadas y regidas por nuestras actitudes.

Dentro de tu cabeza y en la mía hay miles de estas actitudes. Algunas veces pienso que son lentes de la mente mediante los que cada uno de nosotros vemos la realidad a nuestra manera. Estos lentes pueden disminuir o agrandar, colorear, aclarar u oscurecer la realidad que se ve a través de ellos. Y existe un lente diferente para cada parte diferente de la realidad. Algunos agrandamos ciertas cosas y minimizamos otras, y no hay dos personas que vean algo exactamente de la misma forma. Lo más importante, pienso, es que nuestras acciones y reacciones están determinadas por algo dentro de nosotros, por la forma en que vemos la realidad, por nuestras actitudes.

Nuestras actitudes son en verdad los lentes de la mente a través de los cuales percibimos la realidad. Sin embargo, hay otra comparación que me ayuda aún más a comprender la fuerza de las actitudes. Imagino nuestras actitudes como miembros del jurado de la mente, equilibrados y listos para interpretar toda la evidencia que se les presenta. Las actitudes de este jurado están listas para pronunciar veredictos y sugerir las acciones y reacciones apropiadas.

Por ejemplo, **me veo al espejo y observo** las nuevas arrugas o canas: son evidencia innegable de que me estoy haciendo viejo. Esta evidencia, que surge a través de mis sentidos, llega a mi mente. Ahí el juez adecuado y debidamente nombrado -mi actitud con respecto a la edad- se levanta, evalúa la evidencia, pronuncia su juicio, y sugiere alguna reacción propia.

Posiblemente la actitud del jurado recuerda a Robert Browning:

¡Envejece conmigo!
Lo mejor está por venir:
el resto de la vida
para lo cual se hizo lo primero.
Nuestro tiempo está en su mano.

Rabí Ben Ezra

La actitud propia de Browning sugiere que la reacción más adecuada sería un sentido de satisfacción, que provocaría una sonrisa serena, fruto de la reflexión de que "éstos son los mejores tiempos".

O la actitud del jurado podría ser muy diferente. Pudiera aludir a Dylan Thomas.

No vayas dócil hacia esa afable noche,
la vejez quemará y bramará al final del día;
enfurécete contra la llama que desfallece.

Do Not Go Gentle into That Good Night

Este tipo de actitud al parecer interpreta lo evidente de manera áspera y enfurecida, incluso hasta el punto de sugerir que la respuesta apropiada sería una frustración y rebelión decepcionantes. "Justo cuando logré superar los momentos críticos, llegué a la cima! ¡Y esto tiene que suceder precisamente ahora en la generación Pepsi cuando se supone que lo mejor es que *pienses joven!*" Si ésta es mi actitud, posiblemente hasta me aleje abatido del espejo, pensando en algún tipo de cirugía plástica o un tinte para mi cabello.

Todo dependerá de la forma en que se vea el proceso de envejecimiento. Todo depende del lente a través del cual se mire la ancianidad. Todo depende de la actitud del jurado en mi men-

te hacia el envejecimiento. El punto importante que debemos observar y absorber hasta que dicho proceso sea irrefutable es que nuestras actitudes moldean nuestras reacciones, tanto emocionales como de conducta.

En algunas ocasiones probé este experimento en mis clases en la universidad para ilustrar esta situación. Les pregunté a mis estudiantes: **"Si alguno de ustedes repentinamente se levantara y saliera del salón** dando un enfurecido portazo, ignorándome y pronunciándose contra mí, ¿cómo reaccionaría yo? ¿Cómo me sentiría? ¿Qué diría o haría?"

En mis clases, todos mis alumnos estuvieron siempre dispuestos a responder. Por lo general, algún alumno decía: "¡Usted *se enojaría* en serio. Usted diría: ' ¡Denme el nombre y matrícula de ese alumno. No va a salirse con la suya!'". Otro alumno insinuaría: "No, usted probablemente se sentiría *herido*. Se preguntaría: '¿Cómo pueden hacerme esto a mí? Estoy dando lo mejor de mí'. E incluso algún otro miembro de la clase propondría, "Usted probablemente se sentiría *culpable*, se echaría la culpa por haber fallado. Usted desearía disculparse y se preguntaría qué hizo mal. '¿Qué hice? Quizá dije algo que molestó a esa persona. ¡Oye, regresa; me siento verdaderamente apenado!' "Y con frecuencia alguno de mis estudiantes propone: "Usted lo compadecería, se sentiría apenado por esa persona que había abandonado enfurecida el salón de clase. Usted diría algo como: ' ¡Pobre muchacho! Lo que pasa es que aún no está listo para esto".

Siempre me siento satisfecho de obtener estas **reacciones tan múltiples y variadas.** En realidad, pienso que **cada opinión es una proyección de la actitud (y reacciones subsecuentes) del que las propone.** Tendemos a pensar que todos reaccionarían ante ciertas situaciones igual que nosotros, pero esto simplemente no es verdad. Nuestras actitudes siempre son únicas. Y además, si te lo preguntas no estoy seguro de cómo reaccionaría yo mismo. Cuando alguien me deja con la palabra en la boca, siempre pienso que esa persona quiere ir al baño. Pero la realidad es que posiblemente reaccionaría según cualquiera de las formas sugeridas. Sin embargo, de esto sí estoy seguro: **mis reacciones reflejarían mis actitudes** -mi actitud ante mí mismo, mi actitud ante el rechazo de los demás, y quizá mi actitud ante la necesidad de agradar a los demás.

El conocimiento central y crítico es que mi reacción, cualquiera que sea, no está determinada por la persona que abandona mi clase, sino por algo dentro de mí. **Mi reacción está determinada por mis propias actitudes interiores.** Una reacción puede verse *estimulada* por mil situaciones, sin embargo, *mi* reacción *específica* está *determinada* por la manera como percibo a la persona, cosa o situación que estimula una reacción dentro de mí.

Por lo tanto, debo investigar mis propias actitudes interiores cuando me cuestiono sobre mis reacciones emocionales y conductuales ante la vida y este tipo de acontecimientos. Es totalmente contraproducente realizar un inventario de las actitudes de otra persona y no enfocarme en las mías. Si recurro a culpar a los demás, nunca aprenderé mucho sobre mí mismo. Es inútil preguntar ¿qué le pasó? Por el contrario, si deseo crecer, debo afrontar la pregunta: ¿cómo veo esta situación? Debo comprender que algo en mí da su opinión, dicta mis reacciones y hace que la experiencia me ayude a crecer o amargarme.

Desde donde me encuentro ahora, diría que ésta es la diferencia esencial entre una persona que madura y una que no madura: **Si estoy dispuesto a ver mis reacciones como un reflejo de mis propias actitudes interiores, entonces de manera definitiva estoy en el camino del autoconocimiento y la madurez humana.** Por supuesto sería mejor si culpara a alguna otra persona o cosa, por mis reacciones negativas. Podría incluso recurrir a echarle la culpa a la posición de las estrellas: "¡Mis astros no estaban en el mejor lugar!" Sin embargo, si cedo ante esta tentación, impediría mi propio crecimiento como persona. "La falla, mi querido Bruto, no está en las estrellas, sino en nosotros mismos" (Shakespeare, *Julio César*). **El primer paso y esencial** para una plena madurez humana es admitir honesta y atrevidamente que **actúo y reacciono por algo en mí: mi manera acostumbrada de percibir** a las personas, cosas, situaciones. Todas mis reacciones son resultado de mis actitudes interiores.

Actitudes en acción

En mi libro *Fully Human, Fully Alive*, narré **una anécdota** mía sobre **un coche averiado** que me encontré cuando transitaba por una vía rápida y congestionada de Chicago. Circulaba yo por el carril derecho, justo donde se había estacionado el irresponsa-

ble automovilista. Miré hacia el acotamiento y descubrí una malla de protección y un follaje denso; y a la izquierda los seis carriles de estruendoso tráfico. Esto provocó en mí un pánico instantáneo. No supe qué hacer. Lo que no revelé sobre este episodio en aquel libro fue que algunos meses después **una mujer que trabaja conmigo (Loretta Brady) llegó tarde a una reunión. "Lo lamento", dijo, "mi coche se descompuso".** Le pregunté amablemente acerca del incidente y averigüé que su coche se había averiado en el mismo lugar donde había ocurrido mi propia tragedia; ¿acaso eran vestigios del "Triángulo de las Bermudas"? Sé que suena un poco inventado, pero en realidad fue verdad. **-¿Qué hiciste?**

-¡Bajé la colina del lado oeste de la vía rápida! -dijo alegremente con una sonrisa ligeramente triunfal. -Pero ¿acaso no hay una reja enorme? -¡Sí, pero la salté! (su sonrisa triunfal crecía) -¿De veras? ¿Y luego qué pasó?

-Crucé hacia el otro lado de la carretera por un pasadizo peatonal, encontré un teléfono, y pedí ayuda.

Guardé silencio. Percibí un dolor en mi alma, y le dije: -Quiero hacerte una pregunta personal: **¿Qué sentiste al-hacer todo esto?**

-Me sentí feliz. -Pensé: ¡qué odiosa eres...!

Como pueden ver, me gusta repetir esta historia, principalmente por mi propio beneficio. **Este incidente me confirma que mis actitudes interiores -los lentes, el jurado- determinan la naturaleza de mis experiencias y por último hacen mi vida feliz o infeliz, agradable o dolorosa, llena de alegrías o situaciones de pánico.** Necesito verdaderamente asimilar y recordar esto. A fin de recordarme a mí mismo este pensamiento crucial, tengo un rótulo en mi espejo (lo primero que *feo* cada mañana) que dice: "¡Estás viendo la cara de la persona responsable de tu felicidad del día de hoy!" Todo está en la forma en que lo veamos, como lo dijo Epicteto. Supon que esta verdad es lo que Abraham Lincoln tenía en mente cuando dijo en una de sus frases más conocidas: "Las personas son por lo general tan felices como deciden serlo". También me parece que es lo que William Cowper, el poeta, tenía en mente cuando escribió:

La felicidad depende, como lo demuestra la Naturaleza, menos de las cosas externas de lo que supone la mayoría.

Charla de Sobremesa

Seguramente ya escuchaste **la historia -y es tan sólo una historia- de dos gemelos idénticos**. Uno era un optimista incurable: para él todo iba de maravilla. **El otro muchacho era un pesimista** triste y sin remedio. El estaba seguro de que Murphy, el de la "Ley de Murphy" era un optimista. Los preocupados padres de los muchachos los llevaron a un psicólogo de la localidad, quien les sugirió un plan para equilibrar a los muchachos. **"En su próximo cumpleaños, colóquenlos en habitaciones separadas para que abran sus regalos de cumpleaños. Denle al pesimista los mejores juguetes que puedan comprar, y denle al optimista una caja de estiércol"**. Los padres siguieron las instrucciones (recuerden que se trata sólo de una fábula) y observaron cuidadosamente los resultados. **Miraron a hurtadillas al pesimista y escucharon que se quejaba a viva voz:**

-No me gusta el color de esta computadora... Apuesto que la calculadora se descompondrá... No me gusta este juego... Conozco a alguien que tiene un carro de juguete más grande que éste...

Se fueron de puntitas por el corredor, se asomaron y vieron a su **pequeño optimista** quien alegremente aventaba por los aires el estiércol. Y balbuceaba:

-¡No pueden engañarme: ¡donde hay esta cantidad de estiércol, seguramente hay un pony!

Esta historia tiene como finalidad ilustrar **que todo está en cómo se miran las cosas**. Y todo depende de lo que estamos buscando, porque inevitablemente encontramos lo que estamos buscando.

Una buena noticia: Podemos cambiar actitudes

La buena noticia es, por supuesto, que tenemos la libertad de cambiar nuestras actitudes y en consecuencia nuestras vidas. Las actitudes no son más que las costumbres o formas habituales de percibir cierta parte de la realidad. Podemos romper con los viejos hábitos y hacernos de unos nuevos. **Podemos dar a "los ojos**

de nuestra mente un par de lentes diferente. Podemos entrenar nuevamente a nuestros jurados mentales. Podemos buscar y hallar una perspectiva nueva y más brillante, y gozar consecuentemente de una vida más plena y feliz.

William James, un gran físico y culto profesor de Harvard, descubrió rápidamente en sus investigaciones médicas que la perspectiva de una persona o su manera de ver las cosas tiene una influencia profunda en la salud física. Se dio cuenta de que la mayoría de los pacientes que lo consultaban con una enfermedad física en realidad necesitan una revisión de rumbo. Y fue así que James **emprendió sus estudios de psicología y finalmente escribió una pequeña obra maestra llamada *Los Principios de la Psicología***. En este libro el Dr. James escribió: "El descubrimiento más grande en nuestra generación es que los seres humanos, al cambiar las actitudes interiores de sus mentes, pueden cambiar todos los aspectos externos de sus vidas".

Como sabes, William James también ha escrito libros sobre religión y el avance de las fronteras espirituales del ser humano. En estos libros James insiste repetidamente que nuestra felicidad no depende en gran medida de lo que nos sucede exteriormente sino de lo que nos sucede dentro de nosotros mismos. Cuando nos enfrentamos a la vida y sus circunstancias de manera positiva y triunfante, entonces sin importar lo que suceda habremos aprendido el secreto maestro de la vida. **Lo importante es nuestra manera de ver, interpretar y reaccionar ante cualquier cosa que nos suceda**. En ocasiones la peor de las cosas que pueda sucedernos puede traer consigo la mejor cosa que nos hubiera podido ocurrir *dentro* de nosotros. Y debemos asumir la responsabilidad de lo que nos sucede en nuestro interior. Debemos asumir la responsabilidad de nuestras actitudes. Sólo si aceptamos esta responsabilidad podemos crecer a lo largo de las diferentes circunstancias de la vida. Este fue el mensaje de William James.

Más recientemente un psiquiatra de la Universidad de Pennsylvania, el **Dr. David D. Burns**, escribió un testimonio sobre la misma verdad. En su excelente libro *Feeling Good: The New Mood Therapy* (William Morrow and Company, Inc., 1980) el psiquiatra Burns nos recuerda que todo depende de nuestras percepciones, la forma en que vemos las cosas. Insiste en que

siempre sentimos y actuamos como pensamos; nuestras actitudes dan forma a todo lo que procede de ellas. Si nuestras actitudes son distorsionadas o débiles, nuestro pensamiento será ilógico y disfuncional. En estas condiciones muy pronto empezamos a experimentar una extensa gama de pesadumbres y emociones opresivas, y éstas se reflejan en nuestro comportamiento. Los resentimientos que cargamos surgieron en realidad de nuestras mentes. Nuestras percepciones distorsionadas se vuelven nuestros despiadados tiranos, y nos atormentan mientras lo toleramos.

Otro psiquiatra, el muy conocido Víctor Frankl, enseña básicamente lo mismo en su sistema de "Logoterapia". Un alumno de Frankl, el Dr. Robert C. Leslie, autor de *Jesús and Logo-therapy* (Nashville: Abingdon Press, 1965), recuerda estas palabras de una conversación con el Dr. Frankl: "Todos pueden ser ayudados, si no directamente mediante el método psicoanalítico, sí indirectamente con apoyos al paciente para el cambio de su actitud". Leslie añade a manera de explicación:

Por lo tanto, la tendencia en los círculos médicos se enfoca de tal manera en el síntoma que la actitud subyacente ha perdido de vista. Sin embargo, la logoterapia presupone que muchos síntomas (aunque, obviamente no todos) son el resultado directo de actitudes enfermas, y que con frecuencia puede lograrse el alivio al cambiar la actitud en vez de tratar el síntoma...

Debe notarse que al enfocar la atención en la actitud y alejarnos del síntoma, la atención se dirige al futuro en vez del pasado. La implicación es que sin importar cuáles hayan sido las condiciones en el pasado que provocaron los síntomas, el factor importante no es descubrir el conflicto subyacente y responsable del síntoma sino adoptar una actitud que posibilite manejar el síntoma.

En su propio y muy conocido libro, *Man 's Searchfor Meaning* (Nueva York: Washington Square Press, 1969), el Dr. Frankl escribe:

La logoterapia no es ni enseñanza ni predicación. Está tan alejada del razonamiento lógico como de la exhortación moral. Para decirlo de manera figurativa, el papel del logoterapeuta es más bien el de un oftalmólogo que el de un pintor. Un pintor intenta presentarnos una imagen del mundo en la forma que él lo ve; un oftalmólogo trata de hacernos ver el mundo como realmente es. La función del logoterapeuta consiste en extender y ampliar los campos visuales del paciente para que la totalidad del espectro del significado y los valores le sean conscientes y visibles.

El Dr. Cari G. Jung, otro afamado psiquiatra, escribe en su libro *The Practice of Psychotherapy*: "La labor del psicoterapeuta es corregir las actitudes conscientes y no ir a la caza de recuerdos infantiles".

Los doctores Burns, Frankl, Leslie y Jung dicen que somos totalmente libres sólo cuando los lentes de nuestras actitudes nos permiten ver realmente con claridad, sólo cuando podemos encontrar el significado y valor dentro de nosotros mismos, en nuestros hermanos los seres humanos, en la vida y en la muerte. Muy frecuentemente nos topamos con personas que suenan como si se hubieran tragado una visión mecanicista de los humanos. Escuchamos a gente que dice resignadamente, "Soy de esta forma. Así soy desde un principio, y así será para siempre". Parecen decir que cuando los seres humanos son estimulados de cierta manera, la respuesta es automática y mecánica, y de ninguna manera libre. Esa gente parece no estar consciente de la posibilidad de ver las cosas de manera diferente, de cultivar nuevas actitudes. Al parecer no reconocen la verdad esperanzadora de que podemos romper los viejos y débiles hábitos de percepción y cultivar hábitos nuevos que dan nueva vida.

Un (santo) ejemplo

Cuando pienso en la fuerza y efectos de nuestras actitudes, con frecuencia pienso en la vida y en especial en la muerte de uno de mis modelos favoritos de manera de ser: Tomás Moro, abogado y santo. Para mí, este hombre es una impugnación vivien-

te del mecanicismo, de la tesis de la reacción ya predeterminada. Su vida y en especial su muerte son testimonio del efecto de nuestras actitudes sobre nuestras reacciones.

Enfrentarse cara a cara con la muerte, por lo común, nos desarma de nuestras pretensiones. **Diría que la muerte es la prueba definitiva de las actitudes.** Siempre me ha impresionado profundamente el humor de Tomás Moro cuando iba camino a su **muerte por decapitación.** Se dice que sus últimas palabras para su afligido verdugo fueron que lo ayudara a subir a la plataforma de ejecución.

Tomás Moro le aseguró al pobre hombre que lo haría él solo al bajar. **"Ayúdame a subir porque al bajar lo haré por mi cuenta".** Y se dice que agregó: **"Y oremos por nosotros para que nos podamos encontrar alegremente en el cielo".**

Para mí, la muerte de este hombre es más que un triunfo de la virtud, y seguramente así fue. También es una maravillosa ilustración de una actitud cristiana hacia la muerte y el honor. Como sabes, Moro murió por motivos de principios y conciencia. Comparó una vez el honor personal con el agua que se recogía entre las manos. **"Una vez que abres los dedos incluso ligeramente, es difícil volver a atrapar tu honor".** Cuando yo crezca (en actitud), quiero llegar a ser como Tomás Moro.

La psicología conoce y acepta de manera general todo lo que hemos venido diciendo acerca del papel importante de las actitudes en la configuración de nuestras vidas. **La manera como percibimos la realidad a través de los lentes de nuestras actitudes posee una influencia profunda en nuestra salud emocional, psíquica y de relaciones.**

Las grandes mentes, desde Epicteto hasta Víctor Frankl **parecen insistir en esto.** Sin embargo, lo que nuestros filósofos, psicólogos y psiquiatras no tienen entre sus recursos científicos es una visión maestra, una visión contra la cual podamos comparar la nuestra propia como un esfuerzo por ubicar nuestras distorsiones y adquirir actitudes saludables que nos ayuden a vivir y morir como personas totalmente vivas, como Tomás Moro. **Ésta es la importancia precisa de la Palabra de Dios, en la forma en que se nos presenta en la persona y visión de Jesús. Jesús nos-Ofrece esa visión maestra.**

Sin embargo, **antes de que consideremos esta visión maestra de Jesús, debemos tomar en cuenta cómo nuestras actitudes, nuestra percepción o visión de la realidad, controlan todos los aspectos de nuestras vidas.**

Capítulo 2

La visión que modela nuestra vida

¿Cómo puede ser que una visión, una forma de percibir la realidad, pueda controlar todo lo relacionado con nuestra vida? Una manera de contestar esta pregunta es pensar en las etapas de tu vida y de tu persona como las capas de un pastel. En el fondo está **la visión, la manera como percibes la realidad**. Está activa en ti todo el tiempo. Es como un cásete, y siempre está tocando. Siempre está diciendo: Éste soy. Esto es lo que son las demás personas. Para esto es la vida. Éste es el significado del mundo. Dios es esto. La casetera de tu visión siempre está funcionando de manera silenciosa dentro de ti.

A partir de esta visión, como un primer nivel -la percepción intelectual de ti mismo, los demás, la vida, el mundo y Dios- **nacen todas tus emociones, el patrón emocional total de tu vida**. A partir de todo esto nace el segundo nivel: **tus emociones**.

Si eres una persona emocionalmente estable y feliz, esto indica que tu visión es buena. Si por lo común estás triste, si tu vida está constantemente llena de pesadumbre, entonces sugeriría que tu visión necesita un nuevo enfoque; tu visión necesita un examen y una nueva valorización.

Conocí a **una maestra de primaria** que cierto día recibió un mensaje anónimo de uno de sus alumnos de quinto grado. Se sintió muy mal y se enojó por lo que decía la nota: "Si usted se siente bien, ¿por qué no se lo dice a su cara?"

Las emociones son como la tos y los estornudos. No se dan sólo porque sí. Tú no te sientes bien o sin ganas de hacer nada sólo porque sí. Siempre hay una percepción por debajo de tus sen-

timientos. **Siempre está la visión de ti mismo, las demás personas, la vida, el mundo y Dios, que produce estas emociones.**

Por ejemplo, pienso en mi auditorio como un público amigable y de ninguna manera hostil o deseoso de juzgarme, y si creo que tengo algo que vale la pena decirles, entonces mis emociones de manera natural estarán sosegadas y tranquilas. Me sentiré muy bien y seguro en este momento. Por el contrario, si pienso que no tengo mucho que decir porque realmente soy un charlatán, que no tengo ningún contenido sustancial que ofrecerles, y si pienso que están deseosos de juzgar lo incompetente e inadecuado que soy, entonces de manera natural me sentiré amenazado y muy inseguro.

¿Puedes ver que la percepción que se encuentra bajo la emoción es la que provoca la emoción misma? No sólo tenemos emociones. **Si tenemos percepciones equivocadas se debe a nuestra visión, a la forma en que nos visualizamos.**

La siguiente capa o nivel que consideraremos es el *cuerpo*. Las emociones envían señales al cuerpo. **Las emociones negativas nos ponen tensos. Las emociones positivas nos relajan y tranquilizan.** De acuerdo con la Academia de Medicina Psico-somática, el noventa por ciento de **todas nuestras enfermedades físicas tienen raíces psicológicas.** ¿Pero arraigadas en qué? **En nuestra visión, en la manera como percibimos la realidad.**

La próxima capa que consideraremos en esta cadena de efectos que comienza con nuestra visión es nuestro *comportamiento*. Todos construimos una forma propia de actuar, una conducta particular para adaptarnos a las circunstancias. **Te has preguntado alguna vez: "¿Cuál es mi manera de actuar, de adaptarme a la realidad?"** ¿La gente te dice que eres tímido? ¿Eres agresivo? ¿Cómo eres? **¿Cómo soy?** Sin importar cómo somos, nuestra conducta y comunicación representan una reacción a la manera como percibimos la realidad. Nuestros ajustes sociales o conductas se basan en nuestras visiones de la realidad. Si eres tímido, probablemente significa que te percibes a ti mismo como alguien que no tiene mucho que ofrecer. Por lo tanto te construyes una barrera llamada timidez. Tú la eliges porque tú mismo no quieres ponerte en evidencia.

O si sientes que la gente es hostil, entonces probablemente te retraerás de la vida. Tienes miedo de la interacción con los

demás por la manera como los percibes. Sin importar cómo actúes, sin importar tu modo de adaptarte, tu conducta está determinada por tu visión.

¿Cuál es tu conducta adaptativa? Quizá tienes sentido del humor y siempre dices bromas. Haces que se ría la gente. Esto pudiera ser un dispositivo de protección. Así no tienes que revelarte a ti mismo, ¿verdad? O quizá eres un chismoso. "¿Saben qué...?" Éste es otro dispositivo que te protege de revelar tu verdadero yo. Todo esto viene de la visión, de la forma en que ves la realidad. La visión se traduce a sí misma en emociones apropiadas, y las emociones fluyen y se convierten en tensión y relajación corporal, y el resultado último es una conducta adaptativa diseñada para enfrentar la realidad que se percibe en la visión. Por último, dependiendo de tu capacidad para relacionarte con los demás, eres libre o no de utilizar tus talentos. Para la mayoría de nosotros, el noventa por ciento de ese talento se va por la alcantarilla debido a la forma en que concebimos la realidad. Nunca hemos aprendido realmente a ver en nosotros mismos la gloria de Dios, una persona totalmente viva, una persona que realmente es buena, una persona que tiene mucho que ofrecer. Pensamos que la gente es amenazante y nos negamos a confiar en ella. La regla de oro llega a ser: "Hazlo a los demás antes de que ellos te lo hagan". Aceptamos esta visión distorsionada que nos incapacita. Nos coloca en un rinconcito estrecho de vida, y nos marchitamos.

Nuestra mentalidad básica

Esta visión también provoca otro resultado que posee una enorme influencia en la calidad de la vida humana. Me gustaría llamar a este resultado la "pregunta básica", o "mentalidad". Consiste en una tendencia por adelantado, anticipada. Algunas personas están seguras del fracaso siempre que intentan algo. "¡Tengo labios de arsénico! Todo lo que beso cae muerto". Cada uno de nosotros desarrolla su propia actitud hacia la vida: las personas, acontecimientos, situaciones específicas, trabajo, estudio, y juego. La pregunta que habitualmente nos planteamos siempre surge de nuestra visión, o marco de referencia. Un ejemplo de preguntas básicas:

- ¿A qué le debo tener miedo?
- ¿Cómo puedo lastimarme?
- ¿Qué debo hacer para satisfacer las expectativas de los demás?
- ¿Cómo pueden ir mal las cosas?
- ¿Deberé tomar decisiones, cumplir metas, o afrontar alguna responsabilidad?
- ¿Me veré bien o mal ante la mirada de los demás?
- ¿Cómo puede ayudarme esto para llamar la atención?
- ¿Qué ganancias consigo con esto?
- ¿Tendré que presentarme como soy?
- ¿No habrá ningún problema, verdad?

Es evidente que la pregunta básica con la cual cada uno de nosotros afronta las diferentes personas y situaciones de la vida no es aplicable en todas las situaciones con absoluta universalidad. La mayoría de nosotros somos capaces de alguna variante. Sin embargo la visión que moldea nuestras personalidades es una perspectiva habitual ya que somos creaturas de hábitos. La costumbre nos hace repetitivos. La tendencia natural y humana para la unidad y el enfoque unificado nos lleva a ritmos, ciclos y reacciones habituales. En todo caso, la pregunta básica, o mentalidad, es consecuencia de nuestra propia visión fundamental de la realidad.

Yo diría que la pregunta básica de la persona totalmente viva es ésta: ¿Cómo puedo disfrutar a esta persona, lugar, situación o reto? No pretendo con esto hacer ninguna sugerencia que lleve al hedonismo o al egocentrismo. Tampoco tengo la intención de limitar la alegría a disfrutar el placer sensual o la satisfacción emocional, aunque éstos han de estar incluidos. La condición esencial para la verdadera satisfacción requiere que permanezcamos totalmente activos en todas nuestras capacidades: sentidos, emociones, mente, voluntad y corazón. No puedo complacer mis sentidos o emociones a expensas de cerrar mi mente o apagar mi corazón.

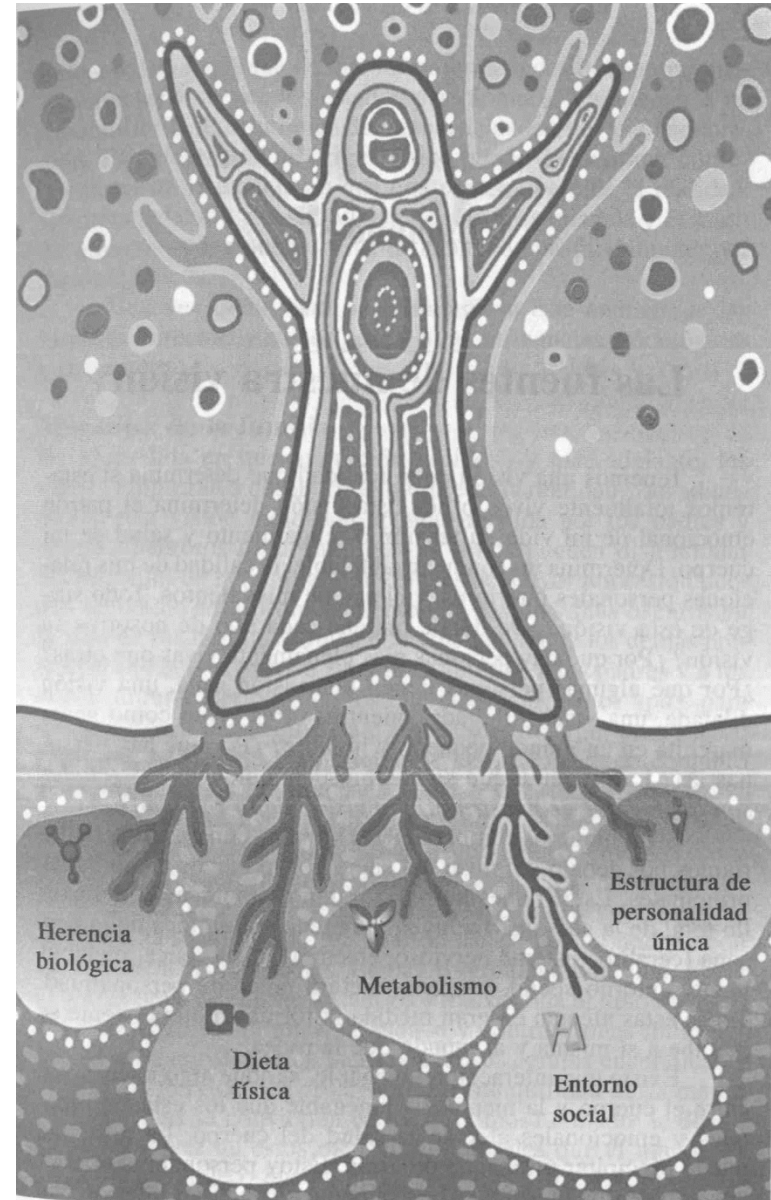
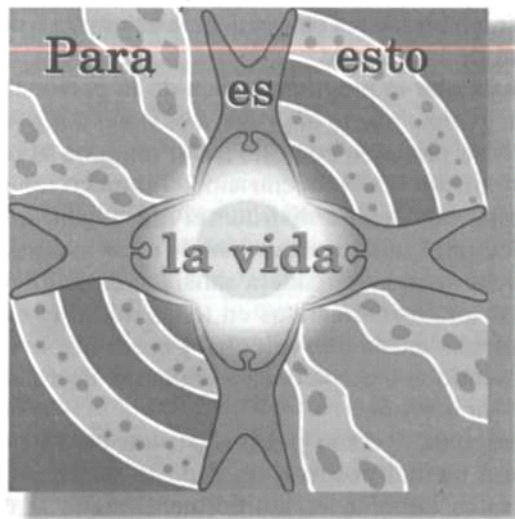
La pregunta "¿cómo puedo disfrutar esto?" implica una fuerte actitud mental positiva, Un espíritu de creatividad. Esta pregunta básica también es multidimensional: "¿Cómo puedo

obtener y dar lo máximo? ¿Cómo puedo crecer a través de esto y ayudar a alguien más a crecer? ¿Cómo puedo vivir intensamente esta experiencia? ¿Cuáles son las oportunidades para amar y ser amado hoy, en este encuentro, en esta situación?"

Podemos cambiar nuestra visión

La gloria de Dios es la persona que está totalmente viva, y sólo diez por ciento de nuestro potencial llega a vivir. La pregunta obvia es "¿Qué haces al respecto?" Si realmente es una visión, si realmente es la forma en que pensamos la que nos obstaculiza o libera, ¿qué podemos hacer al respecto?

Lo que debemos hacer es trabajar con nuestra visión. Debemos estar cada vez más conscientes de su contenido; descubrir sus distorsiones, y reemplazar las percepciones defectuosas con otras que sean verdaderas. Sólo la verdad puede hacernos libres. Sin embargo antes de comentar cómo podemos identificar y revisar nuestra visión de la realidad, veamos primero cómo la obtenemos. Después, veremos lo que podemos hacer con las actitudes incapacitantes o distorsionadas que están dentro de nuestras visiones de la realidad. Hay algo que puedes hacer para cambiar. Puedes convertirte en la gloria de Dios, en una persona totalmente viva.



Capítulo 3

Las fuentes de nuestra visión

Tenemos una visión de la realidad que determina si estaremos totalmente vivos o no. Esta visión determina el patrón emocional de mi vida, la tensión o relajamiento y salud de mi cuerpo. Determina mi conducta adaptable, la calidad de mis relaciones personales interiores, y el uso de mis talentos. Todo surge de esta visión. ¿De dónde obtiene cada uno de nosotros su visión? ¿Por qué hay personas más plenamente vivas que otras? ¿Por qué algunas personas tienen una visión sana, una visión dilatada, una visión liberada, mientras otras viven como gente marchita en un mundo pequeño y lúgubre? ¿Por qué hay personas así? La pregunta que se nos presenta entonces es: *¿cuáles son las fuentes de nuestra propia visión de la realidad?*

Si pudiéramos comparar al ser humano con un árbol, hallaríamos por debajo del nivel del suelo por lo menos cinco raíces principales. Estas raíces nutren y tratan de moldear el desarrollo total de la persona. Incluyen la herencia biológica de la persona (cerebro, sistema nervioso, etcétera), dieta física, metabolismo, entorno social, y una estructura única de personalidad. Todas éstas afectan en gran medida la forma en que la gente se percibe a sí misma y al mundo que la rodea.

Existe una interacción innegable, aunque algo misteriosa, entre el cuerpo y la mente. Es innegable que los estados mentales y emocionales afectan la salud del cuerpo. La ansiedad puede precipitar un ataque de asma. Estoy personalmente convencido de que la salud es básicamente una actitud interior. Sin

embargo, no hay duda de que las enfermedades del cuerpo pueden afectar a su vez los estados psicológicos. La anemia o un desequilibrio de la química del cerebro pueden llevar a la depresión. Esta depresión de origen físico puede distorsionar consecuentemente la manera en que una persona percibe la realidad. En otras palabras, nuestra visión de nosotros mismos y el mundo que nos rodea puede verse influenciada profundamente por factores físicos.

Una vez dicho esto, me limitaré en este análisis de las visiones humanas y sus orígenes, a las influencias psicológicas y del entorno.

Mensajes de la familia

En la medida en que los recién nacidos -y más adelante, los niños- empiezan a descubrir e interpretar la realidad, van adquiriendo una visión moldeada en gran medida por los padres y demás miembros de la familia. Los niños pueden distorsionar los mensajes de la familia, y sus etapas de mayor impresión pueden coincidir desafortunadamente con los días más oscuros en la vida de sus familias. Quizá no escuchen lo que los demás pretendieron decir, o pueden estar muy abiertos a los padres y a los demás durante periodos en los que éstos son menos aptos para transmitir una perspectiva saludable. Sin embargo, para bien o para mal, la primera visión tentativa del niño será en conjunto la de sus padres y familiares.

Los niños se verán a sí mismos en gran medida como los ven sus padres y demás familiares. Aprenderán a temer las cosas que sus padres temen, amar lo que ellos aman, a valorar lo que ellos valoran. Este proceso de osmosis, mediante el cual los niños absorben la visión de la realidad de los padres, comienza con las experiencias prenatales. La paz o turbulencia de una madre mientras lleva en el seno a su hijo es transmitida al niño mediante cambios en su química sanguínea y contracciones musculares. El niño registra estos mensajes en sus células encefálicas y su sistema nervioso en desarrollo. La tranquilidad de la madre y sus traumas se convierten en los del niño. La madre le dice a su hijo a través de estos mensajes corporales que el mundo es seguro y apacible o que es peligroso e inseguro. Por lo menos

en cierta medida, estos mensajes afectarán la evaluación de la realidad y la visión básica del niño con las que comienza la vida.

Los recién nacidos son interrogantes vivientes. Desde el preciso momento en que los niños reciben el regalo de la vida, también comienzan a recibir respuestas y valoraciones. Junto con estas respuestas y valoraciones se les suministra una colocación emocional: "vivir en este mundo es difícil; la respuesta apropiada a la vida es la depresión", o "la vida es una aventura emocionante; la respuesta apropiada es un sentido de anhelo y alborozo". **Por lo general los niños son dóciles y prontos a aceptar las valoraciones y respuestas emocionales sugeridas que sus padres les comunican.**

Por supuesto, estas percepciones, interpretaciones y respuestas emocionales sugeridas se tragan enteras y todas de una sola vez. La repetición es la madre del aprendizaje. La dinámica en el desarrollo de una visión es ésta: un niño, en una situación humana definida y en respuesta a estímulos definidos, concibe un cierto pensamiento, por ejemplo: "No valgo por mí mismo. Mi único valor es complacer a los demás". En situaciones sucesivas y repetidas de naturaleza similar, el niño tiene este mismo pensamiento, percibiendo de manera repetida el supuesto hecho de falta de valor personal y la necesidad de agradar. La percepción original se refuerza en cada incidente. Después de la repetición suficiente, lo que primero era un pensamiento y un hecho cuestionable, se convierte en una actitud y una convicción.

Cuando esto sucede, la percepción original se ha convertido en parte de la visión del niño. Sus respuestas emocionales y de conducta corresponderán a esta percepción habitual. El niño estará triste y buscará constantemente la aprobación de los demás. Éste es otro ejemplo del hecho de que los humanos somos creaturas de hábitos. Nuestros hábitos nos definen. Nuestros pensamientos se cristalizan en actitudes, y nuestras actitudes fraguan en un marco de referencia habitual, una forma de ver las cosas, una visión.

Las combinaciones y variables son infinitas en la transmisión de mensajes así como en la forma en que se reciben. Consecuentemente, la gente desarrolla visiones únicas y actúa de manera muy diferente. Por ejemplo: mediante mensajes codi-

ficados o explícitos de los padres, los niños, de manera correcta o equivocadamente, pueden percibir que su valía reside en no causar problemas, o en sacar buenas calificaciones, o en estar en silencio, o en verse bien, o en ser valiente, etcétera hasta el infinito. Sin importar que los niños hayan escuchado correcta o incorrectamente los mensajes, lo que ellos hayan escuchado tendrá un efecto profundo en sus vidas.

En términos de plenitud de vida, **estas primeras percepciones son extremadamente importantes.** Si los niños se perciben a sí mismos afirmados por sus padres por su apariencia, sus logros o por lo que evitan hacer, entonces se verán atrapados en visiones y vidas frustrantes. En la medida en que sean amados de manera incondicional percibirán en sí mismos la valía real identificada en sus personas y no en apariencias o logros. Si perciben sólo amor condicional, que se les quitará en cuanto dejen de cumplir las condiciones impuestas, se percibirán a sí mismos sin valor alguno. Se sentirán "usados". La respuesta emocional ante este amor condicional será probablemente una mezcla de enojo, inseguridad y una fuerte necesidad de aprobación.

Visiones heredadas

La primera pregunta del bebé se relaciona consigo sí mismo: ¿Quién soy? Las respuestas percibidas a esta pregunta y la percepción consecuente de sí mismo serán las partes más importantes de la visión que se está formulando. Si los niños son amados o se perciben a sí mismos como amados por lo que son, desarrollarán una buena autoimagen y estarán en camino hacia vidas plenas. Si son amados por cómo se ven o por lo que pueden hacer por los demás, están en camino hacia vidas disminuidas.

La segunda pregunta de los niños es acerca de las demás personas: ¿Quiénes son? Los padres contestarán a esta pregunta más con el ejemplo que con palabras. Los niños están atentos y escuchan las respuestas. Observan las expresiones en los rostros de sus padres y escuchan las inflexiones de sus voces cuando hablan con otra gente y de otra gente. Las reacciones de los padres son repetidas; los mensajes se refuerzan; los pensamientos del niño se convierten en actitudes de adulto. Poco a poco llegan a concluir que la demás gente es esencialmente buena o mala, amigable o arisca, digna de confianza o no, segura o

peligrosa. Se sienten seguros con este conocimiento. ¿Si no se puede creer a los padres, en quién podemos confiar?

Una vez más debe notarse que las combinaciones y variables son infinitas. Por ejemplo:

Todas las personas son básicamente buenas si se les trata bien.

O:

Algunas personas están bien, pero pruébalas concienzudamente antes de confiar en ellas.

O:

La gente será buena contigo si tú eres bueno con ella.

O:

Mide cuidadosamente lo que das y lo que recibes. Así no serás un incauto.

La tercera categoría en la visión total que abre o cierra a una persona hacia la plenitud de la vida es la vida misma. El niño pregunta: ¿para qué sirve la vida?, ¿quién es un triunfador o quién es un perdedor en la vida?, ¿cuál es la cosa más importante que debe hacerse en y con la vida?, ¿qué es una vida plena y satisfactoria? Las respuestas que se reciben formarán parte integral de la primera visión y evaluación de la realidad del niño. Los primeros objetivos y ambiciones del niño provendrán de este marco de referencia.

Las actitudes generales y los sistemas valorativos de nuestros padres se captan a través de sus acciones así como de sus amonestaciones, sus reacciones de satisfacción o decepción, así como de sus principios establecidos. Su ejemplo, más que sus palabras, llevará al niño un mensaje indeleble acerca de la naturaleza y objetivos de la vida. La situación de la relación de los padres durante estos primeros años de formación de un niño es muy importante. Puede darse que los padres por lo común se lleven bien y tengan objetivos y sistemas de valor razonables. Sin embargo también puede suceder que reveses financieros, problemas de salud o uno o muchos posibles traumas puedan sacarlos de balance por periodos prolongados. Los mensajes de

vida transmitidos a sus hijos durante estos periodos probablemente estarán llenos de distorsiones.

Finalmente el niño dejará de tener como escuela de actitudes la situación del hogar y la familia; sin embargo, los viejos mensajes de los padres continuarán repitiéndose suavemente en el reproductor de CDs del cerebro: "La vida es..." "El triunfo es..." "Lo más importante es..."

También se transmitirá una actitud hacia el mundo físico en que vivimos. Bienaventurados los niños que reciben una visión del universo que da vida y energía. Se les enseñará a maravillarse, a llenarse de curiosidad, a admirar. Sus momentos de ocio estarán llenos de caminatas por la naturaleza, observación de estrellas, cultivo de jardines, observación de aves y colecciones de rocas o conchas marinas. Aprenderán a cuidar a sus propias mascotas, diferenciar especies de flores y árboles así como la formación de nubes.

Tristes los niños de padres que no tienen tiempo para esas "tonterías". (Desafortunadamente, muchos padres sólo se dan cuenta de que el verano ha llegado cuando alguien enciende el aire acondicionado.) Esas personas están preocupadas tratando de salir adelante en la vida, haciendo que las cosas cuadren y viendo programas deportivos en la televisión. "Mabel, ¿escuchaste lo que dijo el niño? ¡Quiere un nuevo par de binoculares para ver pájaros! ¡Ésta sí que fue buena! Ningún hijo mío andará por ahí viendo pajarracos". Los niños de esos padres empezarán la vida con una perspectiva "de privaciones". Sólo podrán ver un mundo pequeño y deslucido. Sólo escucharán el sonido del aire acondicionado y la voz del cronista con sus descripciones interminables de un juego que algunos atletas juegan en un campo en alguna parte... en alguna parte donde ellos no están.

Visión heredada de Dios

Finalmente, en la última categoría de la realidad, el niño recibirá una visión heredada de Dios. Muchas personas tienen diferentes pensamientos acerca de Dios, de quién es Dios, de qué es lo que hace Dios, etcétera. No tengo ningún trabajo reciente ni anterior sobre el tema. Aquí trataré sólo una verdad acerca de Dios, que es parte incuestionable de todas las enseñanzas judías y cristianas: el amor de Dios por nosotros.

Hay dos formas en que podemos presentar a Dios. Una es muy saludable; afirmará al niño o a la niña y los invitará a vivir más plenamente. La otra es enfermiza; sólo puede amenazar al niño y disminuir sus perspectivas para la vida. En esta segunda versión, distorsionada (desde mi punto de vista), Dios nos ama sólo de manera condicional. Dios nos ama si, y sólo si somos complacientes y obedecemos las leyes de Dios. Si no lo hacemos -en pensamiento, palabra o de hecho- Dios inmediatamente nos retirará el amor. Sentiremos inmediatamente las sombras del enojo divino que caen sobre nuestras vidas. Si cumplimos con la condición de la fidelidad perfecta, entonces Dios nos amará. Si no, Dios seguramente nos vomitará. Esto es una carga bastante pesada para dejarla caer sobre una mente y un corazón jóvenes. Si más tarde, los niños rechazan creer en este Dios, entonces estarán dando, con toda seguridad, un paso adelante hacia la verdad.

La verdad de Dios, como la veo en las enseñanzas judeo-cristianas y lo creo personalmente, es que Dios nos ama incondicionalmente. Dios dice a través del profeta Isaías: "¡Te he amado con un amor eterno!... aunque una madre olvidara al hijo de su vientre, yo nunca te olvidaría... Llevo marcado tu nombre en las palmas de mis manos para nunca olvidarte". Claro que podemos negar a Dios y rechazar ese amor. Si alguna vez ofreciste tu amor a alguien que no lo quiso, sabrás entonces lo que esto significa. Este rechazo del amor de Dios constituye la realidad del pecado. Sin embargo, Dios continúa inmutable ofreciéndonos su amor constante. Dios no se ve disminuido de ninguna forma por nuestro rechazo. Los brazos de Dios siempre están abiertos para recibirnos.

Para mí, el ideal del amor incondicional fue dramatizado en una historia narrada recientemente por un psicólogo muy conocido. Parece que un matrimonio en problemas consultó a un consejero. La esposa se quejaba de que su esposo era amoroso sólo cuando tenía su casa en perfecto orden. El hombre aceptó que eso era verdad, pero sostuvo que tenía el derecho de esperar una casa en perfecto orden cuando regresaba de un duro día de trabajo. La esposa replicó: "Pero yo necesito saber que me ama esté o no la casa limpia, sólo para tener las fuerzas de limpiarla". El consejero estuvo de acuerdo con ella.

No debe enseñarse a los niños que deben ganar, merecer ser dignos de amor, ya sea del amor de Dios o el amor de sus padres.

El verdadero amor es un regalo. El verdadero amor es incondicional.

No hay letra pequeña en el contrato. No hay que comprar boleto para ser admitido. Simplemente: "¡Te amo!" (describí este ideal del amor con más amplitud en mi libro *The Secret of Staying in Love* [Tabor Publishing, 1974]). El Dios que yo conozco diría a la persona que lucha por ganarse el amor de Dios: "Vas en dirección contraria. Estás tratando de cambiar para ganar mi amor. Así no es y no puede funcionar de esa manera. Yo te he dado mi amor para que puedas cambiar. Si aceptas mi amor como un regalo, te dará la capacidad de crecer. Necesitas saber que te quiero hagas o no lo mejor, para que tengas la fortaleza de dar lo mejor de ti".

Revisión de nuestra visión heredada

En todo caso, Margaret Mead está en lo correcto: el niño debe aprender de sus primeros profesores los "grados de acercamiento y separación... a quién puede tocar, en qué brazos puede encontrar confianza y calidez, y cuándo la distancia es la mejor opción". Los niños aprenden quiénes son y cuánto valen, quiénes son las demás personas y lo que valen. Los niños aprenden a apreciar la vida como una hermosa oportunidad o a despreciarla como algo monótono. Descubren que el mundo es amplio, cálido y hermoso, o bien caminan cabizbajos por un mundo sin explorar. Todo es cuestión de la visión que hereden. Con toda seguridad esta visión es el legado más importante de los padres y de sus primeros maestros para el niño.

De manera inevitable los niños revisarán esta visión heredada. En cierta forma, sus propias observaciones y experiencias contradirán, agrandarán y modificarán las imágenes que se crearon para ellos. Ya dijimos que la clave de revisar y modificar la primera visión de uno mismo -la clave para crecer como persona- es la sinceridad y la flexibilidad. Llamamos rigidez a la trampa que debe evitarse. Es obvio que entre más sincera y fle-

xible es o se vuelve una persona, más podrá cambiar la visión heredada y eliminar las distorsiones que reducen la capacidad para la plenitud de la vida.

La dificultad está en que ciertos mensajes de flexibilidad y rigidez también forman parte de la visión heredada de uno mismo. Los padres transmiten una disposición a la rigidez o a la flexibilidad dependiendo de su propio deseo de arriesgar y revisar. Si están abiertos a la nueva evidencia que la vida diaria nos presenta de manera constante, sus niños percibirán esto como una respuesta apropiada. Sin embargo, si los padres están renuentes a vivir con dudas y son por lo tanto rígidos, sus hijos probablemente verán esto como un camino seguro. Imitarán al menos en un principio a sus padres en estas posturas inflexibles.

Por ejemplo: si una pequeñita viene a casa llorando luego de un desacuerdo con algún compañero de juego, su padre podría vociferar algún sentimiento rígido y categórico como: "¡Te dije que ese niño no es bueno! ¡Toda esa familia es mala!"; "¡No puedes llevarte bien con nadie. De hoy en adelante quédate en casa!"; "Aléjate de esos católicos (o protestantes o judíos o negros o blancos)!"

Para la clase de persona que dice estas cosas, "todo es evidente" en todos los asuntos. Esta forma de juzgar es la misma rigidez, y la rigidez es la fórmula para no crecer. También es contagiosa. Los padres rígidos tienden a engendrar hijos rígidos.

Por fortuna, a medida que crecemos, recibimos nuevas influencias y otros mensajes de otras personas importantes. Existe el constante cambio de nuevas evidencia en nuestras vidas. A través de estas fuentes podemos modificar las tendencias hacia la rigidez y la inflexibilidad así como las demás distorsiones en nuestras visiones heredadas. Sin embargo no es fácil. Estar conscientes de nuestra propia visión es muy difícil.

Quizás el problema más profundo para la posibilidad de cambio está aún en niveles más profundos. La visión con la que funciono me ofrece seguridad. Le da un sentido a la vida. Hace predecible la vida y me da una base para adaptarme a la realidad. Con mi visión, para bien o para mal, salgo adelante. Sin ella, ¿dónde estaría? ¿Qué pasaría conmigo si la abandonara en busca de una nueva visión? Llegó el momento de discutir estas importantes cuestiones.

Tenemos una visión de la realidad que determina los patrones emocionales de nuestras vidas, nuestras respuestas físicas, y nuestras reacciones y acciones conductuales. En pocas palabras, algo dentro de nosotros, principalmente nuestras actitudes acerca del yo, los demás, la vida, el mundo y Dios, determina todas nuestras acciones y reacciones.

Empezamos preguntando por qué algunas personas al parecer tienen visiones saludables, vitales y enriquecedoras mientras que otras tienen visiones que obstaculizan y sofocan sus vidas. A partir de lo que hemos visto la respuesta a esta pregunta tiene mucho que ver con las actitudes originales que heredamos de nuestros padres y de otras personas importantes a nuestro alrededor. Esta visión de la realidad que heredamos temprano en nuestras vidas, es la que llevamos con nosotros a la escuela y la ponemos a prueba. Con base en la nueva evidencia o experiencias reforzamos o modificamos nuestras actitudes originales. Sin embargo, ahora nos enfrentamos con otras preguntas: ¿Cómo sabemos si nuestras actitudes son equivocadas o poco saludables? ¿Hay respuestas, indicadores, o síntomas que nos ayuden a determinar si nuestras actitudes son sanas o nocivas? Estas preguntas nos llevan al enfoque sistemático hacia el crecimiento personal y desarrollo espiritual que llamamos "terapia de visión". En el siguiente capítulo, reflexionaremos sobre un método específico de terapia de visión. Empezamos preguntando, "¿Qué hay dentro de mí?"



Algo en mí está escribiendo la historia de mi vida, haciéndola triste y pesadosa o agradable y apacible.

Capítulo 4

*** ¿Qué hay en mí? ***

El discernimiento y comprensión crucial que abren una dimensión del crecimiento personal nueva y total es éste: algo en mí - mis actitudes, mi visión de la realidad- determina todas mis acciones y reacciones, emocionales y de conducta. Algo en mí está escribiendo la historia de mi vida, haciéndola triste y pesadosa o agradable y apacible. Algo en mí hará de la empresa de mi vida un triunfo o un fracaso. Mientras más pronto reconozca esto y tome la responsabilidad de mis acciones y reacciones, más pronto me dirigiré hacia mi destino: la plenitud de vida y paz. Esta plenitud de vida y paz es el legado que el Señor nos da.

No debo dejar esto sólo en palabras, un reconocimiento de labios para afuera. Debo preguntarme si en realidad creo en esto. ¿Estoy en verdad convencido de que mis actitudes interiores valoran a las personas, acontecimientos y situaciones de mi vida y regulan todas mis reacciones? Si es así, debo continuar y preguntar: ¿creo verdaderamente que está dentro de mi alcance cambiar estas actitudes, cuando esto sea necesario, para tener una vida plena y con significado? Si estoy convencido de estos dos asuntos, entonces debo cerrar todas las puertas de escape de la realidad y caminar con valentía por el sendero de la responsabilidad personal. Debo resistir la tentación siempre presente de culpar a los demás, quejarme de las circunstancias pasadas y presentes de mi vida. En sentido real, debo convertirme en "el dueño y señor de mi destino", y bajo la dirección de Dios tomar la responsabilidad de mi propia felicidad.

La cuestión clave y provechosa no es: ¿lograré hoy lo que deseo? Ni es: ¿tendré algunas oportunidades? Tampoco es: ¿cómo puedo cambiar a toda esta gente que me rodea y me pone obstáculos y me arrastra hacia donde quiere? **La única cuestión clave y provechosa es ésta: ¿qué hay en mí?** No es, como se lo hemos escuchado decir a William James, lo que me sucede a mí sino lo que sucede dentro de mí lo que moldeará, matizará y escribirá la historia de mi vida.

No pienso que ahora debamos pensar, ni tú ni yo, que debemos empezar demoliendo todos los ladrillos de nuestras actuales estructuras mentales. Más bien, supongo que la mayoría de nuestras actitudes son razonables y saludables. **Probablemente sufrimos sólo algunas actitudes distorsionadas.** También debemos reconocer que en verdad aquellas pocas que nos afligen y nos causan dolor las aprendimos en algún momento del curso de nuestra vida. Aunque no siempre comprendimos de manera correcta lo que se decía, sí aprendimos nuestras primeras actitudes heredadas de nuestros padres. **Por supuesto que no es cuestión de culpar a nadie, sólo de comprender.**

Desánimo y necesidad de cambiar

Cuando estas supuestamente pocas actitudes neuróticas distorsionan activamente nuestra visión y debilitan nuestra respuesta, el resultado siempre es una especie de ¡desánimo! Este desánimo puede ser (1) físico: nos sentimos tensos y desarrollamos un dolor de cabeza o una erupción cutánea, o experimentamos un nudo o náusea en el estómago. Podemos resultar con frecuentes resfríos y vernos susceptibles a diferentes virus. El desánimo también puede ser (2) emocional: con frecuencia podríamos sentirnos fácilmente enfermos, intimidados, ansiosos, inferiores, culpables, deprimidos, enojados y molestos, temerosos, frustrados, etcétera. Finalmente, el desánimo puede ser (3) conductual: en este caso nos sentimos incómodos al reconocer nuestra propia conducta indeseable. Ejemplos: por mucho tiempo me negué a hablarle a una persona, o no les digo a los demás lo que realmente siento. Hago rabietas y castigo a los demás con mi silencio. Pretendo estar feliz, pero por dentro sé que sólo es una representación; en realidad me estoy haciendo mucho daño. Me siento inmovilizado; por varios días no he podido hacer nada. O al pare-

cer no puedo hacer y conservar amigos. No soy capaz de decirles a los demás que los amo, aun cuando realmente me preocupo por ellos. Pensaría que cada una de estas situaciones son síntomas conductuales de actitudes discapacitantes y distorsionadas.

Por lo tanto, el desánimo sintomático se refleja ya sea física emocional o conductualmente, o quizás en las tres formas al mismo tiempo. La mayor parte del tiempo se experimenta de hecho en las tres formas. Sin embargo, algunos estamos más conscientes de lo que nos dice nuestro cuerpo. Otros son mejores escuchando los sentimientos. Y finalmente, muchos de nosotros no somos muy buenos en la conciencia física o emocional, pero sí sabemos que las cosas no están bien con la forma en que actuamos, reaccionamos y nos relacionamos con los demás.

Es verdaderamente muy importante que no huyamos de nuestro desánimo, sino por el contrario entremos en él y lo examinemos. El desánimo es una señal, un maestro que nos ofrece una valiosa lección. La forma de entrar en nuestro desánimo de manera provechosa y encontrar la fuente de nuestra dificultad con frecuencia es preguntando: ¿qué hay en mí? Debo preguntarme: ¿cómo me veo a mí mismo, a esta otra persona, esta situación? Mis reacciones físicas, emocionales y conductuales son en último término un resultado de mi perspectiva. Son el resultado de mis actitudes. En la mayor parte de los momentos de desánimo, siento el efecto de mis actitudes en mi cuerpo, en mis sentimientos, en mis acciones y reacciones. Es muy importante que rastree este desánimo hasta su origen: ¿qué hay en mí? ¿cómo me percibo a mí mismo..., cómo percibo al otro..., esta circunstancia? La respuesta honesta a estas preguntas explicará mis reacciones corporales, emocionales y de conducta.

Una vez que he identificado la actitud en cuestión, entonces debo preguntar: ¿hay alguna forma diferente de verme a mí mismo, de ver a esa otra persona o esta situación? ¿Puedo pensar en una forma que sea más realista, saludable, más cristiana? Debo reflexionar que hay otras personas que permanecerían en cierta forma más tranquilas, optimistas, amables e inalteradas si estuvieran en mi situación en este momento. ¿Cómo percibirían este momento y circunstancia de mi vida si fueran yo? ¿Cómo sugeriría Jesús que me viera a mí mismo, a esa otra persona, esta situación?

El proceso de cambio: casos que sirven de ejemplo

Los ejemplos de este proceso, al igual que las situaciones de la vida, son innumerables. Sin embargo examinemos aquí sólo algunos casos, y quizá entonces podamos identificar otros a partir de situaciones de nuestra propia vida.

Caso # 1 (conciencia de una actitud distorsionada a través de una molestia física): Estoy tenso y nervioso. Me duele la nuca y el cuello. Sé que estas reacciones físicas casi siempre se presentan cuando estoy en un salón de clase. En algunas ocasiones reacciono de esta manera justo antes de un examen, o cuando estoy siendo de alguna manera probado o evaluado. En los exámenes nunca salgo bien porque siempre siento que me falta el aire. Básicamente supongo que la emoción que estimula estas reacciones físicas es el miedo. Me siento verdaderamente con miedo de que me llamen o me pregunten y que se den cuenta de mi ignorancia por alguna frase estúpida. Siento pavor sólo de pensar en ese error y vergüenza. **Fallar en algo siempre ha sido muy torturante para mí.** Es como ser golpeado nuevamente en el lugar mismo de una herida. Siempre estoy tenso y nervioso cuando pienso que se me considerará deficiente o inadecuado.

Diagnóstico de la distorsión: En el último análisis, cada uno de nosotros debe estar consciente de su propia molestia individual y llegar a sus propias conclusiones. Sólo Cenicienta puede decir si realmente le queda bien la zapatilla o dónde le lastima. Sin embargo, podemos especular que la actitud subyacente a la molestia física descrita se vincula con la manera en que esta persona se ve a sí misma. Esta persona parece percibir su valía personal en razón del conocimiento de que dispone y la inteligencia, y del juicio de la opinión pública. La gente que se mide a sí misma de esta forma se ve a sí misma como un esclavo en subasta, que escucha el valor que le imponen los posibles compradores. Realmente son esclavos, avasallados por el miedo de que los demás los aprueben o los rechacen. Son esclavos de la actitud de pensar que el valor intrínseco de una persona se mide por los logros y el reconocimiento de los demás.

En busca de una actitud alternativa: Una vez localizada la fuente de la tensión física en esta actitud, la persona en desasosiego deberá reflexionar que hay otras personas que al parecer no se ven afectadas de esa manera.

La reflexión pudiera sonar de la siguiente manera: "Hay otros, que no son siquiera tan listos como yo, pero que verdaderamente parece que gozan la clase y que al parecer son capaces de hacer exámenes sin ningún problema. Hay quien no es aplastado por una aplanadora cada vez que se equivoca en público. Incluso hay quien puede reírse de sus propios disparates. Me pregunto en qué piensa esta gente. Aparentemente ven estas situaciones con las que yo experimento tanta incomodidad física, de manera muy diferente a cómo lo hago yo".

Actitud saludable: Siempre causa gran desánimo el juego de la comparación, comparar mi apariencia, mi cerebro o mis logros con los de los demás. El juego de la comparación es la manera segura para lograr una imagen pobre de sí mismo. ¡La verdad es que soy único! Además, toda la gente comete errores. Nosotros los humanos aprendemos por ensayo y error. Aprendemos cometiendo errores y aprendemos de ellos. Por lo demás, el único error real es aquel del que no aprendemos nada. **Thomas Edison** intentó dos mil diferentes materiales en busca de un filamento para la bombilla de luz. Cuando ninguno resultó satisfactorio, su asistente se quejó: "Todo nuestro trabajo es en vano. No hemos logrado nada". Edison le respondió con gran confianza: "Pero hemos avanzado, hemos aprendido mucho. Ahora sabemos que hay dos mil elementos que no podemos usar para fabricar una buena bombilla de luz".

Comentario: Percibo que he puesto al descubierto mi actitud enferma e incapacitante y que la he remplazado con una visión sana, cuando la molestia física de la tensión aminora o desaparece. Esto mismo es verdad con respecto a las molestias emocionales o de conducta.

Caso # 2 (conciencia de una actitud distorsionada a través de una incomodidad emocional): Me siento solo y solitario la mayor parte del tiempo. Es como si toda la raza humana se encontrara reunida en un día de campo al que no fui invitado. Al parecer la única forma de llamar la atención es suplicar, desangrarme frente a los demás. Y en realidad esto es muy depresivo. Creo que todavía no lo entiendo.

Diagnóstico de la distorsión: Una persona que se siente de esta manera probablemente se percibe a sí misma como poco atractiva y desagradable. Aprisionada en esta percepción de feal-

dad, esta persona puede sufrir toda su vida deseando ser más atractiva, más inteligente, más simpática, etcétera. Mucha gente concibe la capacidad de ser amada en estos términos. En realidad, lo que hace a una persona atractiva y amable es ser afectuosa, preocuparse realmente por los demás, estar dispuesta a identificar y satisfacer las necesidades de los demás. La persona perpetuamente sola por lo común no se da cuenta de esto.

En busca de una actitud alternativa: Hay otras personas que no se sienten tan aisladas y solas como yo. Muchas de ellas al parecer no poseen tantas dotes naturales como yo. ¿Entonces, qué tienen que yo no tengo? ¿Qué hacen que yo no hago? ¿Qué piensan de las relaciones sociales y cómo las afrontan? Verdaderamente debería preguntarles.

Actitud saludable: lo que hace que una persona sea amada es la auténtica preocupación por los demás. Y de alguna manera soy capaz de hacerlo: entregarme, salir en busca de los demás y tratar de satisfacer las necesidades de los demás. Una persona afectuosa es una persona amada. A fin de cuentas soy lo que hago con lo que tengo. Mi soledad y aislamiento en realidad son autoimpuestos. He estado sentado en esta habitación oscura, esperando que alguien entre e ilumine mi vida. Tengo que salir, identificar y satisfacer las necesidades de los que me rodean.

Sólo entonces presentaré ante los demás la persona amable que en realidad soy. Si salgo en busca de personas de manera sincera y consistente, con toda seguridad se me amará y apreciará.

Caso # 3 (conciencia de una actitud distorsionada a través de una incomodidad en el comportamiento): En realidad me molesta que ya no se pueda confiar en nadie, ni siquiera en tu propia familia. Tarde o temprano la gente te decepciona. Siempre pasa lo mismo. Ya he dejado de tener héroes o modelos. Todos los que he admirado resultan tener pies de barro. Incluso la gente religiosa que va a la iglesia, a fin de cuentas son hipócritas. No practican lo que predicán. Estoy muy molesto con la gente. Sólo trato de evitarla lo más posible. Hablo lo menos posible con la demás gente. No confío en nadie. Me siento más seguro así.

Diagnóstico de la distorsión: Parecería que esta persona da fuertes indicaciones de que exige perfección, por lo menos con respecto a los demás pero más probablemente también con respecto a sí misma. En el pensamiento de esta persona, la nor-

ma por la que toda la gente debe ser juzgada es la perfección absoluta. Sin embargo, como se ha mencionado, las personas cometen errores. Por eso existen las gomas de borrar en los lápices. Incluso san Pablo se quejaba: "Veo lo bueno y estoy de acuerdo, pero hago lo contrario. Mis miembros alojan otra ley". (Rom 7, 14-25). También es cierto que nos enojamos y nos molestamos con los demás sólo cuando nuestras expectativas se han visto frustradas de cierta manera. Si animamos en nosotros la esperanza de que cada persona debería ser perfecta, nuestras vidas probablemente serán muy penosas. El hecho es que nadie es perfecto. Por lo tanto en vez de intentar incluir a todo el mundo en nuestras esperanzas irreales, el camino más inteligente sería reducir nuestras expectativas y darnos cuenta de que la condición humana es la debilidad. Y, con san Pablo, todos nosotros podemos decir sinceramente, "Ésa también es mi condición".

Finalmente, el proceso de la madurez humana es un proceso gradual. Ninguno de nosotros acaba de "crecer" totalmente. Sería una expectativa irreal pedir esto de nosotros o de los demás. Somos peregrinos, siempre en camino, y nunca llegamos a nuestro destino. Por eso podemos llevar con nosotros un aviso que diga: "Por favor, sean pacientes, Dios todavía no me ha terminado!"

En busca de una actitud alternativa: Hay otros que viven en el mismo mundo que yo. No pueden estar ciegos ante todas las debilidades e imperfecciones humanas que nos rodean. Son parte de la vida en este planeta Tierra. Me pregunto lo que pensarán cuando la gente los decepciona. En cierta forma parecen aceptarlo y prosiguen. La expectativa que tienen de los demás aparentemente no es la misma que la mía. Debo preguntarles a algunas de estas personas lo que piensan, cómo salen adelante, y cómo logran mantener relaciones de amor reales. Sobre todo, quiero saber cómo se las arreglan para perdonar y continuar, casi como si nada hubiera pasado.

Actitud saludable: Es verdad que la condición humana es la debilidad. Cada ser humano experimenta debilidad, fragilidad y quebranto. Cada uno de nosotros debe vivir con sus pesares. Las únicas preguntas pertinentes y reales son éstas: ¿Puedo aceptarme a mí y a los demás en esta condición humana de debilidad? ¿Podré alguna vez aprender a tener consideración conmigo y con los demás? Si minimizo mis expectativas irreales para

que satisfagan la realidad de la condición humana, me sentiré más complacido por la bondad que encuentro en la gente y menos decepcionado por la debilidad presente en todos nosotros.

Además, cada uno de nosotros encuentra lo que está buscando. La persona que busca debilidad seguramente la encontrará, en sí misma y en los demás. Sin embargo, hay mucho más en cada uno de nosotros que nuestra debilidad. En el fondo, la mayoría de nosotros somos básicamente bien intencionados. Sin embargo, esto casi nunca resulta evidente. Nuestras intenciones no siempre salen a relucir en nuestras acciones. Con todo, generalmente queremos el bien aunque no siempre podamos hacerlo. Para amar no se necesita estar ciego sino gozar de una *súper* visión. La persona amorosa debe mirar más allá de la debilidad superficial y encontrar la bondad esencial en sí misma y en los demás. Sin embargo, este hallazgo puede darse sólo en aquellos que buscan la bondad y no la debilidad.

Como ya se dijo, los ejemplos podrían ser infinitos. Sin embargo quizá resultaría más útil en este punto que tú hagas a un lado el libro y trabajes algunas de tus molestias personales (físicas, emocionales o de conducta) y veas si puedes descubrir las raíces de tus actitudes. Y luego veas si puedes articular una actitud saludable que reemplace la actitud nociva.

Los puntos principales que deben identificarse son: con frecuencia la molestia puede ser señal de una actitud enferma o distorsionada. Nuestra manera de ver algo moldea nuestras reacciones ante esa realidad. Si la reacción resultante es la incomodidad, ésta puede ser un indicador de que la realidad no se percibe de manera apropiada, desde una perspectiva cristiana. La molestia puede ser física, emocional o de conducta; sin embargo cualquiera que sea, la incomodidad podría estar diciéndonos algo que realmente necesitamos oír para reforzar nuestra capacidad de crecer y ser felices, y vivir una vida plena y tranquila para la que fuimos creados.

Es importante darse cuenta de que algunas veces la experiencia de la incomodidad no es el resultado de una actitud distorsionada. Hay aflicciones y dolores muy humanos que son parte de la vida y el amor, y no implican ni son resultado de actitudes distorsionadas. Estoy de acuerdo con esto, pero todavía sigo pensando que el noventa por ciento de nuestra incomodi-

dad humana es neurótica, es decir, resultado de una manera distorsionada e irreal de ver las cosas. Creo que noventa por ciento de nuestro sufrimiento se da en el camino hacia el dentista y no en la silla de tratamiento. Por eso, cuando nos sintamos incómodos, siempre deberemos tratar de averiguar las raíces de la actitud de esa molestia, y ver si el origen es o no la forma como estamos viendo las cosas. Una vez que se ha reconocido claramente la actitud, entonces podemos preguntarnos si ésta es una forma saludable y cristiana de ver la realidad en cuestión. ¿Recomendaría la actitud que descubrí a otra persona? ¿Quiero conservarla para mí mismo?

Entre mis propias actitudes aflictivas

Ya se mencionó, y verdaderamente lo creo, que cada uno de nosotros albergamos un núcleo de una diversidad de actitudes desarticuladas e incapacitantes que hacen que nos sintamos incómodos y convierten nuestras vidas en una batalla y no una celebración. Por supuesto, cada persona debe enfrentar sus propios tiranos; y como ayuda me gustaría compartir contigo ahora algunas actitudes distorsionadas que he encontrado en el centro mismo de mi incomodidad. Estoy seguro de que todavía no he logrado completamente el hábito de las actitudes cristianas nuevas y corregidas, pero estoy trabajando en ello. También espero que al compartirlas, éstas impriman en ti la motivación para tu propia inspección y revisión de actitudes. Recuerda: sólo una vez que hayamos descubierto y revisado nuestras actitudes distorsionadas estaremos libres para vivir la vida plena y apacible a la que nos llama nuestro Señor.

Actitud distorsionada # 1: Ser demasiado responsable.

Por mucho tiempo me vi a mí mismo como el responsable de ayudar a todos los que venían con alguna necesidad. Después de identificar esta actitud y tendencia, aprendí lentamente a reírme un poco de mi fantasía. La llamaba en broma mi "complejo mesiánico". El tiempo que sufrí esta actitud, me era imposible decir "no" sin una sensación de culpabilidad porque había abandonado a alguien en un momento de necesidad. Ésta actitud de exceso de responsabilidad también me llevó a creer que debía tener una respuesta para todos los que tenían una pregunta. Debía dar una solución a todo aquel que tuviera un problema. Como bien

puedes imaginar, y como lo sé a partir de la experiencia, la persona responsable en exceso se convierte en una persona tensa y manejable, con frecuencia experimenta frustración y desgaste emocional. Esta persona tiende a relacionarse con los demás sólo como un "ayudador". Permite que los demás descansen en su fortaleza mientras permanece débil en sí misma. Cultiva una clientela de personas que la necesitan. En ocasiones sus nervios están un poco irritados, pero se siente bien por toda la gente que con toda seguridad no podría sobrevivir sin ella.

La nueva actitud que estoy cultivando: Soy una persona muy limitada que sólo tiene dos manos y veinticuatro horas al día. Si quiero estar sano y saludable, necesito tiempo para relajarme y pasarla bien, para pensar y orar. Es mejor referir a las personas necesitadas a los demás en vez de jugar a ser salvador de toda la humanidad y hacerlo mal. También, aquellos que resuelven problemas casi siempre caen en la trampa de convertirse en "capacitadores". Ellos capacitan a los demás para permanecer débiles e inmaduros. Los capacitadores hacen por los demás lo que ellos pueden hacer por sí mismos. Los capacitadores evitan plantear a los demás el reto de crecer con mayor fortaleza superando sus propios problemas. Es más amoroso retar a los demás a crecer encontrando sus propias respuestas que proporcionarles las respuestas completamente digeridas. Ésta es una gran verdad: "Den a la gente un pescado y podrán comer por un día. Enséñenles a pescar y podrán comer toda la vida".

Se ha dicho que por lo común es más sencillo actuar según una nueva forma de pensar que pensarse uno mismo en una nueva forma de actuar. Cuando empezamos a actuar sobre un nuevo pensamiento, los pasos más difíciles son los primeros. A medida que comienzo a actuar esta reflexión en mi propio exceso de responsabilidad, me doy cuenta de que esta tendencia me abandona paulatinamente, como si el peso sobre mis espaldas se aligerara poco a poco. Empiezo a actuar más como un peregrino que como un mini-mesías. Admito que fue muy difícil en un principio porque cambiar un hábito siempre es más difícil en el comienzo. Sin embargo, muy pronto me di cuenta de que el mundo no se detenía, y que nadie moría porque hubiera renunciado a mi mesianidad. Y lo mejor: me sentí más tran-

quilo y comencé a ayudar a los demás a reconocer su propia fortaleza y a usar sus propios recursos en forma más eficaz.

Actitud distorsionada # 2: Ser intolerante ante posiciones y opiniones conflictivas. Por mucho tiempo albergué y practiqué la actitud de que era esencial que todos estuvieran de acuerdo conmigo, por lo menos en temas que yo consideraba importantes. Las verdades que enarbolaba como fundamentales para creer en Dios y la decencia humana no debían, como yo veía las cosas, ponerse en tela de juicio. Siendo franco, frecuentemente entraba en conflicto y en argumentos acalorados. Los resultados siempre eran desafortunados. Los demás seguían sin dejarse convencer y yo siempre me sentía, inmediatamente después de los argumentos, desgastado por el conflicto y el malestar emocional.

La nueva actitud que estoy cultivando: Antes me veía a mí mismo como el desafiante defensor de la verdad absoluta. Ahora estoy tratando de acostumbrarme a un nuevo par de lentes con los cuales mirar estos asuntos. Estoy tratando de reconocer y darme cuenta de la relatividad de la verdad: hay diferentes formas de mirar la misma verdad, así como hay muchos lados diferentes desde donde ver una escultura. Antes pensaba que hablar siempre, sin componendas y sin excepción, era parte de mi lealtad a mis propias convicciones. No estaba muy dispuesto a escuchar. Me sentía obligado a poner las cosas en claro. Ahora por lo menos estoy aprendiendo que un debate entre ganador y perdedor casi siempre aleja a los demás. Estos debates al parecer encierran a ambas partes aún más en sus posiciones fijas y rígidas. También descubrí que los demás me prestarían oídos sólo en la medida que yo estuviera dispuesto a escucharlos. Una vez más, al poner este nuevo pensamiento en práctica, estoy aprendiendo una nueva forma de pensar. Estoy aprendiendo que escuchar con empatía lleva a una participación profunda y provechosa. Y compartir es la esencia de la verdadera comunicación humana, que a su vez es el corazón de todas las relaciones humanas. Finalmente, si me dispongo a acoger la verdad del otro, las posibilidades de éxito al comunicar la mía aumentan grandemente, por esa actitud de empatía. Un debate entre ganador y perdedor muy rara vez tiene este resultado feliz.

Actitud distorsionada # 3: Me tomo demasiado en serio. No encuentro otra forma de decirlo: simplemente y por mucho

tiempo me tomé a mí mismo demasiado en serio. Una vez alguien dijo, y me identifiqué con él: "No conozco a ningún hombre que me haya dado más problemas que yo mismo". También avalo sinceramente de corazón una nueva bienaventuranza: dichosos aquellos que pueden reírse de sí mismos; nunca dejarán de divertirse.

Al mirar a través de los lentes de mi antigua actitud, pensé que todo lo que intentaba, todos los discursos que decía, todas las clases que daba, y todas las palabras que hablaba eran de vital importancia porque serían grabadas en piedra y recordadas para siempre. Debía ser bueno, estimulante, pensador, inteligente y convincente porque había mucho en juego. El mismo curso y avance de la historia de la humanidad se vería afectada para siempre por las piedritas que yo lanzaba en su corriente. En consecuencia, me sentía abatido por el fracaso, entristecido por el rechazo aparente o real a mi persona o a mis ideas. Me sentía frustrado incluso por el éxito parcial, porque el éxito parcial siempre parecía implicar un fracaso parcial. El mismo Reino de Dios parecía estar en la balanza, y dependía de mí y de mis esfuerzos.

La nueva actitud que estoy cultivando: como cristiano debo comprender que la fortaleza de Dios está en mi debilidad humana. San Pablo mismo escribe:

Y precisamente para que no me pusiera orgulloso después de tan extraordinarias revelaciones, me fue clavado en la carne un aguijón, verdadero delegado de Satanás, cuyas bofetadas me guardan de todo orgullo. Tres veces rogué al Señor que lo alejara de mí, pero me dijo: "Te basta mi gracia, mi mayor fuerza se manifiesta en la debilidad". Con mucho gusto, pues, me preciaré de mis debilidades, para que me cubra la fuerza de Cristo... Pues si me siento débil, entonces es cuando soy fuerte.

2 Cor 12, 7-10

Históricamente el Reino de Dios se ha construido con fracasos, así como con triunfos. Recuerdo que hace algunos años estudié a Jeremías, quien realmente nunca tuvo éxito en nada.

La intensidad de sus fracasos repetidos se ve profundizada por el hecho de que, para empezar, él no quería ser profeta. En cierto momento, Jeremías oculta su rostro entre las manos y aquel jumento dice:

¿Por qué mi dolor no tiene fin y no hay remedio para mi herida? ¿Por qué tú, mi manantial, me dejas de repente sin agua?

Jer 15, 18

En cierta manera pienso que Jeremías, aunque bueno y santo que fue, quizá no captó un punto importante. Dios nos puede llamar a lo que puede parecer un fracaso. Dios puede construir triunfos de nuestros fracasos. Seguramente Jeremías con su profecía ayudó a millones de personas que ni el mismo Jeremías siquiera hubiera podido imaginar. Y Dios puede purificarnos a nosotros y nuestra motivación al permitirnos la frustración del fracaso, por lo menos en la forma en que los humanos juzgamos el triunfo y el fracaso. Pensaría que los cristianos están llamados a hacer lo más razonablemente posible en cualquier intento y después dejar los resultados a Dios.

Para esto necesito una actitud de visión con un lente de amplio diafragma. Necesito una visión más amplia. Me he tomado demasiado seriamente porque me he acercado demasiado a la imagen. Perdí la perspectiva. Necesito retroceder, en momentos de oración y reflexión, para darme cuenta de que la fortaleza de Dios opera a través de mi debilidad, y que Dios escribe a lo largo de mis renglones torcidos.

En alguna ocasión se le preguntó a la madre Teresa de Calcuta, quien entregó su vida a los desheredados y abandonados de la India: "¿Cómo mide el éxito de su trabajo?" La piadosa anciana se mostró confundida por un instante, y luego respondió: "No recuerdo que el Señor haya hablado alguna vez de éxito. El habló sólo de fidelidad en el amor. El Señor me llamó a ser fiel en el amor. Éste es el único triunfo que realmente cuenta". Sólo valemos lo que valemos a los ojos de Dios, nada más y nada menos.

Resumen

Dios nos llama a la plenitud de la vida. La promesa y legado de Jesús para sus seguidores es una paz profunda y personal. Cuando la plenitud de la vida y la paz personal se ven interrumpidas por el desánimo, ya sea físico, emocional o de la conducta, la experiencia del desánimo es una invitación a la introspección y reflexión personal. La pregunta necesaria y algunas veces dolorosa que debe plantearse es ¿qué hay en mí? No puedo cambiar a los demás, a mi mundo circundante, el clima o la posición de las estrellas. Me puedo cambiar a mí mismo. En reflexión y oración, puedo rastrear mi desaliento hasta sus raíces en el terreno de las actitudes. Puedo ver claramente lo que hay en mí. Y ésta es el área de mis actitudes que puedo controlar y cambiar. Puede haber ocasiones cuando mi actitud se encuentra en total armonía con mi fe cristiana. Pero la mayor parte del tiempo, si tú eres como yo, encontrarás una actitud neurótica y no cristiana en la fuente misma de tu desánimo.

Por lo tanto debo preguntarme acerca de las actitudes alternativas. Debo salir a los otros en busca de ayuda y explorar la mente y las actitudes de otra gente que al parecer no está afligida con mi desaliento. También quizá sea útil registrar en un diario la descripción tanto de la vieja actitud que debe *desaprenderse* como de la nueva actitud que se adquirirá.

¿Te has sentido alguna vez que estás parado con otra persona en una importante confluencia del camino de la vida de esa otra persona? Si es así, probablemente sentiste que si la persona eligiera el camino menos transitado, eso haría toda la diferencia. Tengo la misma sensación acerca de esta pregunta que hemos estado discutiendo. Cada uno de nosotros se encuentra, creo, en la confluencia de un camino en la vida. Puedo tomar el camino de culpar a la demás gente, a mi manera de ser, a la situación en la que me encuentro, al clima, a las estrellas, etcétera. Este camino de asignar responsabilidades por mis reacciones a los demás es un camino sin salida. Al final sólo hay muerte: la muerte de mi crecimiento y desarrollo como cristiano, la muerte de la paz, la muerte de lo que pudo haber sido.

Tengo la sensación de que también podemos elegir el otro camino: adentrarnos en la pregunta "¿qué hay en mí?" Es obvio que habrá pendientes y precipicios y curvas cerradas en ese cami-

no. Habrá montañas que escalar y ríos que cruzar. A lo largo de ese camino podemos sentirnos muy abrumados en ocasiones por las tareas que nos impone la honestidad. Sin embargo, si elegimos ese camino, en algún momento nos sentiremos completos al ser profundamente cristianos. Seremos nuevos seres humanos, nuevas creaciones. Seremos más como el Cristo de nuestra fe. Y experimentaremos su paz, y poseeremos la plenitud de vida que Jesús prometió como don y legado a los creyentes.

Cf – La experiencia de Maurice Herzon



Un buscador del bien es alguien que busca y encuentra lo que hay de bueno en él o en ella, en los demás, y en todas las situaciones de la vida.

Capítulo 5

Debemos aprender a ser buscadores del bien

En el capítulo anterior nos preguntamos "¿qué hay en mí?" La pregunta nos llevó a comprender que hay algo dentro de nosotros que provoca todas nuestras acciones y reacciones emocionales, físicas y de conducta. **La razón de nuestras reacciones** son nuestras actitudes, **nuestra visión de la realidad**. Por consiguiente, siempre que estemos conscientes de nuestra molestia emocional, física o de conducta en cualquier situación de nuestra vida, debemos preguntarnos a nosotros mismos: "¿qué hay en mí?", es decir: "¿cuál es la actitud subyacente en la raíz de mi reacción o respuesta?" Una vez que hemos identificado la actitud en cuestión, hacemos un diagnóstico de la distorsión y determinamos lo que hay de enfermizo o discapacitante en nuestra actitud. **Cuando hayamos identificado claramente nuestra actitud distorsionada, debemos entonces buscar una actitud alternativa.** Esto lo hacemos preguntando, **¿hay otra forma de verme a mí mismo, a esa persona o a esta situación?** Podemos plantear preguntas como: "¿puedo pensar de otra forma que sea más realista, sana y más cristiana?", "¿cómo sugiere Jesús que me vea a mí mismo, a esa otra persona, a esta situación? En nuestra búsqueda de esta actitud alternativa, también es útil reformular la experiencia e intentar hallar lo bueno de ella. En pocas palabras, para que la terapia de visión sea eficaz en nuestras vidas **debemos convertirnos, en buscadores del bien.** Como buscadores del bien podremos descubrir con mayor facilidad la actitud saluda-

ble, necesaria para nuestra visión de la realidad, con el fin de proseguir el camino de la plena realización como humanos y permanecer totalmente vivos.

El común denominador de la felicidad

Hace unos pocos años algunos investigadores decidieron estudiar de manera científica cómo se da la felicidad. Buscaron a las cien personas más exitosas y felices que pudieron encontrar, y se pusieron a trabajar entrevistando a esas ánimas benditas. Toda la información que se recogió de esas entrevistas se introdujo debida y cuidadosamente en una gran computadora. La esperanza era descubrir aquello que todas esas personas podrían tener en común. Los entrevistadores científicos intentaban encontrar el común denominador de la felicidad humana.

El resultado demostró ser bastante desalentador. Estas personas, las más exitosas y felices, al parecer no tenían nada en común principalmente en educación y en trayectoria. Algunos habían sido expulsados del colegio, mientras que otros habían recibido grados de doctorado. Algunos venían de familias ricas y otros se habían levantado de la pobreza en la que habían nacido. De todas las categorías, la cosa más cercana a un común denominador era que 70 de las cien personas entrevistadas habían venido de pueblos pequeños con una población menor a los 15 mil habitantes. Sin embargo, en el recuadro final de toda la información en la computadora, la búsqueda fue recompensada con el éxito. En realidad finalizó con el chispazo de un descubrimiento satisfactorio. Los científicos encontraron que todos y cada uno de los sujetos era un... cómo decirlo, era un buscador del bien. Sin embargo, el término *buscador del bien* tuvo que ser inventado para describir este rasgo en común.

Definición de un buscador del bien

Por definición, un buscador del bien es alguien que busca y encuentra lo que hay de bueno en sí mismo, en los demás, y en todas las situaciones de la vida. Probablemente es cierto que por lo general encontramos lo que estamos buscando. Si nos dedicamos a buscar el mal, hay mucho que descubrir. Por otro lado, si buscamos la bondad, también hay mucha que está esperando que la descubramos. Si buscamos imperfecciones en nosotros

mismos y en los demás, la búsqueda sin duda será exitosa. Sin embargo, si vemos más allá y buscamos las cosas buenas y bellas que nadie antes había buscado lo suficiente para encontrarlas, nuestra búsqueda será coronada con el éxito. Todo depende de lo que estamos buscando. "Dos hombres miraban desde los barrotes de la prisión. Uno veía fango y el otro estrellas".

Un viejo predicador provinciano exclamó en una ocasión: "La gente siempre está tratando de explicar el problema de la maldad. Pues, sin duda alguna hay mucha maldad que debe explicarse. Pero hay otro problema. ¿Cómo podemos explicar toda la bondad que hay en este mundo?" El predicador tenía razón, creo yo. ¿Cómo podemos explicar a la gente fiel que guarda sus promesas? ¿Cómo explicamos la devoción humana y una vida de dedicación al servicio de los demás? ¿Cómo explicamos el heroísmo? Hay mucha bondad, y con frecuencia se encuentra en personas y lugares inverosímiles.

He tratado de imaginar lo que sucedería si un sacerdote, un poeta y un político debieran caminar juntos por la misma calle. Todos ellos buscarían y encontrarían algo diferente. El sacerdote quizá pensaría en todas las almas que habitan en los edificios, y se preguntaría acerca de sus vidas y lo que Dios realiza en esas vidas. Posiblemente plantearía preguntas difíciles acerca de la providencia de Dios. Mientras tanto, el poeta habría estado embebido por la belleza de las ramas que cuelgan de los árboles y forman un verdadero túnel. Observaría los matices y sombras, se alegraría del aluvión de colores. Caminaría por la calle en éxtasis. Los ojos del político también se dirigiría hacia los edificios, y calcularía mentalmente: "Hay bastantes votos allá arriba". Se preguntaría quién es el líder de distrito, y si hay alguien que esté intentando ganar todos esos votos. El sacerdote, el poeta y el político, todos buscarían y encontrarían algo diferente en la misma experiencia.

Buscando el bien en mí mismo y en los demás

Para ser un verdadero buscador del bien, debo poner mi mirada en los numerosos dones que Dios me ha dado. Debo hacer una reposada "cuenta de amor" de mis cualidades y buscar y encontrar todas las bondades y talentos con los que Dios me bendijo. Debo asumir la obvia realidad de que todo lo que tengo ha sido

un regalo de Dios para mí. Debería estar alegremente agradecido por estos dones que forman parte de mi propia persona.

La gente es como las flores del campo. Su bondad y belleza pueden pasar inadvertidas. Sin embargo, llega la ocasión en que alguien toma una flor silvestre y la estudia cuidadosamente: observa las venas delicadas de sus hojas; los pétalos, que son demasiado frágiles; sus botones, hermosos. En fin, percibe su belleza singular.

En palabras de Roy Croft, "Te amo... porque ignoras tantas tonterías y debilidades que no puedes evitar ver en mí, y por sacar a la luz todas las cualidades que nunca antes persona alguna buscó y encontró en mí".

Las personas también necesitan ser observadas más de cerca. Sin embargo, debemos ver más allá de lo débil y disparatado que cubre la bondad en la mayoría de nosotros. Debemos ir en búsqueda de la belleza que nadie más ha observado ni logrado descubrir. Sin embargo, advirtamos a todos los buenos buscadores: los demás pensarán que ustedes son ingenuos o marcianos. El mundo en general no puede creer fácilmente en el optimismo de los buscadores del bien.

Con frecuencia me ha pasado por la mente que la función de una crisis en una relación humana es en realidad un reto. La mayoría de la gente parece llevarse bien por un tiempo cuando se navega en la paz. Pero luego surge alguna tormenta o el silencio de una crisis. Posiblemente todo comienza con el miedo a la intimidad o con el simple aburrimiento. O pudiera ser que entren en una relación de tipo *ganador-perdedor*: una lucha de dominio. Como dicen los chinos, una crisis es al mismo tiempo un peligro y una oportunidad.

Creo que la mayoría de las crisis son una advertencia. La crisis marca los patrones para encontrarse uno al otro en un nivel más profundo de descubrimiento. Quizá tú ya experimentaste esto en algún momento de tu vida. ¿Recuerdas cuando te sentiste alejado de alguien cercano? Temiste que se hubiera acabado el amor. Hubo palabras de enojo, sentimientos heridos y un largo y latente resentimiento. Sin embargo, un día recibes la noticia de que esa otra persona está seriamente enferma o herida. En ese instante, todo el conflicto superficial y el consiguiente alejamiento parece desvanecerse. Corres a su lado y sacas a

la luz desde de tus propias profundidades sentimientos que nunca creíste que existieran. En ese momento se forja un vínculo nuevo y más profundo. El oropel del amor trivial se transformó en oro. Dos personas se encontraron en un nivel más profundo. Fue un nuevo comienzo en la relación.

Cómo encontrar el bien en todas las situaciones de la vida

Se dice que nuestras más grandes oportunidades se presentarán en nuestras vidas disfrazadas de problemas. Los problemas tienen su manera de desafiarnos, de poner en acción la capacidad de lucha que desconocemos en nosotros. Los problemas pueden sacarnos de nuestras rutinas predecibles y presentarnos una vida de nuevas posibilidades. Al final, probablemente sacamos más provecho del sufrimiento que del éxito mismo. Pero estoy seguro de que la cantidad de beneficios que se derivan está determinada por nuestra mentalidad habitual. Debemos estar listos para buscar y encontrar el bien en todas las situaciones de la vida.

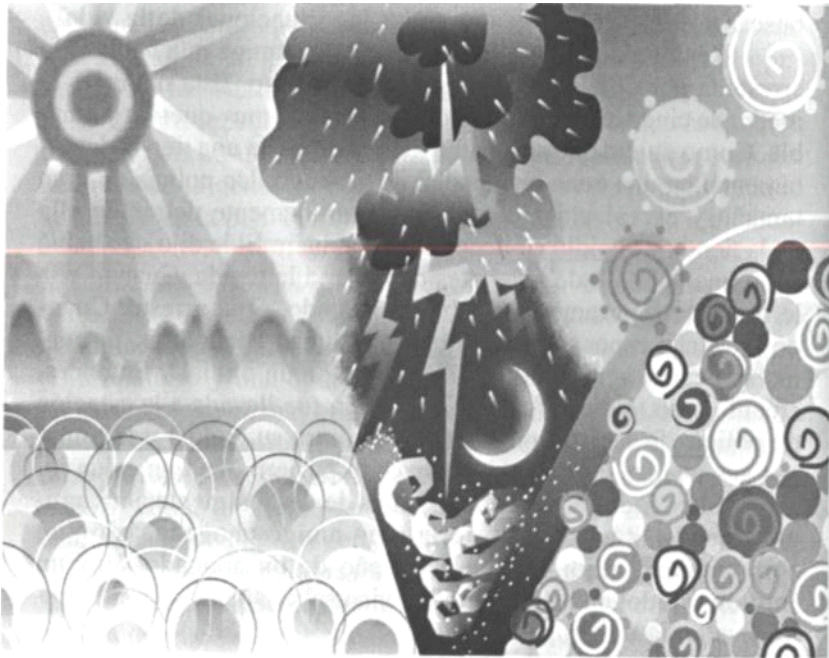
Recientemente me enteré de que una amiga mía había sido arrestada por una infracción menor de tránsito. Esta mujer es la madre de cinco niños, además de una persona muy querida y amable. Como quiera que sea, había manejado hasta una tienda departamental en una zona residencial de Chicago. Un policía de gran tamaño y excesivamente serio entró airadamente detrás de ella en la tienda y le pidió su licencia de conducir. Él le dijo que había dado una vuelta indebida antes de llegar a la tienda. Cuando ella le dijo que seguramente estaba bromeando, él la arrestó. Cuando la estaba esposando, al doblarle el brazo hacia atrás, él mismo se pegó y agregó el cargo: "Golpear a un oficial". Entonces, créanlo o no, pidió refuerzos. Mi amiga fue llevada a la estación de policía, la registraron (atentando contra su pudor) y le tomaron sus huellas digitales, y además, la pusieron en una celda.

Supe todos estos detalles antes de ver realmente a mi amiga. Cuando le conté la historia a un amigo abogado, jaló aire sorprendido y dijo: "esto es el sueño de un abogado. Hay un 'millón rápido' en este asunto". Quiso saber si la mujer en cuestión ya tenía un abogado.

Más tarde tuve la oportunidad de escuchar toda la historia de nuevo, de primera mano. Mi amiga me aseguró: "fue una

de las experiencias más significativas de toda mi vida. Les dije a los oficiales que finalmente comprendía cómo se había sentido Jesús. Les aseguré que durante la Semana Santa, cuando recordamos su sufrimiento, sería más comprensiva que nunca. Ellos se justificaban: 'Sólo estamos haciendo nuestro trabajo, señora'. Y yo seguía tranquilizándolos y dándoles las gracias". A propósito, le pregunté si estaba pensando en levantar una demanda legal contra la administración local o quizá en contra del oficial que la arrestó. Ella replicó: "Oh no, el oficial que me arrestó sólo era un pobre muchacho que fue más allá de sus deberes. En una ocasión se equivocó y me dijo 'mamá', en lugar de 'señora'. En cierta forma estoy segura de que sólo estaba buscando una mamá".

Hablamos de "reformular" nuestras experiencias difíciles para encontrar lo bueno que hay en ellas. Supongo que el término viene de reformular una imagen. La formulación saca a la



Los problemas pueden presentarnos nuevas posibilidades.

luz ciertos detalles que quizá se hubieran pasado por alto de otra manera. Cuando reformulamos una experiencia, volvemos a ella para buscar las líneas plateadas dibujadas en la nube oscura, para enfocar la atención en las lecciones aprendidas, en las ventajas que se derivaron de ella. Muchos psicoterapeutas le piden a sus clientes que recuerden la historia de una desgracia. Al momento de narrarla, se le pide al cliente que la cuente como una oportunidad y una ventaja. Por ejemplo, James Whistler, el pintor, quería ser un militar de carrera hasta que fue obligado a abandonar sus estudios en West Point. Se sintió tan deprimido por su fracaso, que tomó la pintura como terapia. El cantante Julio Iglesias sólo deseaba ser un jugador de fútbol hasta que sufrió una lesión y estuvo temporalmente paralizado. Una enfermera le llevó una guitarra para ayudarlo a pasar el tiempo. Casi siempre parece que cuando se cierra una puerta, otra se abre. La importancia radica en ser un buscador del bien.

Dios, el máximo buscador del bien

En tiempos de Jesús, el mundo era frío y cruel. Los ricos dedicaban sus momentos de ocio a interminables orgías, los pobres vivían en una agobiante pobreza. Dos tercios de la población del mundo vivían una forma infrahumana de esclavitud. El deporte favorito de esa época era ver a dos gladiadores luchar hasta que uno de ellos caía herido o exhausto. En ese momento el gladiador victorioso dirigía su mirada a los espectadores para recibir instrucciones. Los espectadores pondrían dinero o joyas en una mano, y el pulgar de la otra mano hacia arriba o hacia abajo. El dedo hacia arriba significaba, "Este dinero o estas joyas son tuyas si lo dejas vivir. Es un competidor aguerrido y volverá a divertirnos en otra ocasión". El pulgar hacia abajo era la señal que esperaba el vencedor: "Mátalo. Fue aburrido. Atraviesa su garganta con tu espada".

Los historiadores de la época nos cuentan que cuando un gladiador victorioso traspasaba con su espada a la víctima caída, se levantaba un grito de celebración que hacía estremecer a la ciudad entera. Era como si se hubiera hecho un jonrón en el parque de béisbol de las ligas mayores durante la serie mundial.

Éste era el mundo del que hablan las escrituras: "Porque tanto amó Dios al mundo, que le entregó a su Hijo único, para

que todo el que crea en él no perezca, sino que tenga vida eterna. Porque Dios no envió a su Hijo para condenar al mundo, sino para que el mundo se salvara por él" (Jn 3, 16-17). La venida de Jesús a este mundo fue el acto supremo de buscar el bien. El mundo que encontró Dios "muy bueno" en la creación seguía siendo, para la visión de Dios, todavía muy bueno. En lo profundo de cada corazón humano, Dios habita y reconoce la bondad y talento ocultos en él.

Nosotros, que fuimos hechos a imagen y semejanza de Dios compartiremos su felicidad en la medida que nos convirtamos en buscadores del bien. Existe incluso prueba científica y computarizada de esto.

Hay un problema. Aunque debemos aprender a reformular nuestras experiencias y convertirnos en "buscadores del bien", aún está presente un problema: ¿cómo sabemos si nuestra visión es la correcta? ¿Cómo sabemos que la gente que piensa bien de sí misma va por buen camino? ¿Cómo sabemos que la gente que piensa bien de los demás sólo lo hace porque es ingenua? En otras palabras: ¿cómo sabemos si nuestra visión de la realidad es la correcta?

Me gustaría sugerir que estas preguntas que nos planteamos nos lleven a los pies de Dios. Estas preguntas nos ayudarán a comprender la importancia de la Palabra de Dios, es decir, de las Escrituras, y la gran Palabra que Dios envió al mundo, Jesús, el Hijo de Dios. Sólo él puede darnos la seguridad de que nuestra visión es la correcta.

Crear en Jesús nos da lo que los psicólogos nunca pueden proporcionar: una visión maestra. El mismo Jesús dijo que si aceptamos y vivimos su mensaje, si adoptamos como nuestra su visión, nos convertiríamos en esas personas totalmente vivas que nos llama ser. La persona y visión de Jesús es la verdad que nos libera de las actitudes interiores distorsionadas que nos impiden ser totalmente humanos y llevar una vida plena.

Capítulo 6

La terapia de la visión y la fe religiosa

Si usted tomara la suma total de todas las publicaciones respetables escritas por los psicólogos y psiquiatras más calificados sobre el tema de la higiene mental -si los mezclara, afinara y separara el exceso de verborrea- si usted... tuviera estos trozos de conocimiento científico puro sin alteraciones expresados de manera concisa por los poetas vivos más capaces, tendría entonces una suma torpe e incompleta del Sermón de la Montaña.

Psiquiatra James T. Fisher,
*A Few Buttons Missing:
The Case Book of a Psychiatrist*

Uno de los principales presupuestos de la terapia de visión es que existe una "realidad" concible. Necesitamos cierta versión de la realidad mediante la cual podemos juzgar la racionalidad de nuestros pensamientos y con la cual podemos conformar nuestra visión o sistema de creencias. Sin embargo ¿quién puede decir lo que es la realidad? Los cínicos aseguran que están en contacto con la realidad al sospechar de todo, al desconfiar de todos. Las personas ingenuas están convencidas de que todos son en realidad *boy scouts* de corazón. Los poetas desfallecen ante la belleza de un lago o un bosque. Otros sólo ven grandes cantidades de agua o madera. ¿Qué es la realidad? ¿Quién la concibe de manera correcta?

Los psicólogos son razonables y honestos al enfrentar este problema. **Hay muchas y ligeramente diferentes soluciones.** Algunos proponen que utilicemos un "consenso universal": la realidad es lo que la mayoría de las personas piensan que es. Hay otros que ofrecen la solución pragmática de "lo que funciona" como criterio de realidad. Existen incluso otros que hablan sólo de su propia realidad. **Es cierto, por supuesto, que todos percibimos la realidad, sea la que sea, según nuestra manera única y racional e irracional.**

Sin embargo persiste la pregunta práctica: ¿cómo debo ver a los demás seres humanos? ¿En verdad somos hermanos y hermanas en una familia humana o somos amigos en el mismo campo de batalla? ¿Existe la libertad que nos hace capaces de amar, o estamos determinados y predestinados a convertirnos en lo que somos? ¿La vida está regida por el principio del placer, el principio del poder o el principio de la programación? ¿Esta vida es todo lo que tenemos o existe un glorioso más allá? Posiblemente las respuestas a estas preguntas no provocarán una diferencia radical en mi estilo de vida, sin embargo sí tendrán definitivamente alguna influencia sobre mis pensamientos, decisiones y perspectivas. Pero en estos asuntos ¿quién tiene la palabra?

Jesucristo es la respuesta

Aquellos que creen en las religiones reveladas poseen un criterio bien definido de la realidad. Están convencidos de que Dios nos dijo directamente mediante revelaciones algunas cosas muy importantes acerca de quién es El, quiénes somos, acerca de nuestra relación recíproca, acerca del para qué de la vida y la importancia de este mundo. Por supuesto no hay lógica en la comprobación de la autenticidad de esta revelación de Dios. Por último, la prueba de fe siempre es una experiencia religiosa altamente personal e individual. **La mayoría de los creyentes han sentido en alguna ocasión el toque de Dios,** una experiencia de conversión a la fe, en el que encontraron una paz, poder y presencia nueva y distinta. La intuición de fe, en este momento, sobrepasa el alcance de toda lógica natural y conocimiento científico.

Ciertamente ésta ha sido mi experiencia, como lo relaté en mi libro *He Touched Me* (Tabor Publishing, 1974). *El Señor me ha tocado.* Debido a mi propio historial religioso y a mi expe-

riencia personal **he aceptado el mensaje de Jesucristo como la visión maestra de la realidad.** Para mí el mensaje y la persona de Jesús son la fuente de objetivación de mi propia visión de la realidad. Constituyen la norma básica para mis juicios y mis decisiones. He decidido vivir mi vida a la luz de esta revelación. **Quiero ser el hombre de Dios y hacer el trabajo de Dios: quiero construir un mundo de amor y una familia humana de comprensión mutua.**

Un amigo mío evangelista me dijo que Jesús se hizo una realidad para él con una experiencia que tuvo de adolescente. Entró a hurtadillas en el aula de la secundaria antes de que iniciaran las clases y **escribió en el pizarrón en letras enormes: ¡Jesucristo es la respuesta!** Cuando regresó más tarde junto con los demás estudiantes para comenzar la clase, **descubrió que alguien más había escrito debajo de su frase: Sí, pero ¿cuál es la pregunta? "Sí -pensó-, ¿cuál es la pregunta?"**

A medida que avanzaba en la vida, mi amigo fue descubriendo que no sólo había una pregunta. **Víctor Frankl, como psiquiatra, dice que así debe ser: la vida nos plantea muchas y diferentes preguntas.** La vida nos pregunta cuánto podemos amar, cuánto podemos gozar y soportar. La vida nos pregunta si nos amamos a nosotros mismos y si amamos a nuestros hermanos, los seres humanos. La vida diaria nos pide que diferenciamos entre lo que es importante y lo que es secundario, para que fijemos prioridades. La vida nos exige que ejercitemos el juicio de conciencia: que elijamos todo lo que parezca correcto y evitemos lo que parezca equivocado. **Quizá la pregunta más profunda que nos plantea la vida es sobre su sentido, su significado.** Todos nosotros debemos hallar un propósito o misión en la vida que nos confiera un sentido de distinción y valía personal. Necesitamos creer que nuestras vidas son significativas para alguien o para algo.

Por supuesto, no existen respuestas patentadas y sencillas que fluyan de máquinas automatizadas. **El poeta alemán Rainer Maria Rilke** nos aconseja ser pacientes ante todo aquello que está sin resolver en nuestros corazones. Sugiere que aprendamos a amar las preguntas mismas mientras esperamos y encontramos las respuestas. El crecimiento siempre es un proceso gradual incluso si existen momentos rutilantes de conocimiento y revelación divina.

Alejandro Soljenitsyn terminó su discurso cuando recibió el premio Nobel de literatura con el proverbio ruso: "Una palabra de verdad pesa más que todo el mundo". San Juan, en el prólogo de su evangelio, dice que Dios ha dicho la única Palabra de verdad:

En el principio ya existía aquel que es la Palabra, y aquel que es la Palabra estaba con Dios y era Dios...

Él era la vida y la vida era la luz de los hombres. La luz brilla en las tinieblas y las tinieblas no la recibieron...

Y aquel que es la Palabra se hizo hombre y habitó entre nosotros. Hemos visto su gloria, gloria que le corresponde como a Unigénito del Padre.

Jn 1, 1. 4-5. 14

Mi anciano amigo evangelista me dice que ahora ya sabe mucho más acerca de las numerosas preguntas que plantea la vida. La vida lo ha cuestionado acerca de sus valores y prioridades, acerca de sus visiones y sueños, acerca de su valor y capacidad para amar. "Pero -me dijo, viendo por encima de sus anteojos- para todas las preguntas que plantea la vida: ¡Jesucristo es la respuesta!"

Estoy seguro de que tiene razón. Por supuesto, esto no implica que las respuestas que Jesús aplicó a los problemas de su vida y de su época puedan importarse y aplicarse sin ningún cambio a los problemas de nuestras vidas y tiempos tan diferentes. Jesús nos pide que nos intereseamos y amemos a nuestro mundo y sus tiempos como él lo hizo con el suyo. Sin embargo, debido a que toda conducta definitivamente es el resultado de una visión, lo importante es comprender la visión básica de la realidad que tuvo Jesús, sus actitudes interiores y sistema de creencias. Ésta es la fuente última de la salud y felicidad humanas. Jesús nos las comunicó a través de su mensaje y en su persona:

"Yo soy la luz del mundo; el que me sigue no caminará en la oscuridad y tendrá la luz de la vida"

Jn 8, 12

Hay un interesante diálogo entre Jesús y sus contemporáneos registrado en el capítulo octavo del evangelio de Juan. Jesús señala que sólo la verdad, la total aceptación de la realidad puede hacer libre a una persona.

"Si se mantienen fieles a mi palabra, serán verdaderos discípulos míos, conocerán la verdad y la verdad los hará libres".

Jn 8, 31-32

Cuando sus escuchas se manifiestan indecisos ante esta idea de liberación por la verdad, y señalan que ellos "nunca han sido esclavos de nadie", Jesús les repite que él mismo es la fuente de la verdadera libertad:

"Si el Hijo les da la libertad, serán realmente libres".

Jn 8, 36

La verdadera salud radica principalmente en la visión de uno mismo, en las actitudes más profundas de uno mismo; y no simplemente en la ausencia de síntomas. De igual manera, la verdadera libertad tiene sus raíces en la visión básica de la realidad de uno mismo; no es simplemente la ausencia de coerción de fuerzas externas. Veo a la persona de Jesús liberada por una visión que da por resultado una asombrosa libertad. Es bastante libre como para amar y reunirse con derrochadores y prostitutas, y al final expresar un miedo estremecedor y aun así morir libremente, como fruto de un acto de amor.

¿Cuál es la visión de Jesús subyacente en su mensaje y forma de vida? Sin importar lo que pudiera ser, ciertamente es un llamado a la plenitud de la vida:

"Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia".

Jn 10, 10

La visión maestra de Jesús

Con el riesgo de parecer presuntuoso, me gustaría describir ahora algunas de las características centrales de la visión de Jesús,

tal como yo las percibo. Creo que el mensaje, la vida y la persona de Jesús nos están diciendo:

Dios es amor. Esto significa que todo lo que hace Dios es amor. Así como el sol sólo brilla, llevando su luz y calor a los que están dispuestos a recibirlos, así Dios sólo ama, llevando luz y calor a quienes están dispuestos a recibirlos. **Esto significa que Dios no se enfurece. Dios no castiga. Cuando nos alejamos de Dios por nuestro pecado, todo el cambio tiene lugar dentro de nosotros, nunca en Dios. Dios es amor inalterable. El amor es compartir, compartir su propia persona y su propia vida.** La intención de Dios al crearnos en este mundo fue compartir la vida con nosotros. Al crear esta vida en nosotros, Dios nos invita a ser una familia humana, a convertirnos en una comunidad de amor, deseando y trabajando cada uno por la verdadera felicidad de todos.

Dios te ama de manera incondicional tal como eres. Dios te ha asegurado a través de los profetas y a través del Hijo que aun si una madre olvidara al hijo de sus entrañas, Dios nunca te olvidaría. Tu nombre está grabado en las palmas de la mano de Dios, inscrito de manera indeleble en el corazón de Dios. **No tienes que ganar o merecer o ser digno del amor de Dios.** Es algo "dado". Por supuesto tú puedes negarte a aceptarlo. Tú puedes alejarte del amor de Dios por unos momentos o incluso por una eternidad. **Cualquiera que sea tu respuesta, a lo largo de toda tu vida y en todo momento de tu vida Dios estará ahí ofreciéndote amor, incluso en esos momentos en que estás aturdido o lo rechazas.**

Dondequiera que estés en tu desarrollo, sin importar lo que estés haciendo, con una fuerte afirmación de toda tu bondad y buenas obras, con una benévola comprensión de tu debilidad, **Dios siempre te está amando.** No tienes que cambiar, crecer, o ser bueno para ser amado. Por el contrario, eres amado para que puedas cambiar, crecer y ser bueno. **Es extremadamente importante que comprendas este amor incondicional. Debes recordar a personas como:**

Pedro, la piedra, quien con frecuencia fue un montón de arena, un hombre que negó, aunque lo conocía muy bien, a aquel que lo había amado en extremo.

Zaqueo, que era un ser pequeño, que se ofreció a cobrar impuestos para Roma a su propio pueblo por una "tajada" de lo recibido.

María Magdalena que fue una "ramera".

Santiago y Juan, que eran *unos hijitos de mamá* y bastante ridículos en ocasiones, como sucedió cuando quisieron destruir todo un pueblo que los había recibido mal. Los "Hijos del Trueno", así se les llamaba irónicamente.

Andrés, que era bastante ingenuo. Pensó que cinco panes y dos pescados eran suficientes para cinco mil personas.

Tomás, que era un terco de cinco estrellas.

Marta, que era una arrebatada, aprensiva y quejumbrosa.

La mujer hallada en adulterio, que estuvo bastante asustada hasta que Jesús le salvó la vida y le perdonó su pecado.

El ladrón en la cruz, que dijo lo que pudo haber sido su primera oración y a quien se le prometió el paraíso inmediato.

El ciego, que no supo quién era Jesús y ¡sólo sabía que él era ciego y que ahora podía ver!

El paralítico, cuyo cuerpo necesitaba cura pero primero necesitaba que sus pecados fueran perdonados.

El hijo pródigo, que era bastante pusilánime y que regresó a casa cuando sintió hambre y su padre lo recibió con los brazos y corazón abiertos.

Saulo de Tarso, partidario de destruir la cristiandad hasta que tomó el camino de Damasco y encontró a un Señor amoroso.

Dios estaba en Jesús, amándolos, afirmándolos, perdonándolos, animándolos, exigiéndoles siempre el camino de la grandeza, la paz, y la plenitud de vida; y a millones más como ellos, y como nosotros.

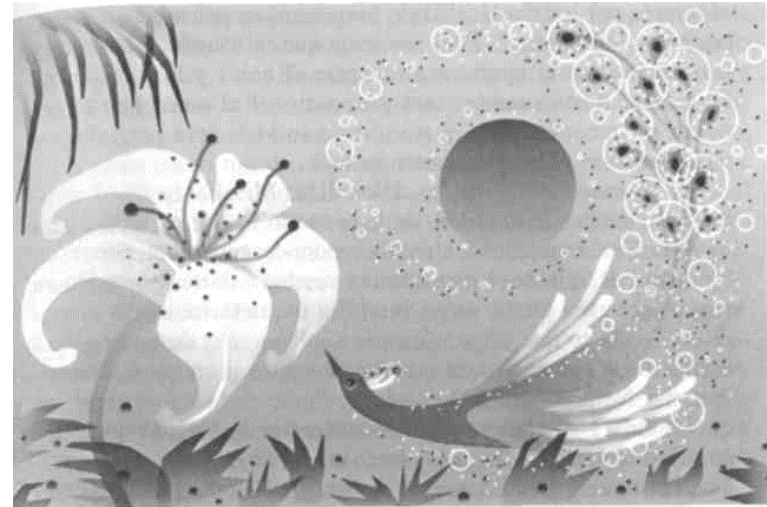
La providencia de Dios rige el mundo. Jesús es el Señor de la historia humana. En ocasiones tú puedes experimentar el sentimiento de que todo se está destruyendo. Te preguntarás: ¿hacia dónde va el mundo? ¿hacia dónde voy? ¿cómo haré que las cosas encajen? ¿quién empujará mi silla de ruedas? De manera consciente no formulas este pensamiento, sin embargo en ocasiones puedes estar tentado a imaginar a Dios contra la pared, furioso y frustrado porque todo se le ha salido de las manos. "Cristo Rey, este mundo es un agujero; y no hay quien preserve la vida" (E. E. Cummings). En palabras de san Pablo: "¡Jesús es el Señor!" **Ten presente que este mundo, el curso de la historia humana y el destino de la humanidad están en sus manos. Él está pendiente de este mundo.** Sólo él tiene el plan de juego,

el total conocimiento de la situación humana y el poder de cambiar las cosas completamente. No trates de hacerte a ti mismo el Mesías de toda la gente o el guardián del mundo. No estás equipado para cubrir tan inmenso territorio o soportar su carga. Reflexiona sobre estas palabras hasta que hayas formado un nuevo pensamiento en ti y se haya arraigado profundamente en tu visión: **Jesús dijo a sus discípulos:**

"No se preocupen por su vida, pensando qué comerán o por su cuerpo, pensando con qué se vestirán, porque la vida vale más que el alimento y el cuerpo más que el vestido. Fíjense en los cuervos: no siembran ni cosechan, no tienen despensa ni granero, y sin embargo, Dios los alimenta. Pues bien, ustedes valen mucho más que los pájaros. ¿Y quién de ustedes, a fuerza de preocuparse, puede prolongar su vida siquiera un momento? Pues si ustedes no pueden hacer esto, que es tan pequeño, ¿por qué se preocupan por lo demás? Fíjense en los lirios: no hilan ni tejen; sin embargo, yo les aseguro que ni el mismo Salomón, en el esplendor de su gloria, se vistió como uno de ellos. Pues si Dios viste así a la hierba del campo, que hoy florece y mañana es echada al fuego, cuánto más hará por ustedes, hombres de poca fe.

"Así pues, no anden buscando qué comer o qué beber, ni se angustien por ello. Los paganos son los que buscan esas cosas. Pero ustedes tienen un Padre que ya sabe todo lo que necesitan. Busquen más bien el Reino de Dios, y todas esas cosas se les darán por añadidura".

Lc 12, 22-31



Fíjense en los lirios: no hilan ni tejen; sin embargo, yo les aseguro que ni el mismo Salomón, en el esplendor de su gloria, se vistió como uno de ellos.

Lc 12, 27

Estás llamado a amar: a tu Dios, a ti mismo, y a tu prójimo. Dios, que es amor, te hizo a su imagen y semejanza. El amor es tu vocación y destino. **Es la perfección de tu naturaleza humana.** El amor también es un regalo de Dios, el don máximo del Espíritu de Dios. **Es necesario que te des cuenta de la importancia de amarte a ti mismo.** Debe haber alguna especie de prioridad lógica, si no cronológica, de amarte a ti mismo. Si no te amas a ti mismo, estarás lleno de dolor, y este dolor mantendrá toda tu atención pegada a ti mismo. La angustia estrecha nuestra conciencia. **Si no te amas a ti mismo, no puedes amar verdaderamente ni a Dios ni a tu prójimo.** Por lo tanto debes aprender a hacer por ti mismo las mismas cosas que harías por aquellos a quienes amas. **Debes reconocer y afirmar todo lo que hay de bueno en ti. Debes tratar dócilmente de comprender todo lo que hay de débil y limitado. Debes estar consciente de ello y tratar de satisfacer tus necesidades: físicas, psicológicas y espirituales.** En la medida en que aprendas a amarte a ti mismo, aprenderás también a equilibrar el interés por ti mismo con

el interés por los demás. "Todo lo que hagan por mis hermanos, conmigo lo hicieron". Pero recuerda que tu triunfo al amar será proporcional a la apertura al aceptar el amor y afirmación de Dios. Del mismo modo, será proporcional al amor que tienes por ti mismo. Al final, el triunfo de tu vida será juzgado por cuán sensible y delicadamente amaste.

Yo estaré con ustedes. Dios dice: Mi alianza es el compromiso eterno de amarlos, de hacer todo lo que es mejor para ustedes. Seré bondadoso, alentador y condescendiente, pero también seré desafiante. En ocasiones vendré a darles consuelo en sus aflicciones. Otras veces vendré a inquietarlos en su comodidad. Todo lo que haga, siempre será un acto de amor y una invitación a crecer. **Estaré con ustedes para iluminar su oscuridad, dar fortaleza en su debilidad y llenar sus vacíos, curar sus quebrantos y sus enfermedades, enderezar lo torcido que haya en ustedes y revivir las cosas buenas que hayan muerto en ustedes.** Permanezcan unidos a mí, acepten mi amor, gocen el calor de mi amistad, sírvanse de mi poder, y darán mucho fruto. Tendrán vida y la tendrán en abundancia.

Tu destino es la vida eterna. Dios dice: En todos los sentidos únete a la danza y los cantos de una vida plena. Al mismo tiempo, recuerda que eres peregrino. Estás en camino hacia la casa eterna que he preparado para ti. La vida eterna ya empezó en ti pero no está completa. Todavía hay sufrimientos inevitables. Sin embargo recuerda que los sufrimientos de esta etapa de tu vida son nada en comparación con la gloria que verás revelada en ti algún día. No hay ojo que haya visto, ni oído escuchado, ni mente imaginado nunca la alegría que tengo preparada para ti porque te has abierto al regalo de mi amor. En tu camino hacia la casa eterna, disfruta el viaje. **Deja que tu felicidad sea doble, en la gozosa posesión de lo que tienes y en la ansiosa anticipación de lo que será.** Digan un resonante "¡sí!" a la vida y al amor en todo momento. Algún día subirás a mi montaña, y en ese momento para ti todos los relojes y calendarios habrán terminado su cuenta. Junto con todos mis hijos, tú serás mío y yo seré tuyo para siempre.

Esto es, como yo lo veo, la visión básica de los cristianos propuesta en el Evangelio (la buena nueva) que ofrece una perspectiva de vida y muerte -una visión de la realidad- que tran-

quiliza y al mismo tiempo nos presenta desafíos. **Proporciona la necesaria sensación de seguridad, pero también un significado y propósito de vida.** Nos da un marco de referencia básico para comprendernos a nosotros mismos, a nuestros hermanos y hermanas en la familia humana, el significado de vida y el mundo, y a Dios como nuestro Padre amoroso. Para el creyente ofrece una visión de la realidad o sistema de creencias a través del cual todos los acontecimientos que activan nuestra vida humana pueden interpretarse y evaluarse. Es la confianza que el hacedor de todo lo que es nos ofrece de lo que en verdad es la realidad.

La visión de la fe religiosa sigue siendo para algunas personas una simple y dulce invención: sólo un par de bellos lentes de color de rosa para matizar y disminuir las duras exigencias de la realidad. **Una vez más, el factor decisivo es la experiencia religiosa personal: sentir el toque de Dios.** Debemos estar comprometidos activamente para llegar a ser transformados por el Espíritu Santo, el único que logra que una persona crea. **La fe no es un asunto de razonamiento lógico o una adquisición natural. Es cuestión de experiencia. Sólo el Espíritu de Dios puede dar la necesaria experiencia religiosa.** Sólo el toque de gracia puede hacer que el mensaje cristiano sea algo más que un código de conducta y comodidad para la gente pía y maleable.

Nunca será demasiado repetir que una fe viva no es una habilidad o adquisición humana. No elegimos "creer" como aprender, por ejemplo, a tocar piano. Debemos ser tocados por el Espíritu de Dios. **La diferencia en alguien que ha sido tocado de esta manera es tan profunda que san Pablo llama a esta persona una "nueva creación".** Y ese ser, como decimos, es una nueva persona. Pablo denomina a una vida que no ha sido tocada y transformada por el Espíritu "vida según la carne". La vida de una persona que ha sido renovada por el Espíritu vive una "vida según el Espíritu".

Jesús dice que el Espíritu es quien nos da un cierto instinto o intuición de que somos afirmados por Dios. A través del Espíritu conocemos que somos hijos amados. **El Espíritu es quien pide que surjan de nuestros corazones las palabras amorosas y tiernas como: "¡Padre!"**

Aunque hayamos conocido antes a Cristo en la carne, ésa no es la forma en que lo conocemos ahora. Y para todos los que

están en Cristo, hay una nueva creación; la antigua creación se ha ido, y ahora la nueva está aquí. Todo es obra de Dios. Dios fue quien nos reconcilió a través de Cristo y nos dio la tarea de transmitir esta reconciliación. En otras palabras, Dios en Cristo reconcilió el mundo con Dios.

El mismo Pablo está tan profundamente conmovido por la realidad de esta completa transformación, que expresa así su experiencia: "y ahora no vivo yo, es Cristo quien vive en mí" (Gal 2, 20).

Hemos dicho que necesitamos una cierta visión cuando observamos la realidad a través de los ojos de nuestra mente. Cuando nos percibimos a nosotros mismos, a las demás personas, a la vida, al mundo y a Dios, debemos realizar cierta interpretación o evaluación. Necesitamos cierto orden y pronóstico porque no podemos tolerar el caos. El toque del Espíritu provee la clase de enfoque y claridad que necesitamos para ver claramente y vivir plenamente.

En las primeras palabras del primer libro de la Biblia, el Génesis, el Espíritu de Dios se muestra como quien saca el orden de la creación del caos primordial.

"En el principio, cuando Dios creó los cielos y la tierra, todo era confusión y no había nada en la tierra. Las tinieblas cubrían los abismos mientras el espíritu de Dios aleteaba sobre la superficie de las aguas" (Gen 1, 1-2).

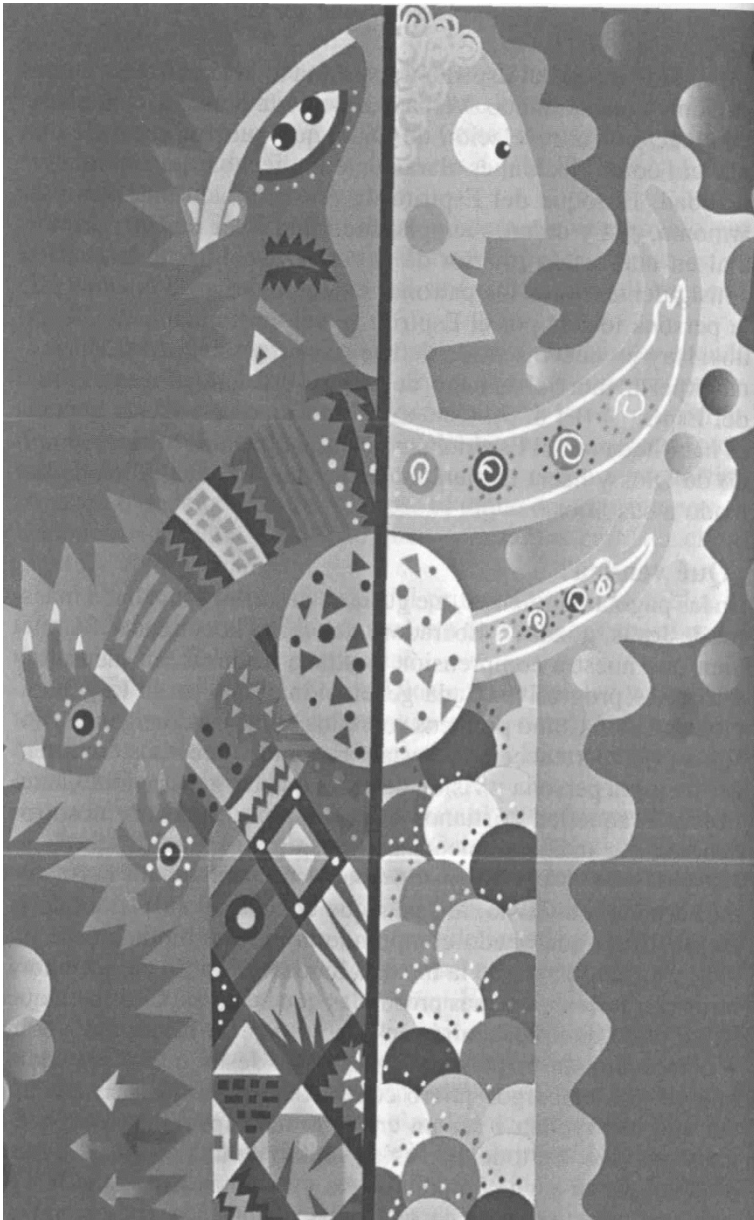
Por este Espíritu la confusión y el caos fueron transformados en la belleza de la creación. Ocho capítulos después, en la narración del diluvio, ese mismo Espíritu de Dios hace que las aguas desciendan. Una vez más Dios restaura el orden de la creación sobre la confusión y el caos de las aguas. A través del profeta Joel, Dios promete: "derramaré mi Espíritu sobre todos los hombres" (Jl 3, 1; mencionado en Hech 2, 17).

Este mismo Espíritu de Dios viene el día de Pentecostés a transformar a los discípulos de Jesús de cobardes y confusos en apóstoles de mente clara y convencidos. El caos de su confusión es cambiado en una gran claridad de propósito. El Espíritu de Dios guía a los cristianos de la Iglesia primitiva. La acción del Espíritu nombra líderes, cura a los enfermos, disipa los corazones y permite a las personas amarse unas a otras en una asombrosa entrega de poder que renovará la faz de la tierra.

Este toque del Espíritu transforma todo lo existente en una persona y en su mundo. Verdaderamente la persona es una nueva creación. La revelación de Dios, que pudiera verse de otra manera como ficción, es claramente un hecho: una visión de la realidad. El toque del Espíritu da por resultado una profunda armonía, paz y orden, reemplazando una clase de caos primordial en una visión interior de la realidad del ser humano. Por consiguiente, todos los patrones emocionales y de conducta de la persona tocada por el Espíritu se ven profundamente afectados. Hay un nuevo sentido de integración y totalidad. La persona experimenta "el vínculo de la paz, esa unidad que es fruto del Espíritu" (Ef 4, 3). Como una nueva creación, esta persona es habilitada por el Espíritu para caminar hacia el hermoso mundo de Dios y hacia la plenitud de la vida a la cual Dios ha llamado a sus hijos.

¿Qué vendrá?

En las páginas siguientes, me gustaría describir esta visión maestra de Jesús, gozosa y liberadora, tal como la entiendo. Sé muy bien que nuestra comprensión cristiana de Jesús, su mensaje y visión, es progresivo. Cada generación se apoya en la generación anterior. Como pigmeos sobre los hombros de gigantes, nosotros, que pertenecemos a esta generación, debemos comprender mejor la persona y visión de Jesús que las generaciones anteriores. Y aquellos cristianos que vendrán después de nosotros deberán ver más claramente que nosotros el significado de su persona y mensaje. Yo puedo compartir contigo, mi hermana, mi hermano en Cristo, al Jesús que conozco y su visión, de la mejor forma que puedo comprenderla en este momento de mi vida y en este punto de la historia humana. Confío en que habrá otros con reflexiones más profundas que las mías. Confío en que habrá otros que proseguirán lo que yo dejé de hacer, que verán y comprenderán la persona y visión de Jesús más claramente que yo. Sin embargo, quiero compartir contigo los pensamientos que me ayudan a ser un creyente más apacible y más plenamente vivo. En todo esto estoy seguro de una cosa: en la medida en que tú y yo comprendamos y vivamos realmente la visión de Jesús, seremos de igual forma libres para vivir, amar, crecer, y experimentar la plenitud de vida que Jesús nos ofrece.



No podemos amar a los demás si no nos amamos a nosotros mismos.

Capítulo 7

La visión cristiana de sí mismo

Un experimento: **La silla vacía**

Antes de que exploremos la pregunta sobre cómo pensamos nosotros los cristianos acerca de nosotros mismos, me gustaría pedirte que hagas **un experimento**. (Por cierto, te agradezco tu paciencia en la realización de este experimento.) Después de que acabes de leer las instrucciones cierra tus ojos. Imagina una silla a una distancia de tres metros de ti. Por favor observa el aspecto de la silla: su altura, anchura, color. También observa el tipo de silla: de respaldo recto o mecedora, tapizada o de madera, etcétera. Una vez que la silla se transforme en algo nítido para ti en tu imaginación, permite salir de entre los bastidores de tu imaginación a alguien que conozcas muy bien y deja que se siente en la silla. Por favor **observa con detalle a esa persona, y fijate cómo te mira**. En ese momento registrarás una "sensación sentida" de la persona. Percátate de la reacción total y unificada que tienes ante esta persona: física (corporal), emocional y perceptualmente. Todas tus experiencias previas con esta persona alimentarán esta "sensación sentida". Todas las cosas que en alguna ocasión pensaste o juzgaste de esta persona -tus reacciones emocionales previas, tus recuerdos almacenados de experiencias pasadas con esta persona-, todo esto dará forma y color y contribuirá a tu reacción.

Una vez que hayas registrado esta reacción, ve cómo esta **primera persona se levanta y se va**. **Entonces una segunda per-**

sona a quien conoces muy bien llega y se sienta en la misma silla. Una vez más, registra conscientemente tu "sensación sentida" sobre esta segunda persona. Puedes compararla con tu reacción previa, la "sensación sentida" ante la primera persona. Una vez que hayas terminado con las dos personas, deja que una tercera persona salga de entre bambalinas y se sienta en la silla, frente a ti. La tercera persona serás tú mismo. Nota y percibe cada vez más y más la "sensación sentida" de ti mismo. Nota y recuerda la reacción inmediata que tengas ante ti mismo: amable o fría, pesada o ligera, alegre o dolorosa, una sensación de atracción o repulsión, etcétera. La cosa principal que debes registrar es tu reacción, tu "sensación sentida" ante las tres personas, la última de las cuales eres tú mismo. Cuando regreses, me gustaría hacerte algunas sugerencias acerca de la importancia de los resultados de tu experimento.

El ejercicio que acabas de realizar fue un esfuerzo por llegar a tu "autoimagen". Imaginar a las otras dos personas sólo fue un calentamiento para que te acostumbraras a la conciencia de una "sensación sentida". La verdadera prueba fue la reacción que experimentaste ante ti mismo. Tus pensamientos y juicios, tus sentimientos y recuerdos de ti mismo, todos ellos contribuyeron a la reacción y la determinaron. Recuerda ahora: ¿sentiste gusto o aversión de ti mismo? ¿Te sentiste amable y amigable, motivado o apagado ante la imagen de ti mismo? ¿Qué te gustaría haberte dicho a ti mismo? ¿Qué parecía estar diciéndote el lenguaje del rostro y del cuerpo de ese "otro yo"?

Recuerdo que cuando hice por primera vez este experimento, el "yo" que vi se mostraba vacilante e incómodo, como si se estuviera dando fuerzas para evitar las críticas. Instintivamente sentí pena por él. De repente caí en la cuenta de que siempre he sido mi propio crítico, severo y constante. Nunca he sido capaz de estudiar mis propias actuaciones personales. No puedo verme en video o escucharme en alguna grabación. Incluso me resulta doloroso leer las palabras que he escrito. El crítico en mí siempre comenta: "¿Por qué dijiste eso? ¿Por qué no utilizaste una ilustración diferente? ¡Tu voz es muy aguda y nasal! ¡Esa idea no resulta clara!" Cuando comprendí esto, durante la fantasía de la silla, recuerdo que me pedí disculpas a mí mismo: "Oye, lo siento. Nunca he sido un amigo reafirmante para

contigo. Sólo he sido un crítico negativo. De hoy en adelante, voy a tratar de ser un amigo, percibiré y te hablaré sobre tus fortalezas así como de tus debilidades, tus dones y tu bondad, así como de tus limitaciones y fracasos".

La actitud más importante y sus efectos

No hay duda de que la actitud que tenemos cada uno de nosotros hacia nosotros mismos es la más importante de todas las actitudes. En páginas anteriores comparamos una actitud a un lente de la mente. Continuando con esta comparación, el lente o la actitud que se tiene de sí mismo *siempre* está en los ojos de la mente. Habrá otras actitudes que se superpongan cuando reaccionemos a alguna otra cosa; sin embargo, esta visión a través del lente afectará de manera favorable o desfavorable la manera como vemos todo lo demás. Nuestras diversas actitudes siempre están prontas a interpretar, evaluar, dictar una respuesta apropiada dependiendo de lo que estemos tratando. Sin embargo, es importante darse cuenta de que la actitud hacia uno mismo siempre está en juego, siempre afecta nuestras demás actitudes, siempre da carácter a la forma como vemos cada parte de la realidad. No hay duda de que es la actitud básica o fundamental de todos y cada uno de nosotros.

Quizá la función más decisiva y resultante de esta actitud hacia sí mismo es ésta: cada uno de nosotros actúa partiendo de su autoimagen. Por ejemplo, si me percibo a mí mismo como un perdedor, actúo como un perdedor. Me acerco a cada nueva persona o situación con la mentalidad de perdedor. Todas mis expectativas están matizadas por esta percepción de "perdedor" de mí mismo. Y, como todos sabemos, la expectativa con frecuencia es la madre del resultado. Nuestras expectativas de fracaso dan a luz a nuestros fracasos reales. Y cuando en verdad perdemos o fracasamos, se confirma nuestra actitud de autoderrota original. "¿Ves?, te dije que yo no era bueno. Fracasé otra vez". Es realmente un círculo vicioso.

Hay una historia en el folclor nativo estadounidense que ilustra muy claramente esta verdad. Según la leyenda, un guerrero indio se encontró un huevo de águila que de alguna forma había caído sin romperse desde el nido. El guerrero no encontró el nido y colocó el huevo en el nido de una gallina de la pra-

dera, donde fue empollado por la clueca mamá gallina. El pichón de águila, con sus proverbiales ojos de hierro, vio el mundo por primera vez. **Vio a los demás pollitos de la pradera e hizo lo que ellos hacían.** Graznó y rascó la tierra, picoteó aquí y allá por algún grano o alguna cascara, y de vez en cuando al aletear lograba elevarse algunos metros por arriba del suelo y bajaba nuevamente. El águila aceptó e imitó la rutina diaria de los terrenales pollitos de la pradera. Y la mayor parte de su vida transcurrió de esta manera.

Y, como continúa la historia, **un día un águila voló sobre la nidada de pollitos** de la pradera. La ahora crecida águila, que **todavía pensaba que era un pollito de la pradera**, dirigió su mirada con admiración temerosa mientras la gran ave se elevaba por los cielos. **"¿Qué es eso?"** -dijo con asombro. Entonces **una de las viejas gallinas de la pradera le contestó:** "En alguna ocasión vi una igual. Es un águila, la más orgullosa, fuerte y la más magnífica de entre todas las aves. Pero no vayas a soñar que tú puedes ser una de ellas. Tú eres como el resto de **nosotras** y nosotras somos gallinas de la pradera". Y fue así, que impedido por esta creencia, **el águila vivió y murió pensando que era un pollo de la pradera.**

Y de esta misma forma, cada uno de nosotros vive y muere. Nuestras vidas están moldeadas por la manera como nos percibimos a nosotros mismos. Todas las actitudes importantes mediante las cuales nos percibimos y evaluamos a nosotros mismos nos dicen quiénes somos y detallan la conducta propia de esta persona que somos. **Vivimos y morimos según nuestra auto-percepción.**

Existe aún **otro efecto** muy importante de la actitud hacia nosotros mismos. Esta actitud determina no sólo cómo actuamos sino también cómo nos tratarán los demás. Sin duda recuerdas a ese niño desagradable de la primaria, que te pegaba **un papel en la espalda que decía: "¡Patéame!"** (Y otros niños detestables sentían la obligación de hacerlo). Bueno, al parecer es verdad que nuestras actitudes hacia nosotros mismos, **la forma como nos percibimos a nosotros mismos, conforman un mensaje o también una señal.** Sólo que este anuncio que tú y yo llevamos en la frente es como una descripción de lo que somos. Le dice a las demás personas quiénes somos y los invita a una

reacción definida. **Al igual que los niños de la escuela, la mayoría de la gente nos trata en consecuencia.** Si mi letrado dice que no soy mucho, entonces ésa es precisamente la atención, respeto y afirmación que recibiremos: ¡no mucho! Por otro lado, si el anuncio impreso por mi actitud hacia mí mismo dice que soy una persona que merece respeto, entonces las demás personas **me tratarán con respeto.**

Deberá añadirse una posdata a lo que se acaba de decir acerca de este "anuncio" que llevamos impreso en nuestra frente, reflejando nuestras actitudes hacia nosotros mismos. **Podemos de manera consciente tratar de fingir,** de mostrar una personalidad pública que desmienta lo que verdaderamente pensamos y sentimos de nosotros mismos. Podemos tratar de **camuflar** nuestra ansiedad mediante una demostración externa de arrogancia. Podemos **simular confianza** cuando estamos temblando por dentro. **Sin embargo, la mayoría de las personas ve a través de nuestras máscaras transparentes.** Tenemos un sentido, ¿o tú no?, que nos dice cuándo la otra persona es "auténtica" y cuándo está asumiendo una pose pública. Nos gustaría preguntarle al fanfarrón: **"¿Estás tratando de convencernos a nosotros o a ti mismo?"**

De modo subconsciente, en miles de formas que quizá podamos tratar de ocultar, revelamos públicamente nuestra auto-imagen. Le decimos a la gente, de manera tan clara como si hubiera un anuncio visible para que todo mundo lo vea, lo que realmente pensamos de nosotros mismos. Y la mayoría de las personas, al leer nuestra revelación involuntaria con impulsos que son parcialmente conscientes y parcialmente subconscientes, nos tratan en consecuencia. **La intuición humana puede llegar a ser alarmantemente precisa.** La gente es mucho más perceptiva de lo que quizá creamos. **Y es así, que cuando la gente preocupada acude a un consejero para preguntar cómo pueden cambiar a la demás gente con la que tratan, el consejero casi siempre les da el mismo consejo: "Cambie usted mismo.** Cambie su propia actitud hacia usted mismo, y los demás automáticamente cambiarán la manera en que lo tratan".

Amor a sí mismo y amor a los demás

Finalmente, **es verdad que no podemos amar a los demás si no nos amamos a nosotros mismos.** El mandamiento del Señor es

amar a nuestro prójimo como nos amamos a nosotros mismos. Una versión psicológica de este mandamiento pudiera decir: "Ámate a ti mismo y amarás a tu prójimo. Rehusa a amarte a ti mismo y no podrás amar a tu prójimo". El Jesús que conozco nos dice con insistencia que hagamos a un lado nuestras balanzas, que dejemos de medir los egresos frente a los ingresos, que hagamos del amor la regla y motivo de nuestras vidas. "Ámense como yo los he amado". Además, Jesús, nos asegura "si ustedes hacen esto, serán dichosos" (Jn 13, 17). Sin embargo, es crucial darse cuenta de que la actitud hacia nosotros mismos regula nuestra capacidad activa para amar a los demás. El hecho incontestable es que sólo en la medida en que nos amamos podemos amar verdaderamente a los demás, a Dios inclusive.

Si la actitud hacia nosotros mismos nos inhabilita, entonces nuestra capacidad de amar se verá proporcionalmente disminuida. El dolor de una autoimagen pobre es como la refriega ruidosa de una guerra civil en nuestro interior. Magnetiza y dirige toda nuestra atención hacia nosotros mismos y nos deja en poca libertad de salir al encuentro de los demás. Cuando sentimos dolor, incluso por una simple dolencia de muelas, nuestra disponibilidad para con los demás se ve reducida. Si nuestra actitud hacia nosotros mismos nos deja con una sensación de vacío, no tenemos ni fuerza ni deseos de salir al encuentro de los demás. Sin embargo, a medida que nuestra actitud hacia nosotros mismos se hace más positiva y sustentadora, nuestro dolor se ve proporcionalmente disminuido y en esa medida somos más libres de percibir y responder ante las necesidades de las demás personas a nuestro alrededor. En resumen, entre mejor sea la auto-imagen, mayor la capacidad de amar. Por el contrario, entre mayor sea la distracción por el dolor, menor nuestra capacidad de amar y preocupación hacia los demás.

Un recuerdo de mi propio pasado me convence de esta verdad. Mi carrera magisterial comenzó una brillante mañana de septiembre en una secundaria para varones. Nosotros, los maestros novatos, habíamos recibido una educación del tipo de hombres de negocios, eficientes, mandones, claros, inspiradores y persuasivos. Nos enseñaron a sonreír sólo en Navidad. Si no hubiera sido así, esos pillos adolescentes nos harían ver nuestra suerte. En esa brillante mañana de septiembre, recuerdo las mari-

posas revoloteando en mi estómago y la vibrante esperanza de que pudiera recordar mi propio nombre. A lo largo de todo el primer año de enseñanza, viví un verdadero bautizo de fuego. La única pregunta que me preocupaba era, ¿cómo lo estoy haciendo? Mi principal interés en ser buen maestro y mantener una atmósfera de disciplina se centraba principalmente en mi propio deseo de salir adelante como maestro. Estaba muy ocupado leyendo y respondiendo a las necesidades de mi propia inseguridad que sólo me dejaba unas cuantas fuerzas para leer y responder a las necesidades de los jóvenes a los que enseñaba.

Paulatinamente me di cuenta de que era un profesor bueno y competente (permítanme un momento de presunción). A medida que adquiría autoconfianza, aminoraron mis ansiedades interiores acerca de mi éxito personal y miedo al fracaso. De manera proporcional, mi capacidad de atender las necesidades e intereses de mis estudiantes empezaron a crecer. Sentí que avanzaba lentamente pero con seguridad desde aquella pregunta egoísta de ¿cómo lo estoy haciendo? a una más amorosa, ¿cómo les está yendo?

Esto es muy parecido a lo que sucede con nuestra actitud hacia nosotros mismos. Si nos mantenemos enfocados principalmente en nuestras limitaciones, si recordamos vivamente nuestros fracasos y sólo vemos en nosotros mismos inseguridades, entonces nos preocuparemos por nosotros mismos. Siempre nos estaremos preguntando, ¿cómo lo estoy haciendo? La ansiedad interior, el sentido de inferioridad, el miedo al fracaso dejarán muy poca libertad y disponibilidad para leer las necesidades de los demás y responder ante ellas. Sin embargo, a medida que avanzamos lentamente pero con seguridad hacia una actitud más sana hacia nosotros mismos, encontraremos y aumentaremos la capacidad de atender a aquellos a los que Jesús nos pidió que amáramos.

Mi lista de cualidades agradables

Personalmente estoy convencido de que sólo amándome en verdad seré capaz de amar a mi prójimo y a Dios; y este amor es el reto y ambición de mi vida. Y así, en equilibrio con mis esfuerzos para satisfacer las necesidades de los demás y contribuir al Reino de Dios, trabajo conscientemente por mejorar mi auto-

imagen. Mi más profundo deseo es, con la gracia de Dios, hacer de mi vida un acto de amor. Y sé que éste es el primer e indispensable paso: debo amarme a mí mismo. Debo aprender a identificar y valorar los dones únicos que Dios me dio. Por lo tanto, hice una lista de todo lo que me gusta de mí. Le di orden alfabético para evitar repeticiones. Mi lista incluye todo, desde el color de mis ojos y mi amor por la música hasta la profunda compasión espontánea que siento por todos los que sufren.

Conservo esta lista en la gaveta central de mi escritorio por dos razones. La primera es porque la tengo cerca y a la mano para leerla cuando siento que me deprimó. También porque está fácilmente disponible cuando descubro una nueva cualidad agradable en mi persona. La segunda razón es un poco más humorística. Les digo a los demás que conservo esta lista en la gaveta central de mi escritorio en caso de que muera repentinamente. Le dará algunas ideas a la persona que se designe para escribir mi obituario. La existencia de esta lista en mi escritorio también sirve para otro tipo de contingencias. Cuando la gente viene a verme y al parecer sufre problemas ocasionados por una actitud incapacitante de sí mismos, les sugiero que escriban una lista semejante. Cuando expresan asombro o incredulidad, y dicen que seguramente estoy bromeando, les muestro y permito que lean mi lista. (P.D.: ¡Por el momento hay aproximadamente trescientos registros en mi lista!)

También, cuando la gente me hace un cumplido, tiendo a pedirles en son de broma "que amplíen el tema", porque me ayudará a acrecentar mi autoaprecio y mi gratitud hacia Dios, que ha sido tan bueno conmigo. El punto fundamental es éste: mi única oportunidad de amarlos a ustedes y a Dios se basa en mi capacidad de apreciarme y amarme. Y así que trabajo en eso. Amarnos a nosotros mismos es nuestra única oportunidad para una vida feliz. Si una persona en verdad se ama a sí misma, no habrá mucho que pueda hacerla seriamente infeliz.

Esta persona poseerá una capa protectora contra la crítica áspera y poco amable. Esta persona puede aceptar y gozar en verdad ser amada por los demás.

Además de todo esto, si en verdad me amo a mí mismo, estaré con alguien que me agrada las veinticuatro horas al día. Por otro lado, si no me amo a mí mismo, no habrá mucho que

pueda hacerme feliz. Me sentiré aplastado por la crítica porque secretamente creeré que me lo merezco. No seré capaz de aceptar los cumplidos o aceptar realmente el ofrecimiento de amor de las demás personas porque razonaré: "si en realidad me conocieran, no me amarían". Si la gente insiste en amarme, cuestionaré sus motivos y sus puntos de vista. Las oscuras sombras y distorsiones de una actitud incapacitante hacia uno mismo, la forma en que me percibo, destiñe y distorsiona todo lo demás que veo. Para mí es obvio que una actitud saludable de auto-aprecio es básica para un alma apacible y una vida feliz.

El peligro de la vanidad y el orgullo

En este punto preguntaríamos: ¿puede alguien amarse a sí mismo demasiado? Me gustaría sugerir que lo más probable es que la respuesta, con una importante salvedad, sería "no". El egoísmo no brota del amor propio, sino que es resultado del dolor, producto de una pobre autoimagen de sí mismo.

Una persona ególatra tiene una especie de dolor de dientes, un dolor de vacío dentro de sí misma. Esta persona intenta llenar ese vacío doloroso con pretensiones, mencionando a personas importantes, mostrándose como una autoridad en todo tipo de asuntos, de importancia o banales. Lo que pudiera parecer un exceso de amor a sí mismo de hecho representa una carencia de amor a sí mismo. Erich Fromm sostiene correctamente que el egoísmo y el verdadero amor de sí mismo son lados opuestos del espectro. Nadie cae repentinamente del auténtico autoaprecio en la trampa de la egolatría. De hecho, entre mayor sea el autoaprecio, existirá menor peligro de ésta.

Hay una importante salvedad que ya mencioné anteriormente. Lo que voy a decir ahora representa una reflexión relativamente reciente para mí. Por mucho tiempo, me pareció que había contraposición entre el amor de sí mismo y la virtud cristiana de la humildad. Lo que antes entendía como humildad pedía que la persona negara con firmeza cualquier cosa buena de sí misma, y enfocara toda su atención consciente en los errores y fracasos personales. Sentí, incluso al hacerlo, que ése era el camino hacia la autodestrucción psicológica.

Me sentí fascinado al descubrir que uno de los Padres de la Iglesia, san Ambrosio, obispo de Milán a finales del siglo IV,

tenía una idea bastante diferente acerca de la humildad. Él proponía que la "expresión perfecta de la humildad" se encuentra en el Magníficat de María, la madre de Jesús.

Según los evangelios, el escenario era el siguiente: Isabel, prima de María, iba a dar a luz (a Juan el Bautista). Era una costumbre judía que todas las parientes debían visitar a la futura madre, para ofrecerle su ayuda en el momento del parto. Sospecho que además de querer ayudarla, María estaba ansiosa de compartir el secreto de su vientre con su prima. De cualquier modo, un poco después del anuncio que le hizo el ángel, María realiza un viaje de 120 kilómetros desde Nazaret hasta Ain Karim, una población al suroeste de Jerusalén. Cuando llega María, Isabel se sorprende: "¿Quién soy yo, motivo de tanto honor, para que la madre de mi Señor venga a visitarme?" María, como bien podemos imaginar, se entrega al cálido abrazo de su prima y le dice:

"Mi alma glorifica al Señor y mi espíritu se llena de júbilo en Dios, mi salvador, porque puso sus ojos en la humildad de su esclava. Desde ahora me llamarán dichosa todas las generaciones, porque ha hecho en mí grandes cosas el que todo lo puede. Santo es su nombre".

Lc 1, 46-49

San Ambrosio encontró en estas palabras la expresión perfecta de la humildad. Antes que nada, la virtud de la humildad implica un aprecio de agradecimiento por todos los dones de Dios. Segundo, implica un reconocimiento de que todos estos dones son sencillamente regalos. Ninguno de nosotros tiene ningún derecho sobre Dios. Todos los dones que Dios nos ha dado son totalmente el resultado de la bondad de Dios y de ninguna forma el resultado de nuestra valía. Dios nos sonrió y nos dotó a cada uno de nosotros con esos dones únicos y cualquier persona que nos conozca de verdad sabrá que hemos sido realmente "bendecidos" por nuestro Padre. Si no apreciamos nuestros dones únicos, con toda seguridad faltaremos en gratitud hacia nuestro bueno y generoso Dios.

En una ocasión un anciano y sabio maestro dirigía la palabra a un grupo de jóvenes y entusiasmados estudiantes. El maes-

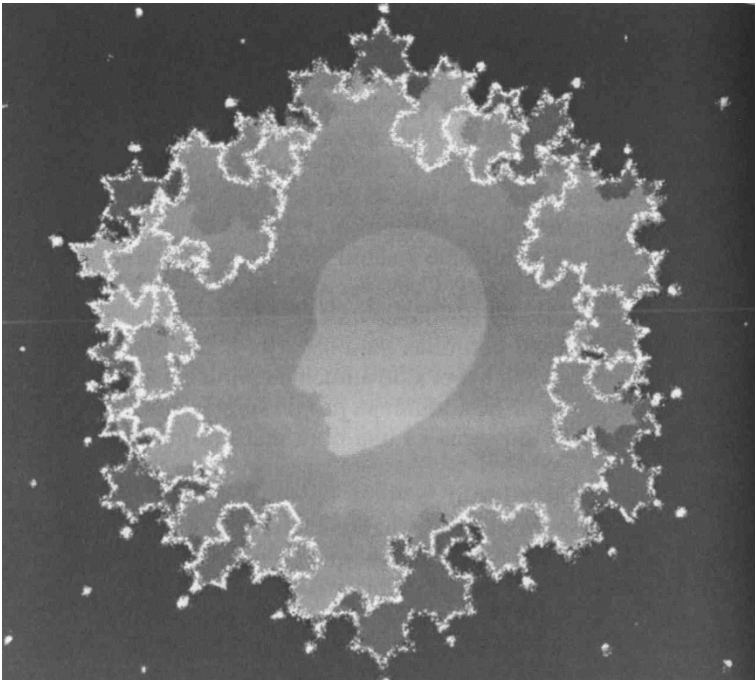
tro les dio la tarea de salir y buscar por el rumbo de un solitario y estrecho camino, una inadvertida flor. El maestro les dijo que estudiaran la flor detenidamente. "Lleven una lupa y estudien las delicadas venas de los pétalos, y vean los matices y sombras de sus colores. Denle vuelta suavemente al pétalo y observen su simetría. Y recuerden: esta flor hubiera pasado inadvertida y no habría sido apreciada si ustedes no la hubieran encontrado y admirado". Cuando regresó el grupo, luego de realizar la tarea asignada, el anciano y sabio maestro les hizo esta observación: "La gente es así. Cada persona es diferente, delicadamente construida, con sus dones únicos. Sin embargo... ustedes deben pasar tiempo con ellas para saberlo. Y así mucha gente pasa inadvertida y sin haber sido apreciada porque nadie se tomó el tiempo alguna vez de admirar su propia singularidad". En verdad, cada uno de nosotros es una obra maestra única de Dios.

El tú único y sin igual

Es obvio -y espero que esta sugerencia no sea malinterpretada como un ejercicio de narcisismo- que el lugar y la persona con quien debemos empezar es con nosotros mismos. Cari Jung dice que todos sabemos lo que dijo Jesús acerca de cómo tratar al menor de los hijos de Dios. Sin embargo Jung pregunta en consecuencia: "¿Qué pasaría si descubrieras que el menor de los hijos de Dios... eres tu? ¿Si se te juzgara sólo por lo bien que te aprecias y amas a ti mismo, el menor de los hijos de Dios, obtendrías un dictamen brillante y afirmativo?"

La mayoría de nosotros estamos en constante lucha con un sentimiento de inferioridad. Tendemos a jugar dolorosamente a las comparaciones. "Tal y tal es más listo que yo... Esta otra persona es más fuerte, más hermosa, o más atlética que yo... Esa otra persona tiene más sentido musical, pero yo soy más rico y tengo más ropa...", etcétera. Esto se continúa infinitamente, y cada nueva persona que encontramos nos ofrece un nuevo certamen de comparaciones.

La auténtica apreciación de nuestra singularidad personal nos ofrece a cada uno de nosotros la verdad que nos hace libres de estas interminables y dolorosas competencias. Dios nos dice a cada uno de nosotros: "Tú eres único, sólo habrá uno como tú. Te he amado con un amor eterno. No pienso en nuevas ideas



Eres único.

ni abandono las antiguas; por lo que mis pensamientos hacia ti siempre han tenido un cálido lugar especial en mi corazón. Se te ha dado una tarea importante que desempeñarás en mi mundo. **Tú tienes un mensaje único que debes divulgar, una única canción para cantar, un único acto de amor que conceder.** Este mensaje, esta canción y este acto de amor han sido confiados exclusivamente a ti y sólo a ti.

La Palabra de Dios nos lo asegura:

Hubo otros mundos posibles que pude haber creado. Sí, hubiera podido hacer un mundo sin ti. Sin embargo, ¿acaso no te das cuenta de que no quería un mundo sin ti? Un mundo sin ti hubiera estado incompleto para mí. Tú eres el hijo de mi

corazón, la delicia de mis pensamientos, la niña de mis ojos. Por supuesto, te hubiera podido hacer diferente -más alto, más bajo, que tus padres hubieran sido otros, que hubieras nacido en otro lugar y en una cultura distinta, dotado con un conjunto de dones diferentes. Pero no quise que fueras de otra forma. Es a este tú a quien quiero. **Así como cada grano de arena en la playa y cada copo de nieve que cae en invierno posee su propia y única composición y estructura, así tu hechura y estructura es disímil a cualquier otro ser humano que haya existido.** Es este tú al que amo, al que siempre he amado y siempre amaré. Si en alguna ocasión te sientes deprimido por como eres y porque sientes que eres del tipo que sólo una madre pudiera amar, por favor recuerda esto: "¡Aunque una madre olvidara al hijo de su vientre, yo nunca te olvidaré!"

Verse a sí mismo a través de los ojos de un crítico

Un pensamiento final acerca de la actitud hacia uno mismo. Aunque la mayoría de nosotros actuamos públicamente a la defensiva cuando alguien nos critica, en privado por lo común somos nuestros peores críticos.

Para ilustrar en qué forma **somos nuestros peores críticos,** quiero compartir **una carta** que recibí de una **de los participantes que asistieron al seminario *The Fully Alive Experience*** [La Experiencia de Vivir con Plenitud] impartido por Loretta Brady y por mí.

La convocatoria de su seminario estaba dirigida a "personas emocionalmente estables en busca de un mayor crecimiento". Pero **yo me colé. Siempre he sido un caso psicológico perdido, lleno de frecuentes hospitalizaciones, intentos de suicidio y continua atención psiquiátrica. Sin embargo cuando salí del seminario que ustedes impartieron supe que estaba curada, que finalmente mis preocupaciones habían terminado.** Un mes des-

pues, por mutuo acuerdo, di por terminadas las sesiones con mi psiquiatra. Desde hace un año que no necesito su ayuda.

El pensamiento transformador y sanador fue éste: siempre me había visto a mí misma reprendiéndome por fracasar, por sentirme desilusionada por mi aspecto, arrepentida por las cosas que había hecho. Llevaba una cuidadosa bitácora de todos mis errores tanto de comisión como de omisión. Siempre me vi a mí misma a través de los lentes de un inclemente y descorazonado crítico. El fallo del jurado del tribunal de mi mente siempre era: "culpable de todos los cargos".

Vi con claridad que mi actitud hacia mí misma era enteramente destructiva. A raíz de este pensamiento, por primera vez sentí verdadera pena por mí misma. La compasión que sólo había tenido con los demás, finalmente llegaba hasta mí. Por supuesto no quiero revolearme en los pantanos de la autocompasión. Sin embargo, si me prometí a mí misma que en el futuro trataría de ser una auténtica amiga mía, que buscaría mis cualidades más que las limitaciones, la belleza más que la fealdad, la bondad en mí más que mis desilusiones. No les escribí de inmediato para contarles esto por el miedo de que fuera un estado de vehemencia que pronto se desvanecería como un cruel espejismo. Ahora que ya ha pasado un año me siento segura de compartir esto con ustedes. Estoy verdaderamente curada. No sólo soy funcional sino que estoy viva. Finalmente soy feliz y libre. ¡Gracias a Dios!

En uno de los subsecuentes fines de semana de *Vivir con Plenitud*, uno de los participantes me confesó: "Debo decirle que no vine a este fin de semana sólo por mi conveniencia, quería averiguar qué le había pasado a mi amiga [la autora de la carta que les presenté]. Créame, mi amiga ahora es otra persona: es optimista, llena de energía y está enamorada de la vida".

Tú y yo nos podemos preguntar con provecho: ¿Qué veo cuando observo a través de los lentes de mi actitud hacia mí mismo? ¿Soy más un crítico que un amigo? ¿Veó más allá de las imperfecciones superficiales para encontrar la verdaderamente bella y única persona que soy? ¿O participo en el destructivo juego de las comparaciones? ¿Cuál es el veredicto que el jurado de mi mente ha decidido sobre mí: "bueno de corazón" o "culpable de todos los cargos"?

La intolerable carga del perfeccionismo: "Sé perfecto..."

Recuerdo el grande e infinito consuelo que fue para mí averiguar que la tan frecuentemente utilizada frase de: "Sean perfectos como su Padre celestial es perfecto", realmente era una traducción equivocada. El contexto de esta frase es el desafío de Jesús de amar a sus enemigos. El Señor señala que debemos tratar de ser hijos dignos de un Padre celestial, que "hace salir el sol sobre los buenos y los malos, y manda la lluvia sobre los justos y los injustos". ¡El desafío que Dios nos plantea no es ser perfectos, lo que resulta imposible para nosotros, que cometemos errores, sino ser tan tolerantes y amorosos y perdonadores como lo es nuestro Padre celestial! [= fidelidad religiosa...]

Recuerdo que me quedé sentado frente a este pasaje de las escrituras y con este pensamiento por largos momentos, dando grandes suspiros de alivio porque Dios no estaba realmente pidiendo lo imposible (la perfección). Fue como si me quitarán una pesada carga de mis hombros. Repentinamente me di cuenta de que Dios no me retaba a ser perfecto sino a ser paciente, tolerante y comprensivo de la debilidad, en los demás y especialmente en mí. Estaba seguro de que Jesús no me pedía perfección sino determinación para compartir mi vida con él [=confiar plena^o en él], como las promesas matrimoniales que se hacen las parejas que se casan. Jesús no insistía en una perfección acabada y completa. Me invitaba a una alianza parecida al matrimonio. Las parejas de casados dicen de manera equivalente uno al otro, "Tenemos y experimentaremos la condición humana de la debilidad. En ocasiones, inevitablemente nos fallaremos. Pero vamos a salir adelante juntos". Algo muy parecido a esto es lo que el Señor nos pide a todos nosotros y lo que nosotros como cristianos le prometemos en nuestro compromiso de fe: "¡Vamos a salir adelante... juntos!"

Una actitud cristiana saludable hacia uno mismo reconoce y acepta la condición humana de la fragilidad. Sin embargo siempre nos vemos caminando por la vida de la mano del Señor, sintiéndonos contentos de ser quien somos, sabiendo que él nos acepta y nos ama como somos.

Nuestro Padre, que es poderoso, ha hecho verdaderamente cosas grandes y hermosas en nosotros y para nosotros, y santo es su Nombre. Sólo a través de los lentes de esta visión podremos encontrar la paz y la alegría que son la herencia de Jesús. Sólo si nos vemos de esta manera podremos experimentar la plenitud de vida que él viene a traernos.

*"Mi alma glorifica al Señor
y mi espíritu se llena de
júbilo en Dios, mi salvador,
porque puso sus ojos en la
humildad de su esclava.
Desde ahora me llamarán
dichosa todas las
generaciones, porque ha hecho
en mí grandes cosas el que
todo lo puede. Santo es su
nombre".*

Lc 1, 46-49



*Debo darme cuenta de que soy yo y sólo yo, una persona en proceso:
Aprendiendo, cambiando, creciendo siempre y eternamente.*

Capítulo 8

Debemos aceptarnos tal como somos

Tendemos a asirnos a cosas, incluyendo ideas.

Somos reacios a abandonar ideas, como la de quién soy. Sin embargo, el abandono de algunas viejas ideas es esencial para crecer. Debo aprender a no asirme a la imagen estática de quién pienso que soy. Si quiero crecer, debo soltarme de mi pasado. Debo darme cuenta de que soy yo y sólo yo, una persona en proceso, que siempre y eternamente estoy aprendiendo, cambiando, creciendo. La única realidad importante es quién soy en este momento. No soy el que era antes. Todavía no soy el que seré. Y sobre todo debo saber esto: soy el que se supone que debo ser, y estoy totalmente equipado para hacer todo lo que se supone que debo estar haciendo con mi vida.

Las señales de la autoaceptación

Primero y ante todo, la autoaceptación implica una satisfacción gozosa de ser quien es uno. Resignarse sin más ni más a ser el que soy sería una aceptación "para bien o para mal". Esto podría ser desalentador. Para llegar a ser una persona feliz, debo aprender a ser feliz con mi persona. Sin embargo esto no es algo sencillo. Tú sabes bien que cada uno de nosotros tiene en un nivel "inconsciente" de la mente, en un lugar oculto, un cementerio mental para todas aquellas cosas que evitamos enfrentar o con las que nos es imposible vivir. La desafortunada verdad es que

estas cosas que enterramos y "que ofenden a la vista", no están muertas, sino aún vivas. Continúan influenciándonos. Pero no estamos conscientes de ellas o de su persistente influencia sobre todos nuestros pensamientos, palabras y acciones.

Por lo tanto no es una situación fácil confrontarme a mí mismo con las preguntas: "¿En realidad me acepto a mí mismo? ¿Estoy feliz de ser quien soy? ¿Encuentro significado y satisfacción en ser quien soy? Las respuestas que vienen de manera fácil y expedita no son totalmente confiables. Sin embargo, existen señales confiables, o síntomas, de la verdad. Estas señales de autoaceptación son evidentes en mi vida cotidiana. Me gustaría enlistar aquí diez señales que considero visibles en quienes de manera auténtica y gozosa se aceptan a sí mismos como son.

La gente que se acepta es feliz- De manera peculiar la primera señal de la auténtica autoaceptación es la felicidad misma. Suena como un círculo vicioso, ¿no es cierto? Con todo, la gente que disfruta siendo quien es siempre tiene buena compañía. Está con alguien agradable las veinticuatro horas al día. En días buenos y malos, ese ser familiar y agradable siempre está ahí. Pocas son las cosas que pueden hacerlo sentir infeliz. Si los demás son críticos o poco afectuosos, aquellos que realmente se aman a sí mismos creerán en verdad que ha habido un problema de comunicación. O si esto no funciona, entonces pensarán que esa persona crítica o poco amable tiene un problema personal. Sentirán pena por ella, pero no se molestarán con esa persona.

Las personas que se aceptan se comunican fácilmente con los demás. Entre más nos aceptemos como somos, daremos por sentado que somos agradables a los demás. Por lo tanto, presuponiendo su aceptación, nos gusta estar con la demás gente. Entraremos con confianza en una habitación llena de gente desconocida y nos presentaremos. Nos consideraremos como un regalo que entregamos al revelarnos tal como somos, y pensaremos que las demás personas son regalos que se reciben, amable y agradecidamente. Sin embargo, si en realidad nos amamos, también disfrutaremos y saborearemos los momentos de soledad. Se ha dicho de manera acertada que para quienes se aceptan alegremente a sí mismos, al estar solos están en soledad apacible. Para quienes no se aceptan, el estar solos puede significar un confinamiento doloroso. El solitario experimenta un vacío

v sólo buscará diversiones: un periódico, una taza de café, el sonido estridente de la radio.

Las personas que se aceptan siempre están abiertas a ser amadas y recibir cumplidos. Si en realidad me acepto y disfruto ser yo mismo, comprenderé que me amen las demás personas. Estaré dispuesto a aceptar el amor de los demás de manera amable y agradecida. No tendré que luchar con el remordimiento silencioso: "Si me conocieran en realidad, no me amarían". También podré aceptar, interiorizar, los comentarios y cumplidos favorables. Me sentiré cómodo con esos cumplidos. No estaré constantemente receloso de los motivos de alguien acostumbrado a dar cumplidos. "¿Dime qué piensas en el fondo?" "¿Qué pretendes de mí?". No tendré que quejarme amargamente conmigo mismo: "No puede ser verdad". *Las personas que se aceptan están facultadas para ser auténticamente ellas mismas.* En la medida que me acepte verdadera y alegremente a mí mismo como soy, seré dueño de una autenticidad que sólo puede ser fruto de una genuina autoaceptación. En otras palabras, debo aceptarme a mí mismo antes de ser yo mismo. Seré realista. Cuando vea heridos mis sentimientos, podré decir un fuerte "¡ay!". Cuando amo y admiro a otra persona, seré honesto y abierto al manifestarle mi amor y admiración. No me torturará la posibilidad de una comprensión equivocada o interpretación errónea. No me preocuparé si mis sentimientos son correspondidos o no. En una palabra, seré libre de ser yo mismo. Esta autenticidad significa que no tendré que cargar conmigo, como si fuera una bolsa cargada con el equipaje de la vida, un conjunto de máscaras. Enfrentaré un hecho honesto: no tengo que buscar agradarte, sino ser yo mismo. Lo que ves es lo que hay. Éste soy yo, el único yo, una obra original de Dios. No hay copias en ninguna parte. La mayoría de nosotros hemos estado poniéndonos máscaras o representando papeles por tanto tiempo que ya no sabemos dónde termina la representación y dónde empieza el auténtico yo. Sin embargo, poseemos un instinto interior acerca de la autenticidad. Tenemos un esclarecedor sentido de la honestidad cuando hemos sido nosotros mismos. *La gente que se acepta se ha aceptado tal como es en este momento.* Mi yo de ayer es pasado. Mi yo del mañana es desconocido. Lograr desatarme de mi pasado y dejar de vivir el

futuro anticipadamente se convierte en algo fatigoso y difícil. Sin embargo, la única auténtica autoaceptación debe enfocarse en quién soy en este momento. Una antigua y jocosa frase lo plantea así: "Tus *eras* no importan si tus *eres* realmente son". Lo que he sido, incluyendo todos los errores que he cometido, en realidad no interesan. Lo importante es quién soy yo en este momento. De la misma manera la autoaceptación en el ahora no contiene ninguna anticipación del yo en que me convertiré. Si amo o permito a otro amar sólo mi yo potencial, este amor es vano, y posiblemente destructivo. No es *incondicional*, lo que es una cualidad esencial de todo amor verdadero. Sólo dice, "te amaré si eres...". Charlie Brown alguna vez lo planteó así: "El sufrimiento mayor de esta vida es tener un gran potencial".

La gente que se acepta es capaz de reírse de sí misma, con frecuencia y facilidad. Tomarse demasiado en serio a sí mismo es una señal casi segura de inseguridad. Una antigua bienaventuranza china lo dice: "Dichosos aquellos que pueden reírse de sí mismos. Nunca dejarán de divertirse". Ser capaces de admitir y reírse de la propia fragilidad y locuras requiere una seguridad interior que nace sólo de la autoaceptación. Sólo si sé que soy esencialmente bueno podré admitir que también soy un ser limitado. Puedo reír incluso cuando estas limitaciones salen a la superficie de la vida y los demás se dan cuenta de ellas. "Nunca te prometí un jardín de rosas, ¿verdad?"

La gente que se acepta posee la capacidad de reconocer y atender sus propias necesidades. Primero que nada, estas personas tienen contacto con sus propias necesidades -físicas, emocionales, intelectuales, sociales y rituales. Y en segundo lugar, es verdad que la caridad en este contexto empieza por uno mismo. Si no me amo a mí mismo, con toda seguridad no puedo amar a nadie más. Tratar de ignorar nuestras propias necesidades es el camino al suicidio. Debo amar a mi prójimo como a mí mismo. Sin embargo, casi es un axioma el hecho de que si me amo de manera genuina y auténtica a mí mismo, estaré facultado a amar a mi prójimo de manera espontánea y natural.

La gente que se acepta busca vivir un tipo de vida en que se satisfagan sus necesidades. Por lo general descansan, se relajan, se ejercitan y se alimentan lo suficiente. Se abstienen de cualquier clase de exceso o hábitos autodestructivos como comer

en demasía, fumar, embriagarse y utilizar drogas. También son capaces de sopesar sus propias necesidades y equilibrarlas con las necesidades, peticiones y exigencias de los demás. Están al pendiente de las necesidades de los demás, a quienes con frecuencia ayudan con compasión. Sin embargo, también pueden decir no a los demás sin un vacilante sentimiento de arrepentimiento o culpa. Conocen sus propias limitaciones y necesidades.

La gente que se acepta es autónoma. Se deja guiar desde su interior y no por las demás personas. Si me acepto verdadera y alegremente, haré lo que considero correcto y apropiado, y no lo que la demás gente piensa o dice. La autoaceptación es relativamente inmune a la psicología de masas o al espíritu de la muchedumbre. No siente miedo de nadar contracorriente si es necesario. Fritz Perls diría: "No vine a este mundo a vivir de sus experiencias. Y ustedes no vinieron a este mundo a vivir de las mías".

La gente que se acepta tiene buen contacto con la realidad. En ocasiones este tipo de contacto con la realidad se explica con mayor facilidad describiendo lo opuesto. Evita soñar despierto o imaginarte a sí mismo viviendo otra vida como otra persona. Me enfrento conmigo tal como soy, y con los demás tal como son. No malgasto energía inútil lamentándome porque no soy diferente. Disfruto y vivo la vida tal como es. No vago mentalmente en lo que "pudo" haber sido.

La gente que se acepta es asertiva. La última señal de la autoaceptación es estar seguro de sí mismo. Como persona autoaceptada, hago valer mi derecho de ser tomado en serio, mi derecho de pensar mis propios pensamientos y tomar mis propias decisiones. Mis relaciones son de igual a igual. No seré el desvalido ni el ayudador compulsivo de los indefensos. También defenderé mi derecho a equivocarme. Muchos de nosotros nos alejamos de nuestra verdadera convicción por suponer que quizá estamos equivocados. Ocultamos nuestras opiniones, nos rehusamos a dar a conocer nuestras preferencias. El regocijo de la autoaceptación nos desafía a ser firmes, a respetarnos a nosotros mismos, a expresarnos abierta y honestamente. ¿La auto-aceptación es una forma disfrazada de egolatría? Hay un instinto que provoca a la mayoría de nosotros a sonrojarnos cuando se nos dice que debemos amarnos a nosotros mismos. Experi-

mentamos un miedo enorme ante la egolatría. No sé si todavía se habla de "pecados capitales", pero justo a la cabeza de esa antigua lista estaba el orgullo. El hecho sorprendente de este asunto es que se ha demostrado que la egolatría, o narcisismo es resultado de la aversión a sí mismo y no del agradarse a sí mismo. La persona ególatra se siente vacía y trata de llenar ese doloroso vacío alardeando, compitiendo y triunfando sobre los demás, etcétera. En la persona que se agrada a sí misma, la guerra civil de la autoaceptación ha terminado. Las armas guardan silencio. La oscuridad ha desaparecido. El dolor que magnetizaba toda la atención para sí mismo se ha calmado. Finalmente se hizo la paz. Hay una nueva libertad de salir de sí mismo en busca de los demás. Sólo aquellos que se aceptan de manera auténtica y alegre a sí mismos pueden lograr el autoperdón de amar y estar al pendiente de los demás.

Éste es el contexto en que el gran psiquiatra Cari Jung, dijo: "Todos sabemos lo que dijo Jesús acerca de cómo tratar al menor de los hijos de Dios. Sin embargo, ¿qué pasaría si des- | cubriera que el menor de los hijos de Dios soy *yo*? Con gran frecuencia, la gente buena y decente piensa que estar decepcionado de sí mismo es saludable. Lo que ven como un "ángel de luz" en realidad es una tentación. "Esperaba ser mejor de lo que soy" es un pensamiento desalentador. Nos imposibilita a darnos cuenta del amor que Dios tiene para cada uno de nosotros. Mientras que la autodecepción pueda parecer algo insignificante y objetivo, logra minar la experiencia de ser amados, y desacredita cualquier comentario que surja de mí o de mis logros. La autodecepción me robará en silencio la felicidad para la que fui creado.

Desde mi punto de vista, el orgullo y la verdadera humildad nacen de la misma manera: comprendiendo y saboreando la propia bondad y talentos. Por esto la virtud y el vicio van por diferentes caminos. El orgullo reclama esta bondad y talentos como logros personales. El orgullo busca aplausos, aromas de incienso. El orgullo nos hace sentirnos solos cuando no hay reconocimientos y recompensas. La humildad sabe en silencio que "no tiene nada que no haya sido dado". La humildad es agradecida, nunca codiciosa.

Los obstáculos de la autoaceptación

Alguien dijo sabiamente que antes de buscar una solución adecuada, debemos definir claramente el problema. Así es que preguntamos: "¿por qué para muchos de nosotros es difícil aceptarnos?" Creo que la respuesta es que todos tenemos complejos de inferioridad. Aquellos quienes al parecer no tienen este complejo sólo están fingiendo.

Venimos a este mundo haciendo preguntas para las cuales no hay respuesta. La pregunta más obvia que preguntábamos era, "¿Quién soy?" Desde el nacimiento hasta la edad de cinco años supuestamente obtenemos un promedio de 431 mensajes negativos todos los días. "Bájate de ahí". "No, tú eres muy pequeño". "¡Dame eso!". "Te vas a hacer daño". "Ya hiciste otro tiradero". "Estáte quieto, por favor. Tuve un día difícil". Un amigo mío jura que hasta que tuvo ocho años, pensó que su nombre era "Freddy No-No". Sin duda alguna, esta primera impresión de nuestra insuficiencia se quedó con nosotros.

También es verdad que los obstáculos para la autoaceptación son tan únicos en cada uno de nosotros como lo es nuestra historia personal. Las causas y razones por las que no puedo ser feliz siendo como soy son de alguna manera diferentes de las causas y razones por las que tú no eres feliz siendo tú. Por esto, para definir el problema más claramente, empecemos con cinco categorías generales. Pregúntate cuál de las siguientes es la más difícil de aceptar. ¿Cuál es la más sencilla? A medida que vayas leyendo, toma algunas notas mentales acerca de la manera en que calificas las siguientes categorías en cuanto a tu dificultad para aceptarte. Clasifícalas de mayor a menor grado de dificultad.

- Mi cuerpo
- Mi mente
- Mis errores
- Mis sentimientos o emociones
- Mi personalidad

¿Acepto mi cuerpo?

Probablemente la apariencia física es el asunto que con mayor frecuencia se comenta y compara. En consecuencia, para muchos de nosotros, se ha convertido en un obstáculo grave para la auto-

aceptación. Muchos psicólogos clínicos creen que la apariencia física es el factor más importante en la autoestima de la mayoría de la gente. Casi a todos nosotros nos gustaría cambiar por lo menos una característica física. Nos gustaría ser más altos o más bajos, tener pelo más grueso o una nariz más pequeña. En alguna ocasión leí una prueba de autoestima en la que se me pedía pararme frente a un espejo de cuerpo completo. Las instrucciones decían: "Ahora dé vueltas una y otra vez y examine su apariencia física con ojo crítico. Luego véase a usted mismo en el espejo y pregúntese, '¿Me gusta ser como soy físicamente?' " En algunas ocasiones las personas hermosas no vienen bellamente empacadas. Por lo tanto debo preguntarme honestamente: "¿De qué manera afecta mi embalaje a mi autoaceptación?" Sólo una respuesta honesta hará posible un buen comienzo.

La mayoría de los cirujanos plásticos afirman que cuando se corrige alguna anomalía física del paciente, se provoca un cambio psicológico casi inmediato. La persona que se ve mejor se vuelve más abierta hacia los demás, más agradable y confiada en sí misma. Un médico ortopédico me dijo en una ocasión que les pedía a sus pacientes femeninos de mayor edad que usaran maquillaje y que se arreglaran el cabello. También hacía sugerencias similares a sus pacientes varones. Sonrió y agregó: "Es increíble la manera en que una mejor apariencia eleva la autoimagen y la moral de los pacientes".

Otra parte de la autoaceptación física se refiere a nuestra salud. Con frecuencia, la gente fuerte no viene equipada con cuerpos resistentes. Debido a razones genéticas y de otro tipo, muchos de nosotros debemos vivir con alguna dolencia corporal -pulmones u ojos débiles, colon espástico o estómago nervioso, problemas cutáneos, epilepsia o diabetes. No debemos tener miedo de preguntarnos cómo afectan a nuestra autoaceptación estas incapacidades físicas. Una vez más, el único punto de inicio constructivo es la total honestidad. Sólo la verdad puede hacernos libres.

¿Acepto mi mente?

En casi toda situación escolar o de trabajo, se enfatiza de cierta manera la inteligencia. Con frecuencia en nuestras relaciones personales existe una competencia intelectual entre las partes.

Muchos de nosotros cargamos con recuerdos dolorosos por haber sido avergonzados o por haber sido objeto de burla en el salón de clase o en alguna situación de índole social. Los demás nos miraban casi con piedad o quizá ridiculizaron nuestros comentarios, preguntas o la manera de comportarnos.

Por esto debemos preguntarnos si nos sentimos cómodos con la cantidad y calidad de inteligencia que se nos ha dado. ¿Me siento tentado a compararme con los demás sobre esta base? ¿Me siento intimidado por las demás personas que parecen más rápidas mentalmente o más informadas que yo? Mi autoestima y en consecuencia mi felicidad pudiera verse seriamente involucrada con estas preguntas y mis respuestas hacia ellas.

¿Acepto mis errores?

La condición humana es la debilidad. Por esto los lápices tienen borradores. Todos cometemos errores. Dios equipó a los animales con instintos infalibles. Nosotros, los seres humanos, debemos aprender la mayoría de las cosas mediante el sistema de ensayo y error. Un antiguo sabio dijo alguna vez, "Trata de aprender de los errores de los demás. No vivirás el tiempo necesario para cometerlos todos por tu cuenta". La mayoría de nosotros tomamos por sentado que si no hemos cometido un error, probablemente no hemos hecho un descubrimiento. Obviamente, el único error real es aquel del que no se ha aprendido nada. Los errores son experiencias de aprendizaje. ¡Así que bienvenido al club! Como sucede con la mayoría de las virtudes, el espíritu de comprensión y tolerancia empieza en casa. De alguna manera la mayoría de nosotros necesita llegar a un punto en que nuestro yo prueba la desesperación, antes de empezar a comprendernos con benevolencia. Debemos tocar el fondo proverbial antes de empezar a levantarnos nuevamente.

Por lo tanto debo preguntarme: ¿Dónde estoy? ¿He dejado de repetir una y otra vez mi pasado "plagado de errores"? ¿He abandonado los sentimientos de vergüenza por mis fracasos y arrepentimientos? ¿Puedo decir con honestidad y paz: "ésta es la persona que era, el viejo yo. No es la persona que soy ahora, mi nuevo y presente yo"? La mayoría de nosotros no nos damos cuenta de que hemos aprendido de nuestros errores pasados y que hemos superado en cierta medida nuestra falta de

madurez. ¿Estoy consciente de que el *viejo yo* le ha enseñado muchas cosas a mi *nuevo yo*?

La artimaña aquí es identificarme con la parte oscura de mi persona y los errores de mi pasado. Se trata de pensar en mí como alguna vez fui. Es algo así como la persona que fue obesa en su niñez, pero que es delgada en su edad adulta. La pregunta importante es: ¿pienso en mí como obeso o delgado? Es claro que el crecimiento requiere de un cambio y el cambio significa "desprenderse". ¿Qué tan difícil o fácil es esto para ti? Recuerda, debemos empezar con honestidad despiadada o nunca llegaremos a la verdad. Y sin la verdad no hay crecimiento ni alegrías.

¿Acepto mis sentimientos o emociones?

Los cambios de ánimo son comunes en la mayoría de nosotros. En cierto momento nos podemos sentir "arriba" y al siguiente "abajo". Sin embargo nuestra programación inicial ha puesto en cuarentena algunos sentimientos. Por ejemplo, siempre me pareció difícil admitir el miedo porque mi papá insistía que "un hombre no se espanta de nada ni de nadie". Algunos de nosotros nos sentimos obligados a reprimir la sensación de celos o los sentimientos de autosatisfacción. De cierta manera alguien nos enseñó que estas emociones sencillamente no están permitidas. Una emoción válida universalmente condenada es la autocompasión. Todos hemos escuchado o expresado la acusación: "Tú sólo tienes lástima de ti mismo".

Al parecer es verdad que manejamos las emociones según lo que pensamos de ellas. Y por esto debemos preguntar: ¿Existen emociones activas en mí que permito que se conviertan en un obstáculo para la alegre autoaceptación? ¿Puedo sentir miedo, dolor, enojo, celos, resentimiento, autosatisfacción, o lástima de mí mismo sin involucrarme en la autocondena y la autocrítica? ¿Hay sentimientos que me gustaría ocultar con la esperanza de que desaparecieran simplemente?

¿Acepto mi personalidad?

Sin entrar en detalles, creo que es un cálculo prudente asumir que existen tipos de personalidad. Estos tipos parecen ser en parte genéticos y en parte el resultado de una programación tem-

prana. Por supuesto, dentro de cada tipo de personalidad, hay individuos sanos y nocivos. Y siempre hay lugar para el crecimiento; sin embargo, por lo general el tipo básico está muy arraigado entre nosotros. Algunos somos extrovertidos, otros introvertidos. Algunos nacieron para ser líderes, otros son fieles seguidores. Algunos son callados, otros expresivos. Algunos somos divertidos, otros ni siquiera pueden recibir bien una broma. Algunos son de cascara dura y otros muy sensibles. Sin embargo cada uno de nosotros es único, diferente a todos los demás. Nuestros propios dones nos diferencian. Nuestras limitaciones nos definen. ¿Cómo puedo conocer mi tipo básico de personalidad, estoy contento de ser yo mismo? ¿Mi personalidad básica me parece atractiva o deplorable?

Para una mejor comprensión de mi personalidad, pudiera ser útil hacer una lista de las cinco cualidades que me describen más acertadamente: callado, sencillo, diplomático, chistoso, hablador, emotivo, comprometido, solitario, alegre, preocupado, etcétera. Luego le pediré a algún amigo cercano y muy honesto que haga una lista similar de las cualidades que me definen mejor, que capturan mi personalidad. Las dos listas juntas me ofrecerán un punto por dónde empezar. Mi personalidad soy yo en acción. ¿Me gusta lo que veo, o me siento decepcionado de mí mismo? ¿Me gustaría cambiar mi personalidad en forma radical, o estoy satisfecho con quien soy? ¿Elegiría a alguien como yo como amigo íntimo?

Guía para una autoestima saludable

La autoestima es una alternativa. De la misma manera que podemos elegir respetar (tener en alta estima) a un amigo a pesar de sus errores, limitaciones y debilidades, también podemos elegir aceptarnos y respetarnos a nosotros mismos. Podemos optar por aceptar nuestro yo total: cuerpo, mente, errores, sentimientos o emociones, y personalidad. La auténtica autoaceptación significa necesariamente que debemos decidir aceptar todo lo que somos. De acuerdo con todo lo que hemos aprendido hasta ahora, una manera para mejorar nuestra autoimagen y elevar nuestra autoestima es mediante la terapia de visión, es decir, reemplazar cualquier mensaje o actitud negativa acerca de nosotros mismos con actitudes más sanas que den vida.

Otra forma para lograr y gozar una mayor autoestima es practicar los *Diez Requisitos para la Afirmación*. Estos diez requisitos se basan en el supuesto de que necesitamos vernos reflejados en los ojos de otra persona: "¡Eres hermosa!" Como la joven Rapunzel en el cuento de hadas de Grimm, también nosotros necesitamos al príncipe o princesa encantada que refleje frente a nosotros nuestra propia valía, belleza y bondad individual. Ahora, que quede claro que la gente no nos da valía, belleza y bondad; sólo afirman y proyectan que nosotros las tenemos. En consecuencia, con el fin de recibir esta retroalimentación, esta afirmación de los demás, existen diez requisitos garantizados para la afirmación. Yo te garantizo que si te impones el reto de ponerlos realmente en práctica, no sólo te sentirás afirmado, sino que serás afirmado. Como arte de magia, esta afirmación de los demás te ayudará a entrar en contacto con tu propia belleza, valía y bondad, y a su vez elevarán tu propia autoapreciación y autoestima.

Requisitos para la afirmación

- Vive y expresa libremente todas tus emociones, positivas y negativas. Sólo así tendrás la seguridad de que los demás te conozcan realmente.
- Sé tú mismo. Permite que tu criterio de conducta y comunicación sea lo que realmente eres, lo que realmente piensas y sientes y quieres.
- Sé asertivo. Practica la autoestima. Insiste en tu derecho a ser tomado en serio y respetado como persona. Nivelas tus esfuerzos para satisfacer tus propias necesidades con los esfuerzos que realizas para satisfacer las necesidades de los demás. No te la pases agradando a todo el mundo ni seas un desvalido por opción.
- Desiste de todo intento de autoafirmación: como alabarte a ti mismo, comprar cosas para impresionar, competir, ser el mejor deportista, manejar símbolos de estatus, mencionar gente importante, engañar y arañar por lograr fama y poder, sólo como prueba de tu capacidad.
- Piensa en ti mismo en términos positivos. Sé más consciente de tus fortalezas que de tus debilidades, de tus logros que de tus fracasos.

- Sé benévolo contigo. Sé más dispuesto a comprender que a juzgar.
- No te dejes controlar por miedos e inhibiciones incapacitantes. Actúa contra ellos. ¡Esfuézate!
- No juzgues a los demás o hagas suposiciones acerca de sus intenciones.
- Busca lo bueno de los demás y acepta su aprecio. Ofrece una retroalimentación de valor ("¡ése es un excelente poema!") y de aprecio ("en verdad me conmovió profundamente"). Sé un afirmante crónico.
- Ama a los demás. Busca y encuentra tu felicidad en ellos. Comienza con empatía.

Muchos de estos requisitos para la afirmación se desarrollarán más mientras más avances en su práctica. Sin embargo por ahora, lo importante es que te retes verdaderamente a ponerlos en acción. Estos son algunos de los ejercicios más difíciles de este curso, sin embargo igualmente también son de los más gratificantes. ¡Adelante! ¡Puedes hacerlo!

Capítulo 9

Debemos aceptar la responsabilidad de nuestras vidas

Aceptar la responsabilidad total de todas nuestras acciones, inclusive nuestras respuestas emocionales y de conducta en todas las situaciones de la vida, es el paso definitivo hacia la madurez. Sin embargo, la tendencia de culpar a las demás personas o cosas por nuestras respuestas es tan antigua como la raza humana. Muchos de nosotros crecimos culpando a los demás. Defendimos nuestra conducta más inaceptable: "Te lo dije". "Tú me hiciste lo mismo". "Sólo te estoy dando una sopa de tu propio chocolate". Aprendimos a disculparnos dando explicaciones de nuestros errores, poniendo como pretexto que no teníamos los materiales para hacer el trabajo, o incluso argumentábamos que "nuestras estrellas no estaban bien alineadas, la luna no estaba en el lugar conveniente". La tristeza esencial es que aquellos que culpan a los demás no están en contacto con la realidad. Como resultado de ello, no llegan a conocerse a sí mismos. No maduran. No crecen. Es una realidad: el crecimiento comienza cuando dejamos de echar la culpa a los demás. Lo contrario a esta tendencia de culpar a los demás es aceptar la responsabilidad total de nuestras vidas, convertirnos en dueños de nosotros mismos y no en inculpadores. Los dueños de sí mismos saben que algo en ellos explica sus respuestas emocionales y de conducta hacia la vida. Evidentemente éste es el paso definitivo hacia la madurez humana. La responsabilidad garantiza nuestro crecimiento.

¿Qué es la "responsabilidad total"?

Cada uno de nosotros sabe a partir de la experiencia personal que no somos completamente libres. Hay momentos en que nuestras reacciones escapan totalmente de las riendas de nuestro autocontrol. No podemos accionar o apagar nuestras emociones con una simple llave. Hay momentos en que sencillamente no podemos ser todo lo que queremos ser, hacer lo que queremos hacer, o decir sólo aquellas cosas que queremos decir. En ocasiones nuestros hábitos nos mantienen cautivos. Parecen indestructibles. Nuestros ayeres yacen pesadamente sobre nuestro hoy, y nuestro hoy caerá abrumadoramente sobre nuestros mañanas. Lloramos cuando sabemos que deberíamos estar riendo. Comemos o bebemos en exceso incluso cuando sabemos que esto no es bueno para nosotros. Cerramos nuestros labios cuando sabemos que debemos hablar. Por lo tanto, ¿qué significa aceptar la "responsabilidad total"?

Aceptamos que no somos totalmente libres. Todos hemos sido programados desde niños a lo largo de la infancia, y esta programación limita nuestra libertad. Además, hemos practicado fielmente nuestros hábitos por mucho tiempo, y los hábitos disminuyen nuestra libertad de elegir. En algunas ocasiones sólo la antigua inercia humana nos controla. Junto con san Pablo debemos admitir: "Veo lo bueno y estoy de acuerdo, pero hago lo contrario. Mis miembros alojan otra ley".

Claramente, la responsabilidad total no implica la libertad total. En este contexto, la responsabilidad total significa lo siguiente: hay *algo en mí* que determina mis acciones y respuestas ante los diferentes estímulos y situaciones de la vida. Puede ser el resultado de mis genes, mi programación o la fuerza de mis propios hábitos. Sin embargo es *algo en mí*. Tomo la responsabilidad total de esto. Hago lo que hago, digo lo que digo, porque hay algo en mí. Otras personas o situaciones pueden *estimular una respuesta*, pero la *naturaleza de esa respuesta* estará determinada por algo en mí.

Primero, veamos el significado de la *responsabilidad total de todas mis acciones*. Una de mis ejemplificaciones favoritas es la bien conocida historia de Sydney Harris, ya difunto. Al acompañar al puesto de periódicos a un amigo, Harris observó que el hombre que vendía los diarios estaba ostensiblemente

malhumorado y en plan de pelea. También observó que su amigo era amable y cordial en su trato con ese hombre. Cuando se alejó de ese lugar con su amigo, Harris le preguntó, "¿Siempre es tan agresivo ese hombre?" "Por desgracia, sí", respondió el amigo. Harris insistió, "¿Y siempre eres tan amable con él?" "Sí, por supuesto", le contestó el amigo. Finalmente Harris le preguntó algo que lo intrigó desde el principio: "¿Por qué?"

El amigo de Harris se quedó absorto, como si la respuesta fuera obvia. "Porque -explicó finamente- no quiero que él ni nadie más decida cómo voy a actuar. *Yo decido cómo voy a actuar. Yo soy un actor, no un reactor*". Sydney Harris se alejó de ahí, meditando diciéndose: "Ésta es una de las grandes enseñanzas y logros de la vida: ser actor, y no reactor".

Responsabilidad total y análisis transaccional

Eric Berne y Thomas Harris son los dos psiquiatras que crearon y difundieron lo que se conoce como Análisis Transaccional. Dicen (quizá de manera más elaborada) lo mismo que el amigo de Sydney Harris. La teoría del Análisis Transaccional (AT) nos dice que hay tres componentes dentro de nosotros: *padre*, *adulto* y *niño*. El *padre* en nosotros es una recopilación de todos los mensajes y programación registrados en nosotros durante los primeros años de vida. El *adulto* en nosotros es nuestra propia mente y voluntad, que nos hace capaces de pensar y elegir por nosotros mismos. El *niño* dentro de nosotros es el almacén de todas nuestras respuestas emocionales o de sentimientos. Los psiquiatras de AT sostienen que las emociones que experimentamos con más fuerza en los primeros cinco años de vida tienden a ser las más tenaces en nosotros por el resto de nuestras vidas.

La teoría de AT consiste en que podemos analizar nuestro trato con los demás y descubrir en cada *transacción* (unidad de interacción con las demás personas) si el control lo lleva el padre, el *adulto* o el *niño*. La madurez humana, conforme a esta teoría, se logra al mantener al *adulto* a cargo de las decisiones. Debemos escuchar y editar nuestras cintas del padre, y debemos expresar total y libremente nuestros sentimientos. Sin embargo, nunca debemos permitir que tomen nuestras decisiones. Nunca debemos permitir que nuestra cinta grabada del padre o que nues-

tros sentimientos *decidan* cómo vamos a actuar. Debemos pensar por nosotros mismos y elegir actuar en forma madura.

Por lo tanto aceptar la responsabilidad total no significa que me vuelva completamente libre. Ni siquiera el pleno y total control de mi *adulto* significaría conquistar la libertad en plenitud. Sin embargo, sí significa que admito honestamente que *algo en mí* determina y controla todas mis acciones y respuestas. Este algo en mí puede ser mi programación del padre que abruma mi mente. Puede ser una explosión de emociones que me privan, al menos en parte, de mi libertad. Así que aun cuando sea un reactor en oposición a un actor, todavía algo en mí determina mi reacción.

La mayoría de nosotros puede recordar momentos en que el *padre* o el *niño* predominaron en nuestras decisiones. Después nos enteramos de que el *adulto* hubiera actuado en forma diferente. Posiblemente permitimos que algún mensaje paterno nos mantuviera en silencio cuando debimos haber hablado. Quizá de manera infantil nos negamos a pedir perdón cuando era necesario. El *adulto* en nosotros hubiera hablado, se hubiera disculpado. Reconocemos la diferencia. Cuando mi *adulto* está a cargo, pienso de manera independiente y tomo decisiones racionales. Tomo mis razones desde dentro de mí mismo. No permito que los demás decidan cómo voy a actuar. Cualquiera que sea el caso, todavía debo reconocer y tomar la responsabilidad total por el *padre*, el *adulto* y el *niño* en mí. Inclusive cuando dejo que el *padre* o el *niño* decidan cómo voy a actuar, estoy siendo guiado por algo en mí. Es mi responsabilidad.

La responsabilidad total y nuestras emociones

Ahora procederemos a analizar un tema más difícil: la *responsabilidad total de nuestras emociones o sentimientos*. Muchos de nosotros crecimos acostumbrados al mito de que no somos responsables de nuestros sentimientos. Esto quizá fue cierto cuando fuimos bebés o incluso en nuestra infancia. No teníamos un adulto en nosotros que actuara a través de nuestros mensajes y emociones. En cierto sentido estábamos a merced de aquella gente mayor que nos rodeaba. Como adultos esto está lejos de ser verdad. Las emociones todavía pueden surgir en forma rápida y espontánea en nosotros. Sin embargo, como adul-

tos responsables podemos experimentarlas plena y libremente, y luego decidir cómo expresarlas en forma constructiva y madura. Después, quizá en un momento de reflexión, podremos ir a la raíz de nuestros sentimientos espontáneos. ¿Por qué reaccioné de esa manera?

Por definición, una *emoción* es una *percepción* que provoca un desbordamiento hacia una *reacción física*. Debido a que una emoción es una percepción y una consecuente reacción física a esa percepción, no podríamos tener emociones si no tuviéramos mente y cuerpo. Por ejemplo, si te percibo como mi amigo, físicamente tendré una reacción de bienestar y paz contigo. Emocionalmente siento gusto al verte. Sin embargo, si te percibo como un enemigo, mi reacción física será pelear o huir. Mis músculos se tensarán y mi corazón se acelerará. Tendré miedo de ti y de lo que podrías estar planeando hacerme o decirme.

Aunque no soy libre de controlar esta reacción emocional, sé que es causada por *algo en mí*: mi percepción de ti. Esta percepción puede ser correcta o equívoca. Puede estar matizada por otras experiencias, pero claramente es algo en mí lo que dirige mi respuesta emocional.

Como ya lo dije antes, con frecuencia expongo este caso a mis estudiantes: "Imagínense que uno de ustedes sale molesto de este salón de clases. Ustedes expresarían su inconformidad conmigo y mi capacidad como profesor. ¿Cómo me sentiría?" Por lo común mis estudiantes son rápidos para contestar: "Usted se enojaría. Le recordaría al estudiante que sabe su nombre". Otro no estaría de acuerdo: "No, usted se sentiría herido. Usted sabe muy bien que se esfuerza mucho para ser un buen maestro. Estaría triste al ver que todos sus esfuerzos reciben ese tipo de respuesta". Y todavía habría otro que opinara: "No, yo creo que usted se sentiría culpable. Le pediría al alumno que regresara y le diera otra oportunidad. Quizá hasta intentaría disculparse". Siempre hay alguien que sugiere la respuesta compasiva: "Usted sentiría pena por el muchacho. Pensaría que seguramente hay otras tensiones que lo están afectando".

Al final de la discusión por lo general he recopilado diez u once sugerencias acerca de mi posible respuesta emocional ante esa situación. (Secretamente sospecho que la mayoría de ellos está proyectando cómo se sentiría). Cualquiera que sea el

aso, le^s comento que posiblemente reaccionaría en cualquiera de las formas sugeridas. Entonces agregó con gran énfasis: "Pero dense cuenta de esto: en realidad hay muchas posibles reacciones, formas de responder a ellas. No estoy seguro cómo respondería en realidad. Sin embargo una cosa queda en claro: mi reacción emocional sería provocada por algo en mí y no por el estudiante que abandona la clase. Esa persona sólo puede estimular *una reacción*. Algo en mí determinará *la reacción emocional precisa* que tendré. Lo que pienso de mí, cómo me veo a mí mismo como maestro, lo importante que es para mí el tema que estoy exponiendo, todas estas cosas dentro de mí determinarán mi reacción emocional precisa. Debo aceptar la responsabilidad total de esto. Y esto es a lo que me refiero al aceptar la responsabilidad total de mis emociones".

Muchas de mis respuestas emocionales son buenas. Otras tienden a ser autodestructivas. Así que cuando reflexiono sobre mi reacción emocional en una situación dada, regresó a la percepción donde todo empezó. Puedo plantear preguntas, ampliar sobre el tema o incluso modificar esa percepción. Quizá deba pensarlo de nuevo. Quizá tú sólo tratabas de ser amigable para no apenarme. Puede ser que me perciba a mí mismo como un ser inferior, y en vez de admitir eso, quizá trato de ocultarlo con algún desplante. Yo sé esto: si cuestiono y quizá cambio mi percepción, también cambiará mi respuesta emocional.

Dueños de sí mismos contra inculpadores

Al tratar de responsabilizarnos por nuestras respuestas emocionales y de conducta, supongo que sólo tenemos dos opciones. Somos "dueños" de ellas o le "echamos la culpa" a alguien o algo. Sin embargo, ésta no es una elección sencilla y sin consecuencias. Mi honestidad puede ponerme en el camino de la madurez, o mi racionalización me sacará de la realidad. Si soy dueño de mis respuestas, me hago responsable de mis emociones y comportamiento, llegaré a conocerme a mí mismo. Maduraré. Si trato de explicar mis acciones y sentimientos haciendo responsables a otras personas o situaciones, nunca llegaré a conocer mi verdadero yo. Impediré mi desarrollo personal mientras persista en esta renuencia a reconocer mi responsabilidad. Recuerda: *el crecimiento comienza cuando dejamos de echar la culpa a los demás*.

Observa en alguna ocasión cuan diferente reacciona la gente ante la misma persona o situación. Tomemos el caso de alguien aborrecible u ofensivo. Quizá sintamos enojo hacia esa persona, pero alguien más puede sentir lástima por el sujeto detestable. Todo depende de la percepción personal. Obviamente, si percibí a ese sujeto como una persona deliberadamente maliciosa, mi respuesta emocional quizá sería de ira o resentimiento. Mi respuesta conductual quizá será el sarcasmo. Pero si veo a esa persona aborrecible como alguien lastimado o desvalido, entonces mi reacción probablemente será de compasión.

Observa que al revisar nuestras percepciones o actitudes (percepciones practicadas o habituales), también revisamos nuestras respuestas emocionales. Es importante que recordemos que una percepción siempre está en el centro de cada emoción. Esa percepción determinará la naturaleza e intensidad de la emoción. Probablemente es cierto que muchas de nuestras emociones son saludables y felices. Sin embargo, si mis patrones emocionales son autodestructivos o enajenantes socialmente, quizá desee analizar las percepciones o actitudes que están escribiendo el libreto de mi vida. Esto con toda seguridad es parte de mi "responsabilidad total".

¿Asumir la responsabilidad total nos hace de verdad felices?

Ésta es una buena y quizá obvia pregunta. Mi respuesta es: "No automática ni inmediatamente". Estoy seguro de que has escuchado que la verdad nos hará libres, pero primero nos hará sentirnos algo infelices. Por desgracia, nuestros ayerés caen pesadamente sobre nuestro hoy. Nuestros hábitos pueden estar profundamente arraigados. Esos hábitos, "fuera de control", pueden limitar temporal y parcialmente nuestra libertad de respuesta. Al decir que "no aguanto mucho" o "tengo la sangre caliente", estamos echando la culpa a alguien o algo. No se trata en realidad de aguante o de la temperatura de mi sangre. Es cuestión de hábitos. Nuestras respuestas del pasado quizá fueron aprendidas de los demás. Los atormentados tienden a engendrar atormentados. Los apocados tienden a formar familias con miembros similares. Sin embargo, nuestra propia repetición de estas respuestas quizá haya arraigado profundos hábitos en nosotros.

En algún momento se convertirán en reacciones automáticas. Presionas este botón y obtienes esta respuesta. Nos volvemos esclavos de nuestros hábitos. Somos los "animales amaestrados", y los hábitos son los "aros" por los que saltamos. Podemos fácilmente continuar respondiendo en forma equivocada en ciertas situaciones, por ejemplo, saliéndonos de nuestras casillas. Sin embargo, si permitimos que esto se transforme en un hábito irremplazable, tenderemos a estancarnos o detenernos en ese punto de nuestro crecimiento personal. Cuando esto sucede, tendemos naturalmente a culpar a las demás personas o situaciones por nuestras respuestas. Una vez atrapados en este círculo vicioso, permaneceremos en un lugar de dolor. Y ahí nos quedamos. Sin embargo, si asumimos la responsabilidad total descrita antes, estaremos libres para reconocer y revisar nuestras respuestas. Y éste es con toda seguridad el sendero de la paz y la felicidad personal. No puedo cambiar el mundo como yo quiero, pero sí puedo cambiar mi respuesta hacia el mundo. Puedo cambiar. *La felicidad es un trabajo interior.*

Dueños de sí mismos, inculpadores y autoconocimiento

La sabiduría antigua insiste en que el autoconocimiento es el pináculo de la sabiduría. Por desgracia, si culpo de mis actos y sentimientos a alguien o algo más, no aprenderé nada de mí mismo. El desafortunado inculpador continúa asignando responsabilidades a otra gente, otros lugares u otras cosas. "Ustedes me hicieron enojar". "Este lugar me aburre". "Su prueba me sacó de quicio". "Me hizo sentir muy insignificante". El pobre inculpador continúa repitiendo situaciones supuestas. Es un mecanismo clásico de autodefensa denominado proyección. Una vez estancado en esta situación, el inculpador se ve alejado de la realidad. No hay posibilidad de crecer. La magnificencia de lo que pudo haber sido se ve perdida hasta que el inculpador se convierte en dueño de sí mismo. El crecimiento comienza cuando dejamos de echar la culpa a los demás.

El *dueño de sí mismo* plantea la pregunta más provechosa: "¿Qué hay en mí? ¿Por qué decido hacer esto o sentirme de esa manera?" Una persona dueña de sí misma no se disculpa ni justifica por la evidente mala conducta de otras personas. Los dueños de sí mismos podrían pensar que el comportamiento de

los demás es lamentable o incluso destructivo, pero saben que sólo pueden cambiarse a sí mismos. Podrían estar dispuestos a ayudar a la parte ofendida, pero están incluso más interesados por su respuesta personal. Cuando los dueños de sí mismos se encuentran atrapados en el tráfico, preguntan algo parecido a esto: ¿Por qué no toqué el claxon con fuerza cuando ese conductor se metió enfrente de mí? ¿Por qué me molesté tanto y decidí enviarle una mirada molesta en el siguiente semáforo? ¿Cuál fue la percepción, actitud o hábito que motivó esa respuesta? ¿Vi al otro conductor como alguien rudo y peligroso? ¿Se me ocurrió en algún momento que quizá tenía prisa para llevar a un niño enfermo al hospital? O incluso, si sólo estaba fuera de sus casillas ¿por qué no siento pena por él?" Si nos planteamos estas preguntas, seguramente lograremos conocer más sobre nosotros mismos.

Por supuesto, yo no siempre soy el dueño de mí mismo que me gustaría ser. Al igual que muchos otros, también yo recurro a culpar, a desviar mi responsabilidad de mis propias respuestas. Sin embargo permítame insertar aquí una historia verdadera acerca de una ocasión en que fui "dueño" y aprendí de mí mismo.

Un día después de clase, dos de mis estudiantes casi jugando me hicieron la observación: "¿Sabía que para algunas personas usted es un farsante?" Sentí que me hervía la sangre, pero se como tranquilizarme. En esas situaciones soy muy controlado. Así que con la precisión de un cirujano que prueba un bisturí, pregunté: "Ah sí, ¿y qué significa *farsante*! Dijeron que ellos no pensaban de esa manera. Intentaron disculparse, pero fui implacable. "Escuché lo que dijeron, pero sentí curiosidad por el significado de la palabra *farsante*". Finalmente los persuadí hasta que me dijeron la respuesta que esperaba: "Creo que significa que usted no practica lo que predica".

Con una postura de humildad, inmediatamente me declaré culpable. "En ese caso, sí soy un farsante. Mis ideales son demasiado altos para mí". Incluso mencioné a san Pablo: "Mis miembros alojan otra ley". (Ahora me río cuando me recuerdo haciendo todo esto). Entonces tuve que darles el último golpe, y les dije: "Hay otro significado para *farsante*, amigos míos. Es decir, que no creo en lo que predico. En esto soy inocente. Creo lo que pre-

dico. Sólo que no puedo practicarlo tan bien como me gustaría". Al sentirse bastante incómodos, cada quien tomó su camino.

El inculpador que con frecuencia llevo a ser hubiera recordado cómo entrega su vida a sus estudiantes. Se hubiera sorprendido de cómo alguien podría ser tan ingrato ante su entrega. Con toda seguridad hubiera expresado amargamente su experiencia con aquellos dos "irremediables adolescentes". Hubiera generado gran cantidad de jugos gástricos y guardado un resentimiento que mantendría elevada su presión arterial. Hubiera cavado una zanja cada vez más profunda para sí mismo. Creo que estuve tentado a hacerlo.

Por fortuna para mí, en esta ocasión no fui un inculpador. En poco tiempo me convertí en dueño de mí mismo. Me dirigí a mi habitación y permanecí ahí sentado solo con mis pensamientos. "¿Por qué me enojé?" Busqué nuevamente bajo la superficie de mi enojo para observar la percepción subyacente. Después de veinte minutos de autoexamen, todo se aclaró. Me molesté porque soy un farsante en el segundo sentido. Recordé varias ocasiones cuando dije cosas y después me pregunté si realmente quería decir eso. Recordé que en una ocasión estaba dando un maravilloso sermón acerca de la muerte. "¿Qué debemos temer? Muerte, ¿dónde está tu victoria? Muerte, ¿dónde está tu aguijón?" Mi actuación merecía un Óscar. Repentinamente sentí un dolor que atravesaba el centro de mi pecho. Mi estómago comenzó a tensarse. El miedo se deslizaba hacia arriba y abajo de mi médula espinal. Mi pánico gritaba desde un lugar dentro de mí: "Esto puede ser un ataque al corazón". Pero mi boca seguía con el sereno sermón.

Por supuesto, el dolor pasó rápidamente. Sin embargo, más tarde, cuando nadie me veía, sonreí y me dije: "Pero vaya, mi estómago y mi boca sólo tienen una separación de cuarenta centímetros, y no están conectados". Me reí para mis adentros: "Realmente es difícil vivir consigo mismo después de un buen sermón".

Gran cantidad de recuerdos semejantes acudieron a mi memoria. Sin embargo, el beneficio que perduró fue éste: conocí el porqué de mi enojo. Mis estudiantes me enfrentaron y tuvieron el valor de hacerlo. Soy una fracción. Una parte de mí cree lo que digo. Una parte de mí tiene dudas. Después, a los dos

jóvenes les pedí disculpas y les di una explicación a pesar de sus protestas de que no era necesario. Les dije por qué me había enojado y lo que había aprendido de mí mismo. Dijeron, y estoy de acuerdo: "Estuvo bien, ¿no es cierto?"

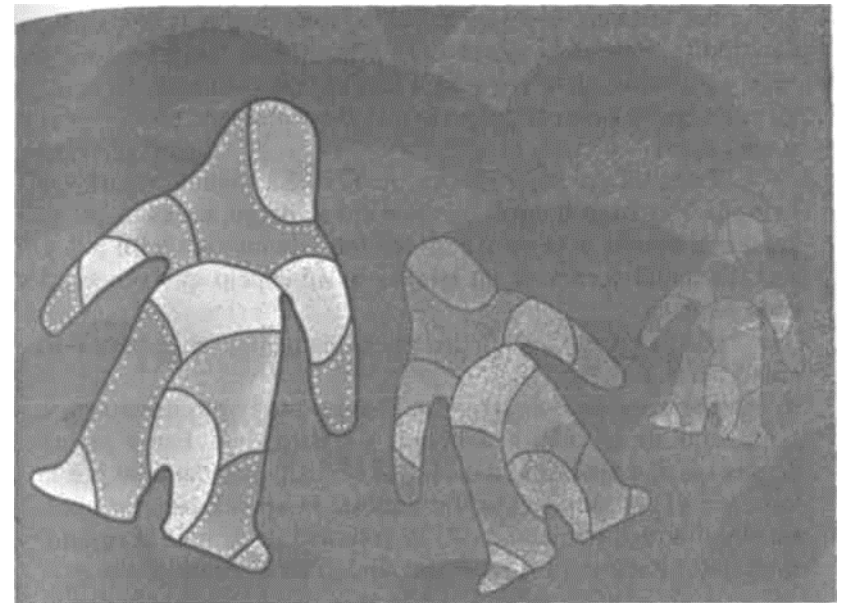
Echar la culpa es como el alcoholismo activo

En los últimos diez años de mi vida, pienso que he aprendido más de la asociación de Alcohólicos Anónimos que de cualquier otra fuente humana. Yo no soy alcohólico, y me siento como el chico con suerte que se ganó el pase para el cine. Puedo ver el espectáculo sin tener que pagar la entrada. Una de las cosas que aprendí es que las personas químicamente dependientes no maduran mientras beben o se drogan. Es cierto que "estar en contacto con la realidad" es una condición indispensable para crecer. Cuando el alcohol o las drogas alejan a la gente de la realidad, esas personas ya no pueden "decir las cosas como son" o "ver las cosas como son". Su desarrollo humano está detenido. Uno de mis estudiantes de preparatoria, que había bebido mucho durante cinco o seis años antes de su reciente sobriedad, me repetía constantemente: "Debe recordar esto: no tuve adolescencia". Este joven tuvo que recoger los pedazos y empezar a crecer de nuevo luego de cinco o seis años de ofuscamiento alcohólico.

Lo mismo sucede con el inculpador. La renuencia a responsabilizarse de su propia vida y de sus respuestas, es una barrera entre esa persona y la realidad. Es la barrera de la proyección y la racionalización. Es la confusión de la autodefensa. La autodecepción se convierte en una ruta de escape. El inculpador, al igual que el alcohólico activo, no crece. Los alcohólicos activos construyen su propio mundo de anarquía. Están en paz sólo cuando están "intoxicados". En el caso de los inculpadores, se trata de un mundo de falsas explicaciones para hechos reales. Buscan paz responsabilizando a los demás de su vida y felicidad.

¿Eso se aplica para todos?

Lo que hemos estado diciendo acerca de la responsabilidad total puede aplicarse a todos los seres humanos, pero en forma graduada. Cuando somos infantes y niños pequeños, somos como cera suave, estamos listos para que se nos imprima cualquier



Dentro de nosotros hay un padre y un hijo.

huella. Nuestras cintas de la memoria vienen en blanco y en este periodo están siendo llenadas. La mayoría de nuestras percepciones y reacciones emocionales fueron aprendidas por influencia de adultos. O por lo menos aprendimos de nuestras interpretaciones de esas influencias.

Al mismo tiempo sabemos que en forma gradual debe darse a los niños la libertad para pensar y elegir por sí mismos. De manera semejante, debemos aprender paulatinamente a asumir la responsabilidad total de nuestras vidas y de nuestra felicidad. Esta es una parte importante del proceso humano, de las tareas de nuestro desarrollo humano. Sabemos muy bien qué sucedería si los padres insistieran en tomar todas las decisiones de sus hijos hasta que éstos tuvieran veintiún años de edad. El resultado sería unos seres seriamente inmaduros de veintiún años. También sabemos qué pasaría si se les enseñara a los niños mediante el ejemplo a asignar la responsabilidad de sus vidas a los demás. Serían niños toda su vida.

Por lo tanto, la responsabilidad total es una responsabilidad adulta. Pero debe enseñarse en las etapas tempranas de la vida y asumirse cada vez más a medida que se crece. El castigo por negarse a hacerlo es permanecer encarcelado en una niñez perpetua.

Trato de practicar lo que predico. En algunas ocasiones lo logro. Y en otras todavía fracaso. Sin embargo, me estoy esforzando en asumir la responsabilidad total de mi vida y mi felicidad. Ya hablé acerca de un letrero en mi espejo que veo y leo cada mañana.

¡Estás viendo la cara de la persona responsable de tu felicidad del día de hoy!

Toda la vida es un proceso. Todos estamos en camino hacia la plenitud de la vida. Y debemos gozar el viaje. Estoy seguro de que las dos piernas sobre las que necesitamos caminar por la vida son (1) la autoaceptación gozosa, la apreciación de nuestra singularidad humana, y (2) la voluntad de asumir la responsabilidad total por cada paso y resbalón en el camino.

Capítulo 10

Debemos satisfacer nuestras necesidades de relajación, ejercicio y alimentación

Los seres humanos no somos ángeles terrestres o espíritus puros atrapados en una prisión corpórea. Tampoco somos simples seres materiales -compuestos químicos altamente organizados con un valor de 20 pesos. No es así de sencillo. La realidad es que somos una magnífica unidad con tres partes interconectadas: cuerpo, mente y espíritu. En ocasiones todo esto puede llegar a ser bastante confuso. Queremos dividir y conquistar. Queremos simplificar este formidable misterio humano. No nos atrae esta interrelación de partes. Nos rehusamos a admitir que el cuerpo material influencia nuestra manera de pensar y nuestras decisiones. También somos renuentes a admitir que la mente y el espíritu pueden imponer sus ocultas intenciones al pobre cuerpo. Queremos negar este tipo de unidad e interconexiones.

Además, es verdad: una mente tortuosa y un espíritu vacío pueden enfermarnos físicamente. Nos reímos al pensar que un simple dolor de cabeza puede ser resultado de la "negación" de una preocupación o una actitud incapacitante de la mente. Sin embargo, nos guste o no, es un hecho: somos una unidad misteriosa con tres partes sensiblemente interconectadas. El cuerpo tiene un efecto sobre la mente y el espíritu. La mente afecta al cuerpo y al espíritu. Y el espíritu afecta al cuerpo y a la mente. Y en consecuencia al cuidar estos cuerpos nuestros

estamos, de manera indirecta, preocupándonos por la mente y el espíritu. Esta atención siempre será necesaria para una vida, plena y feliz.

La historia de la separación

En este asunto llegamos de manera natural a nuestros prejuicios. La negación de la interconexión de nuestras partes se remonta a los antiguos filósofos griegos. Platón fue el primero en dividir la naturaleza humana en categorías separadas. Obviamente pensó en la mente (el yo pensante) como la parte superior del compuesto humano. Concibió la mente como separada y distinta del cuerpo. Y concluyó que el cuerpo no podía influenciar la: mente y viceversa. Más tarde Agustín, la civilización occidental y los pensadores cristianos, todos en conjunto contribuyeron a este pensamiento de que la mente y el cuerpo son entes separados y distintos. Finalmente, el filósofo Rene Descartes trazó una marca de separación entre el alma y el cuerpo. Descartes quería hacer de la naturaleza humana algo tan claro como su amada geometría. Este "dualismo cartesiano" (alma/cuerpo) perdura hasta nuestros días. El cuerpo es el cuerpo y el alma es el alma. No existe el conjunto mente/cuerpo/espíritu que forme el yo.

Nuestro pasado quizá fue engañoso. En nosotros, el espíritu y la materia no son como el aceite y el agua. Nos guste o no, somos una unidad misteriosa. Nuestros cuerpos, mentes y espíritus son las partes sensiblemente interconectadas de nuestra unidad. Nada puede pasar en una de estas partes que no afecte en cierta manera a las otras dos.

Durante años hemos confiado nuestros cuerpos a los médicos, nuestras mentes a los psiquiatras, y nuestras almas a los teólogos. Sin embargo, ya no podemos mantener esta clara separación. En ocasiones nuestros médicos nos dicen que nuestras aflicciones y dolores no son puramente físicas. Son psicósomáticas. En otras palabras, nuestros dolores están en nuestros cuerpos pero han sido inducidos psicológicamente. Por otro lado, algunas veces nuestros psiquiatras nos deben informar que nuestra depresión se debe a un trastorno puramente físico, algo similar a un desequilibrio químico o alguna deficiencia de vitaminas. Y los teólogos podrían sólo decirnos que nuestro sufrimiento no es en realidad un juicio divino sino que probablemente se

debe a una idea distorsionada de lo que significa ser humano. Nuestros directores espirituales pueden incluso llegar a tratar nuestra primera programación psicológica. Posiblemente nuestros problemas espirituales se originaron en esta programación temprana.

La conexión entre cuerpo, mente y espíritu significa que un problema que se origina en una parte puede salir a flote en otra. Una percepción discapacitante puede provocar un dolor de cabeza. El trastorno físico provocado por una alimentación inadecuada podría bien causar una depresión psicológica. Y los anhelos insatisfechos del espíritu humano bien puede aparecer en la enfermedad de nuestros cuerpos y nuestras mentes.

Nuestra felicidad requiere de la atención de todas estas tres partes interconectadas. Nadie puede ser verdaderamente feliz a menos que se satisfagan estas tres necesidades. En esta tercera práctica, por supuesto, estamos hablando principalmente acerca del cuerpo y su necesidad de relajamiento, ejercicio y nutrición. Sin embargo, debido a nuestra interconexión, al hablar de las necesidades del cuerpo, ciertamente incluimos un interés por la mente y el espíritu que son partes esenciales de cada uno de nosotros.

Estrés

Ya hemos mencionado que el problema físico puede ser causa de problemas mentales y espirituales. También es cierto que estar al pendiente de nuestras necesidades físicas facilita el uso de la mente y las funciones del espíritu. Uno de los principales problemas que nos afectan en la actualidad es el estrés. Comienza con alguna rigidez, tensión o pérdida temporal de la armonía interior. Nos hace perder nuestro sentido de control o equilibrio. El estrés forma parte de la vida, nadie puede evitarlo. Los acontecimientos o situaciones que provocan estrés pueden ser positivos y aparentemente agradables, o pueden ser también negativos. Cualquier nuevo reto requerirá alguna adaptación, y esto sencillamente puede producir estrés. Aunque, los seres humanos, por lo común, logramos crecer, también deseamos el control y la seguridad de nuestro equilibrio, la serenidad de un estado de serenidad sin desafíos. Por eso un nuevo niño en la familia puede provocar tanto estrés como la muerte de un familiar. "Enamorarse" puede ser tan estresante como "desenamorarse".

Sin importar que su origen sea agradable o doloroso, el estrés puede hacernos muy infelices.

Las cuatro fuentes básicas que hacen llegar el estrés a nuestras vidas son:

- nuestro entorno,
- nuestros cuerpos,
- nuestras mentes, y
- nuestros espíritus.

En cuanto al *entorno*, siempre hay algún reto de adaptación. Somos convocados a soportar frío y calor, ruido, multitudes, convivencia, fechas límite, amenazas a la seguridad personal y la autoestima... Nuestros *cuerpos*, también nos plantean desafíos que provocan estrés: el acelerado desarrollo de la adolescencia, las cuestas de la ancianidad, enfermedad, accidentes, trastornos del sueño o alimenticios. La *mente* con sus diferentes percepciones también puede ocasionar estrés. Por ejemplo, nos percibimos como inadecuados o rechazados. Nos pensamos como débiles o de poca valía. Tomamos nuestros errores como algo catastrófico. Interpretamos la realidad como una amenaza. ¡Cualquiera que sea el caso el resultado es el estrés!

Y finalmente, un *espíritu* vacío puede ocasionarnos un gran desaliento. Pensamos que podemos seguir adelante sin la seguridad y sosiego de la fe y su perspectiva. Sin embargo sin éstas experimentamos al poco tiempo soledad y ansiedad dolorosas. Caemos en un confuso estado depresivo. Algo en nosotros quiere saber de dónde venimos, qué estamos haciendo aquí, y hacia dónde nos dirigimos. El espíritu registra estrés cuando no podemos encontrar sentido en la vida. No queremos pensar que somos simples mortales que deambulan por vidas sin sentido. Así como el cuerpo puede enfermarse y provocar estrés, también el espíritu puede desfallecer y llevarnos a un vacío saturado de estrés.

Tan pronto como aparece el estrés en nosotros, cualquiera que sea su fuente, ocurren cambios bioquímicos inmediatos en nuestros cuerpos. Experimentamos la necesidad de "pelear o huir". Nuestras mentes perciben algún tipo de zozobra o amenaza. Nuestros centros reguladores físicos envían información inmediata a todo el cuerpo. Las sustancias que llevan este mensaje le dicen al cuerpo que acelere sus procesos orgánicos y glan-

dulares para prepararnos a enfrentar la amenaza o escapar de ella. Sólo hace veinte años la ciencia médica descubrió la existencia de mensajeros químicos conocidos como neurotransmisores. El efecto consiste en que las pupilas de los ojos se dilatan para que podamos ver mejor; el oído se vuelve más agudo; los músculos se tensan para enfrentar esta nueva percepción de amenaza; el ritmo cardíaco y respiratorio se aceleran; la sangre abandona las extremidades y empieza a concentrarse en el torso y la cabeza. En consecuencia, las manos y los pies se enfrían y transpiran.

Si el estrés es prolongado, estas condiciones físicas se vuelven crónicas. Bajo estrés todo se sale de proporción. Las cosas que por lo común no nos molestan se vuelven un martirio. Se nos dificulta concentrarnos. También el dormir y comer se ven afectados por el estrés crónico. Podemos reaccionar ya sea durmiendo y comiendo en exceso o durmiendo y comiendo esporádicamente.

Finalmente, el estrés crónico o repetido deteriora el cuerpo. Es un hecho probado que el estrés siempre tiende a inhibir el sistema inmunitario. Así que nos enfermamos y en ocasiones morimos. Por ejemplo, el estrés crónico puede también provocar una presión arterial elevada, es decir, hipertensión. Se cree que aproximadamente 25 millones de estadounidenses padecen hipertensión, casi la mitad de esta cifra ni siquiera se da cuenta de su enfermedad. Con frecuencia, se considera al estrés como la causa principal de infecciones respiratorias, artritis, colitis, diarrea, asma, arritmias cardíacas, diversos problemas sexuales, problemas circulatorios e incluso cáncer. Los médicos de la Academia Estadounidense de Medicina Psicosomática, fundada en 1953, creen que del 75 a 90 por ciento de todas las enfermedades reportadas se debe en parte al estrés. Los tres fármacos más vendidos con receta médica en Estados Unidos son Valium, para la relajación; Inderal, para la presión arterial elevada, y Taga-met, para las úlceras. Los líderes de la industria calculan pérdidas de 50 a 75 mil millones de dólares cada año debido a síntomas relacionados con el estrés. Con tal incidencia del estrés parecería que muchos de nosotros somos como un accidente o una explosión que busca algún sitio donde hacer su aparición.

"Mens sana in corpore sano"

El antiguo adagio latino y prescripción para la felicidad fue "mente sana en cuerpo sano". La ciencia moderna, que nos ha explicado claramente el estrés, también ha insistido en que podemos conquistar el estrés. El círculo vicioso puede romperse. Sin embargo, para hacerlo debemos aprender a relajarnos, hacer ejercicio y comer una dieta adecuada y balanceada. Los antiguos tenían razón: un cuerpo saludable contribuye grandemente a una mente feliz y un espíritu sano. Éstas, recordemos, son nuestras partes finamente conectadas entre sí.

Para convencernos de la importancia de lo físico, tratemos de recordar cómo reaccionamos a cierto estímulo cuando nos encontramos relajados. Luego recordemos cómo reaccionamos al mismo estímulo cuando estamos tensos, cansados o hambrientos. A menudo no son las cosas grandes las que nos provocan tensión o estrés. Es la agujeta trozada cuando no se tiene tiempo de buscar otra. Al manejar, es la vuelta prohibida. El estrés, y la tensión que produce, magnifica todas estas pequeñas irritaciones de la vida. Por lo general, no nos tropezamos con montañas sino con granos de arena. El estrés y la tensión nos atraen a una trampa telescópica. Todo comienza a verse y sentirse de un tamaño exagerado.

El cuerpo reacciona inmediatamente ante cualquier estrés, cualquiera que sea su fuente. El exceso de trabajo, la pérdida del empleo, una muerte o un divorcio fácilmente pueden causar estrés crónico. Sin embargo las cosas pequeñas como una fecha límite (un simple mensaje de estrés), viaja inmediatamente a través de las neuronas, o nervios, se afianza y estimula una mayor producción de las sustancias de la tensión. Los efectos son casi inmediatos. Cuando el cuerpo se tensa, las funciones de la mente y el espíritu disminuyen inmediatamente.

Relajación

El primer paso para combatir el estrés es la relajación. Y el primer paso para aprender cómo relajarse es identificar nuestros factores de estrés. En la primera oportunidad haz una lista de las personas, las actividades, y las situaciones que tienden a crear estrés en ti. Además, la mayoría de nosotros tenemos nuestro "Talón de Aquiles" ante el estrés. Si puedes identificar tu "Talón

de Aquiles" y escuchar sus señales te será de gran ayuda para detectar el estrés. A algunos de nosotros nos dan dolores de cabeza; a otros, dolores de espalda. Algunos sufren de malestares estomacales; otros, de erupciones cutáneas. Para mí, es la sinusitis. Cuando empiezo a sentir presión en mis fosas nasales, sé que es momento de bajar la velocidad. Mi problema personal es detectar el estrés a medida que crece dentro de mí. Soy una persona muy determinada y activa. Con frecuencia el estrés alcanza fuerzas huracanadas en mi persona antes de que pueda identificarlo. (Espero que tú seas mejor que yo en esto.)

Hay algunos factores de estrés que al parecer nos ayudan; otros tienden a disminuirnos. El estrés en nuestras vidas ha sido comparado con la fricción del arco del violín. Si no hay fricción tampoco hay música. Si hay demasiada fricción, sólo habrá un chillido punzante. Las situaciones de estrés benéfico al parecer nos excitan y nos dan energía. Con frecuencia he pensado que entrar en un salón de clase para enseñar es un factor de estrés útil para mí. Casi siempre me siento estimulado ante la idea.

Relajación al cambiar los factores de estrés

Algunos de los factores de estrés que tienden a ser destructivos pueden cambiarse por factores de estrés benéficos. Por ejemplo, la mayoría de nosotros encontramos sólo estrés destructivo al albergar resentimientos. Tendemos a juzgar severamente a aquellos de quienes recibimos algún agravio. Si es posible, tratamos de evitarlos. Si debemos lidiar con ellos, tratamos de ocultar nuestro resentimiento, pero más tarde nos sentimos agotados. Se ha dicho sabiamente que si quieres ser esclavo de alguien, siéntete agraviado por esa persona. Ella estará contigo en la mañana, a lo largo del día, y en la noche; comerá contigo y arruinará tu digestión; destruirá tus poderes de concentración, arruinará tus buenos momentos, y te privará de tu preciosa paz y alegría.

¿Qué debo hacer para cambiar el estrés provocado por el resentimiento? ¿Puede transmutarse en estrés útil? Algo que me es de gran ayuda es comprender que al sentir agravio de otra persona, pongo mi felicidad en manos de esa persona. Le doy a esa persona un auténtico poder sobre mí. El cambio de carga negativa a positiva se dará en el momento en que yo verdadera-

mente retome la responsabilidad de mi propia felicidad. Por lo común esto significa que debo perdonar a la persona que me agravió. Debo dejar libre a esa persona de la deuda real o imaginaria que tenía conmigo, y debo liberarme a mí mismo del alto precio de un resentimiento continuo.

Considero que el perdón auténtico y total depende de esta reflexión: "Todo tiene sentido psicológico". Siempre hay muchas cosas que no sé ni sabré de aquellas personas por las que tiendo a sentir agravio. Para comprender a esta gente, debería conocer sus genes, familia, educación, experiencias, vecindario, etcétera. El cerebro humano pesa un kilo 450 gramos. Pero almacena en su interior más mensajes que la más sofisticada computadora nunca construida. Cuando un ser humano actúa, todos los mensajes que se encuentran almacenados en el cerebro se activan de alguna manera. Todos participan en toda acción y reacción. Por lo tanto nunca puedo estar seguro de qué tanto necesita realmente una persona el perdón. Quizá si conociera todos los mensajes que fueron introducidos y almacenados en ese cerebro humano, sería más comprensivo que crítico. La cuestión es que simplemente no lo sé.

Siempre debo argumentar ignorancia. Y en la medida en que la persona necesite mi perdón, se lo doy. Dios sabe que en ocasiones yo también siento la necesidad de ese mismo perdón comprensivo que necesito ofrecer. Al final del proceso de perdón, sentiré pena y no enojo por la persona que me ofendió. Me sentiré en paz porque habré liberado a ambos de la esclavitud del resentimiento. Habré reclamado la responsabilidad de mi propia felicidad. En la medida que sea capaz de lograr esto, mi estrés negativo se convertirá en un estrés positivo y provechoso.

Para dar otro ejemplo, algunos profesores pierden la postura cuando un estudiante no está de acuerdo con ellos. Con frecuencia yo mismo he caído en esta trampa. Hay otra reflexión en esto: "En una discusión de ganar o perder, todos pierden". Sin embargo, pedir al estudiante que elabore su punto de vista puede llevar a una participación importante. Al compartir, todos ganan. Por supuesto, se necesita renunciar a la pretensión de aparentar saber todo. Esto ya es de por sí un acto difícil. Si, no obstante, el estudiante continúa en su postura desagradable o arrogante, sería útil recordar que "una persona ofensiva es una

persona resentida". Estas reflexiones podrían llegar a ser los "convertidores" que necesitamos para lidiar con el estrés.

Este mismo tipo de proceso de conversión puede aplicarse a la expresión de sentimientos. Primero debemos darnos cuenta de que los sentimientos no son moralmente buenos o malos. También debemos comprender que siempre es bueno para todos tener y expresar plena y libremente todos los sentimientos significativos. De lo contrario, el estómago lleva la cuenta y una emoción reprimida se vuelve destructiva e incluso mortal. Estamos tan enfermos en la medida de nuestros sentimientos secretos. Por supuesto, los sentimientos deben expresarse en primera persona y no en segunda. Por ejemplo, "Me siento enojado" en vez de "¡Me hiciste enojar!" Las reflexiones obvias y las habilidades sencillas pueden producir el milagro de la conversión con bastante facilidad. El estrés dañino se convierte en provechoso. La tranquilidad reemplaza la tensión.

Por lo tanto, debemos aprender a identificar nuestros factores de estrés. La transformación de un factor de estrés negativo en un factor positivo se parece a la experiencia de un milagro. Aquello que fue pernicioso se vuelve útil. Con frecuencia podemos obtener la iluminación y la facultad para llevar a cabo esta conversión al hablar el asunto con otra persona. Es especialmente útil si esa persona ha experimentado el mismo estrés y lo ha superado con éxito mediante el proceso de conversión.

Relajación mediante técnicas

Obviamente, no todos los factores de estrés negativos pueden convertirse en factores positivos. Por ejemplo, la muerte de un ser querido significa que deberemos pasar por un proceso de duelo. No hay atajo para esta pena. No hay forma de hacer agradable un duelo. Y por lo tanto es útil encontrar formas de relajar esas tensiones. Ya sea que nuestras tensiones provengan de un gran duelo o del estrés cotidiano, todos necesitamos practicar y hacer uso de alguna forma útil de relajación. Hay muchas maneras y cada persona debe usar cualquiera de ellas que le pueda ser útil.

Una técnica común es darse tiempo todos los días para un pasatiempo que tenga un efecto tranquilizador y relajante. Al final de cada día por lo general toco el piano y me relajo. Soy

tan músico como un pájaro carpintero es ebanista. Mi música no relajaría en absoluto a nadie que supiera y amara la música, pero a mí sí me relaja. Otros pasatiempos pueden ser hornear, hacer jardinería, leer, conversar, escuchar música, coleccionar algo, ver álbumes de fotografías, escribir, etcétera.

También hay otra técnica muy común que consiste en hacer una cita diaria consigo mismo. Durante el tiempo de la cita, trata de aprender a disfrutar la paz de hacer nada. Ve si esto te sirve. Recárgate en el respaldo del sillón y cierra los ojos. Respira profundamente, inhala y exhala profundamente. Imagínate en un lugar de paz, un lugar encantador que en realidad hayas visitado o que puedas imaginar con facilidad. Siente cómo se relajan todos tus músculos. Relájate y disfruta de esta cita diaria contigo mismo. Es más económica y mejor que un Valium.

Ejercicio físico

La fórmula tradicional para comprender la tensión es: "mente hiperactiva en cuerpo hipoactivo". El ejercicio diario y vigoroso (si es posible) restaura el equilibrio. También libera la tensión acumulada. Lo que el ejercicio hace por nosotros físicamente es eliminar del cerebro y la circulación sanguínea los componentes químicos de la tensión. El ejercicio también promueve la producción y el flujo de las sustancias que nos hacen sentir relajados y apacibles, como las endorfinas. Es muy difícil sentirse deprimido luego de un ejercicio vigoroso. Con frecuencia los corredores experimentan un sentimiento de alborozo, conocido comúnmente como la embriaguez del corredor. Físicamente, es un cambio neuroquímico en el cuerpo provocado por el ejercicio.

Es interesante observar lo que muchos autores sobre la crisis de la edad adulta recomiendan primero y antes que nada: ejercicio diario y vigoroso. Con frecuencia las necesidades psicológicas o espirituales se presentan con mayor fuerza en la edad madura. El resultado no sólo es la intrusión de nuestro viejo amigo, el estrés, sino un círculo vicioso que aparentemente nos atrapa a muchos de nosotros. Entramos en el círculo cuando nuestras necesidades producen estrés, y éste magnifica en consecuencia las necesidades. El resultado es más estrés. La manera más rápida de salir de esto es el ejercicio vigoroso. ¡Corre, nada, camina enérgicamente, pero haz algo!

Hace más de quince años, me hice la prueba cardiaca llamada prueba de esfuerzo. Era una bendición disfrazada. Me subí a la caminadora mientras mi corazón era monitoreado por un médico residente. Estaba convencido de que la prueba sería una simple rutina y de que todo saldría bien. Sin embargo, después de seis o siete minutos, el doctor detuvo la máquina. Me pidió que me sentara con mis pies hacia arriba. Continuó escuchando atentamente con su estetoscopio los sonidos de mi corazón. Finalmente, me dijo que todo había regresado a la normalidad. Me explicó que mi corazón había comenzado a trabajar muy duro sin lograr gran cosa. Sugirió que quizá se debía a "falta de ejercicio".

Y así, comencé a correr diariamente. Empecé corriendo muy lentamente distancias cortas. (Los ancianos que paseaban a sus perros con frecuencia me rebasaban.) Después caminaba hasta que podía volver a correr cómodamente. Finalmente mi capacidad se incrementó y ahora corro tres o cuatro millas diarias. (Todavía debo poner atención a aquellos ancianos y sus perros.) El día que empecé a correr, fue en realidad "el primer día del resto de mi vida". El "doctor corredor", el cardiólogo George Sheehan, dijo que correr no incrementa la duración de la vida, pero con toda seguridad mejora la calidad de vida. Más allá de cualquier duda, la carrera lo ha logrado para mí.

El cuerpo humano es una máquina extraña; se gasta por *falta de uso*. Y bastante raro resulta que la energía humana surja a partir del uso de nuestros cuerpos, es decir ejercitándolos. El esfuerzo por mejorar la condición física contribuye en gran medida con la energía que necesitamos. Es muy común que el mejor remedio para el cansancio y la fatiga sea media hora de ejercicio aeróbico. La inactividad nos hace perezosos. Y en realidad nos lleva a la falta de energía, a la depresión y la desesperación. Es difícil creerlo pero no podemos acumular energía; es decir, no podemos acrecentar nuestro suministro de energía si no la usamos. Por supuesto, el descanso adecuado es esencial, sin embargo si no se acompaña con actividad física, para la mayoría de nosotros el descanso puede llegar a ser depresivo. La energía que no se utiliza, al igual que el potencial que no se pone a funcionar, se convierte en una fuerza destructiva. Creo que es válido decir que todos pueden sacar provecho del

ejercicio físico. Todos podemos incrementar nuestro suministro de energía mediante el ejercicio.

Desde que los investigadores comenzaron a estudiar los efectos del ejercicio físico, sus beneficios han sido firmemente reconocidos. La tasa de mortalidad por cáncer y enfermedades cardíacas siempre han sido las más altas entre la gente cuyo trabajo implica la menor cantidad de ejercicio físico. En el otro lado del espectro, la tasa de muerte por cáncer y problemas del corazón ha sido la más baja entre aquellos cuyo trabajo incluye las mayores cantidades de ejercicio físico. (Cf. *The Healing Family*, Stephanie Matthews Simonton y Robert L. Shook, Bantam Books, 1984).

Por supuesto, no todos pueden o quieren correr. Sin embargo casi todos pueden caminar rápidamente. Caminar con velocidad posee virtualmente todos los beneficios del ejercicio vigoroso. Al igual que la carrera, o la natación, caminar con velocidad eleva el metabolismo para que el cuerpo queme calorías a un ritmo más acelerado. Mejora el tono muscular y la eficiencia del corazón. También se ha visto que el ejercicio disminuye la acumulación de placa en las arterias, disminuye la presión arterial, y retarda el proceso de envejecimiento. Con todos estos beneficios obvios, el ejercicio debe ser un factor respetable de la felicidad humana.

El estrés y la tensión se reducen en gran medida mediante el ejercicio físico regular. En consecuencia, aquellos que hacen ejercicio ven un mundo apacible y proporcionado. Son proclives a una perspectiva saludable. Piensan con más claridad, tienen mejor memoria, y son más alegres, agradables y optimistas. Por supuesto, el comienzo puede ser la parte más difícil. Sin embargo los beneficios a largo plazo son enormes.

Nutrición: La máquina no trabajará a menos que se le ponga el combustible adecuado

Una buena nutrición es absolutamente esencial para ser felices y llevar una vida plena. Es muy importante conservarse en forma ingiriendo los alimentos adecuados. La maquinaria humana no podrá funcionar suavemente a menos que se le ponga el combustible adecuado. Sé que suena demasiado drástico vincular nuestros males sociales con la nutrición. Sin embargo, el crimen

y la locura, el divorcio y la drogadicción, tienen conexión con los hábitos alimenticios. Adelle Davis, una de las más respetadas nutriólogas de nuestros tiempos, escribió:

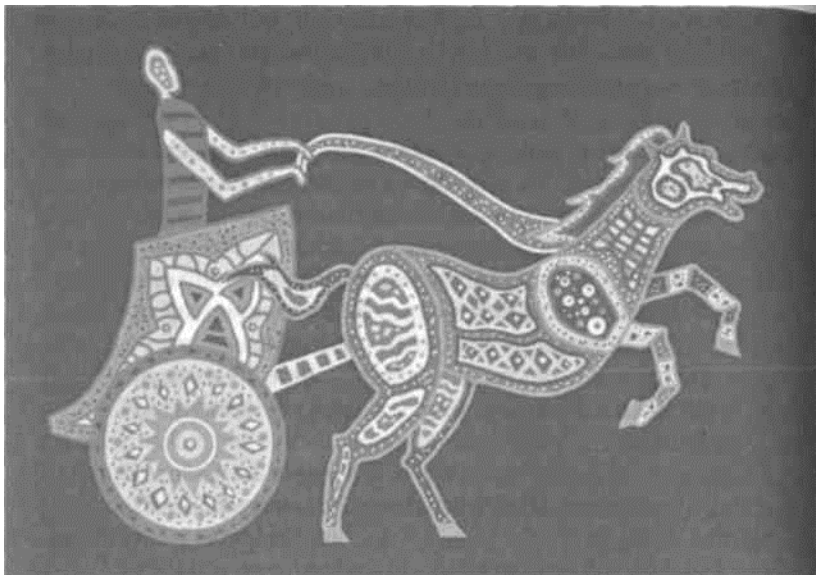
Podemos esperar que aumenten todos estos problemas sociales, afectando aun mayores porcentajes de nuestra población, a menos que se mejore sensiblemente nuestra nutrición. No estoy diciendo en ningún momento que una nutrición defectuosa es la *única* causa de estos males sociales... sin embargo una nutrición inadecuada es un factor vital que ha sido sujeto, como lo menciona la Dra. Margaret Mead, a "una casi total desatención".

Let's Eat Right to Keep Fit
(Harcourt Brace Jovanovich, 1970)

Es obvio que el cuerpo es el instrumento a través del cual trabajan la mente y el espíritu. Un ejemplo dramático y prueba de esto es el daño cerebral. La capacidad de saber y elegir es facultad de la mente y el espíritu. Sin embargo si se daña el cerebro, como en el caso de las víctimas de accidentes o de los boxeadores aturridos por golpes, las facultades de la mente y el espíritu pueden sufrir grandes limitaciones. Igualmente, es verdad que si la mente es privada de alimento, se sucederán los mismos efectos en proporción. En el caso de un alcoholismo prolongado, el cerebro en cierto momento se torna en una masa "suave". Otro ejemplo: la vitamina B6 es necesaria para el funcionamiento normal del cerebro. Cuando se elimina esta vitamina de las dietas con el objeto de matar células cancerosas, se presentan convulsiones tanto en niños como en adultos.

Una parábola oriental

Hay una parábola oriental sobre un caballo, un carruaje y un conductor que ilustra acertadamente la condición humana y sus interconexiones. En esta parábola el carruaje es el cuerpo humano. El caballo representa las emociones humanas, y el conductor es la mente.



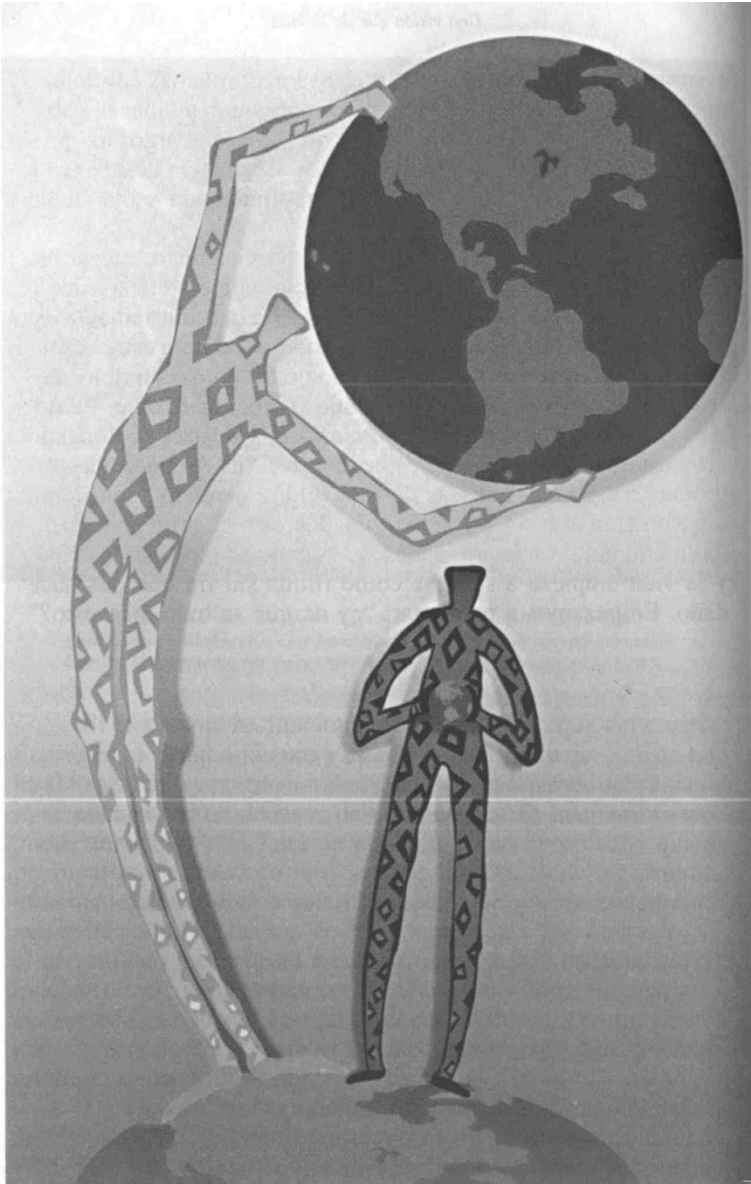
Una parábola oriental ilustra acertadamente la condición humana y sus interconexiones. En esta parábola el carruaje es el cuerpo humano. El caballo representa las emociones humanas, y el conductor es la mente.

Si el sistema no funciona bien, lo primero que debe verificarse es el mantenimiento y condición del carruaje. Si éste no ha sido aceitado y puesto a rodar, quizá algunas partes del carruaje se encuentren oxidadas o descompuestas. El mantenimiento puede ser malo, y la falta de cuidado y uso apropiados quizá provocaron un deterioro mayor. Este carruaje tiene un sistema integrado de autolubricación. El golpeteo del camino se supone que ayuda a la circulación de estos lubricantes. Sin embargo, si el carruaje no ha recibido atención o no ha sido rodado, quizá muchas de sus juntas están congeladas o corroídas. Su apariencia incluso puede ser gastada y poco atractiva. Resulta obvio que el carruaje debe estar en buenas condiciones para realizar un viaje seguro y eficiente.

En consecuencia, muchos psicoterapeutas recomiendan alimentación y ejercicio para empezar un programa de relajación. Si el tránsito por la vida ha sido incómodo, el primer lugar que debe verificarse es el mantenimiento del carruaje (cuerpo).

posiblemente el problema está ahí. Si los problemas continúan, un buen psicoterapeuta procederá entonces a examinar al caballo (emociones) y al conductor (mente). Sin embargo, los problemas "al parecer más profundos" con frecuencia desaparecen una vez que el cuerpo se ha relajado, alimentado y ejercitado adecuadamente.

Nuestros prejuicios arraigados históricamente niegan en gran medida la interacción del cuerpo, la mente y el espíritu. Y aun así esta sensible interconexión se realiza diariamente en nuestra propia experiencia. Cuando estamos bajo un estrés excesivo, nos volvemos irritables. Cuando no hacemos ejercicio adecuadamente, nos sentimos deprimidos emocionalmente. Perdemos la capacidad de pensar con claridad. El estrés prolongado provoca que nuestro mismo espíritu se asfixie. Atender nuestras propias necesidades físicas de relajación, ejercicio y nutrición tiene un gran sentido. Sin estos cuidados, se reduce en gran medida la calidad de nuestras vidas. El mundo ya no tiene sentido, y la vida empieza a sentirse como rutina sin fin que nos hace daño. Empezamos a preguntar: "¿y de qué se trata todo esto?"



El estiramiento repetido me escoltará a un mundo nuevo y más amplio.

Capítulo 11

Debemos esforzarnos y salir de nuestras zonas de comodidad

Todos somos peregrinos, seres en proceso. Cada uno de nosotros debe caminar con gallardía al ritmo de un tamborilero personal, escalar nuestras montañas personales, luchar por un destino que sólo es nuestro. Yo soy yo y tú eres tú. En algunas ocasiones parece más seguro ir por el viejo, querido y trillado sendero. Se siente más seguridad siendo miembro de un grupo. El camino menos transitado siempre parece más riesgoso. Pero todos somos peregrinos, cada uno va por un camino hacia un destino personal y privado. No existe el camino único para todos. Cada uno de nosotros fuimos dotados con un enorme y único potencial. Sin embargo, en nuestra cita con el destino, debemos correr riesgos, afrontar peligros, ser rechazados y heridos, derribados y volver a levantarnos. Debemos aprender a sobrevivir a las derrotas, cuando todo parece irracional, aterrador y aventurado.

Los peregrinos en camino hacia una tierra prometida deberíamos ser, por sobre todas las cosas, valerosos y tenaces. En algunas ocasiones sentiremos que sólo la determinación nos impulsa a seguir adelante. Resulta tentador encontrar un lugar soleado y quedarnos ahí. La imaginación fértil podrá hacer mil racionalizaciones: "Ese no soy yo". "Esto está muy bien". "¿Para qué tratar algo nuevo?" Podemos enviar mil pequeñas señales de socorro y las personas de buen corazón las verán y

vendrán rápidamente a nuestro rescate. Nuestros salvadores también inventarán excusas por nosotros. Nos asegurarán que les agradamos tal como somos, y que no hay necesidad de intentar nada más.

Por lo tanto estaremos predestinados a permanecer en el mismo lugar. Haremos las mismas cosas que siempre hemos hecho. Nuestras acciones y reacciones son bastante predecibles. Algunos nos llamarán responsables. Otros podrán ver que estamos paralizados por nuestros miedos. Estaremos estancados y sofocados. Cada día será una copia al carbón del anterior. Cada año comenzará a verse muy parecido al que acaba de pasar. Nuestros huesos dolerán un poco más. Nuevas arrugas surcarán nuestros rostros. Tendremos menos energía. Pero por todo lo demás seremos exactamente la misma persona que siempre hemos sido, seguiremos viviendo en un mundo sin retos ni cambios.

Una definición de términos

Cada uno vive la mayor parte del tiempo en los seguros confines de una zona de comodidad. Mientras permanecemos en esa área, nos sentimos seguros y sabemos qué hacer. Tenemos experiencia en las cosas que suceden dentro del círculo de esta zona de comodidad. Hay ciertas emociones que podemos expresar con facilidad porque nos sentimos cómodos al expresarlas. Hay otras que simplemente están fuera de nuestra zona de comodidad, y aún otras que se vuelven imposibles de tan distantes. Algunas acciones se dan fácil y cómodamente. Las podemos hacer sencillamente, con la mano en la cintura. Pero hay otras que nos pueden aterrar. Podemos llenarnos de ronchas sólo al pensar en ellas. Nuestras zonas de comodidad incluso se extienden a la ropa que usamos. Nos sentimos cómodos usando cierta moda y ciertos colores, pero hay otros en los que nos sentiríamos demasiado conspicuos o sencillos, sencillamente incómodos.

Uno de nuestros obstáculos para crecer es que somos propensos a racionalizar estas zonas de comodidad. La racionalización exitosa siempre comienza con un lavado de nuestro lenguaje. Debemos seleccionar las palabras adecuadas. Por lo que decimos: "Ese no soy yo". "No es mi estilo". "No me sentiría cómodo haciendo eso". La racionalización con mayor éxito es decir

simplemente: "no puedo". Esto incluye cierta "definitividad". Si dijéramos: "no quiero", habría quien preguntaría por qué. Pero cuando decimos: "no puedo", la gente por lo común nos deja en paz. ¡Si no puedes, no puedes! ¡Qué bien! Permanezco solo en mi apacible zona de comodidad.

Salir en forma deliberada de nuestras zonas de comodidad es a lo que nos referimos como "estirarnos". Sin embargo, hay diferentes tipos de estiramiento. Nos estiramos cuando intentamos algo que es *correcto y razonable*. No nos desvestimos en público o herimos o avergonzamos a alguien sólo para estirarnos. El estiramiento nos reta a hacer algo que parece correcto y razonable, y del cual siempre nos habíamos sentido inhibidos por miedo. Por ejemplo, me gustaría dar un discurso en público, o me gustaría expresar mis verdaderos sentimientos. Sin embargo, siempre me he sentido demasiado intimidado para intentarlo. Esto sería una buena idea por la cual estirarse.

Obviamente, todo crecimiento implica algún estiramiento. Debo intentar cosas nuevas si quiero cambiar. Al principio puedo sentirme torpe, raro y un poco cohibido. Pero cada vez que intente el mismo estiramiento, me sentiré un poco más cómodo. Finalmente, lo que alguna vez estuvo fuera de mi zona de comodidad ahora estará dentro de ella. El estiramiento repetido me escoltará a un mundo nuevo y más amplio. Seré mucho más libre. En algún momento desarrollaré una "mentalidad de estiramiento". Y disfrutaré realmente intentar cosas nuevas. Los viejos miedos e inhibiciones incapacitantes que alguna vez me destinaron a un pequeño rincón de la vida me parecerán estúpidos. Incluso me preguntaré por qué siempre me dejé aterrorizar por esos bichos desdentados.

El estirarse puede compararse con el nacimiento. ¿Has visto alguna vez un parto? El recién nacido da la apariencia de que le gustaría mejor regresar al vientre cálido de donde vino. No obstante, el vientre realmente era muy limitante. El niño tenía que estar dondequiera que estuviera la madre. Ahora el bebé ha venido a un nuevo mundo, un mundo más amplio. Con el tiempo y un poco de práctica, podrá explorar este mundo de mayor tamaño. La persona que está determinada a estirarse es llevada por la fuerza de esa determinación a un mundo más amplio. Esta persona podrá entonces explorar ese mundo más exten-

so y magnífico. Los torpes confines de la zona de comodidad dan paso gradualmente a la plenitud de vida y felicidad.

Ahora podemos obviamente *pensar* en nuestro camino hacia una nueva forma de actuar. Por ejemplo, mientras aprendo a concebirme como competente, estoy facultado para intentar cosas cada vez más difíciles. Sin embargo, el estirarse implica, además, un proceso a la inversa. Estirarse significa *actuar* mi forma de ser en una nueva forma de *pensar*. Por ejemplo, no creo que pueda dar un discurso en público. Mi concepto de mí mismo no incluye esta habilidad. En cierta manera no creo que "la tenga". Y un día cualquiera me estiro. Doy el discurso, y todos me dicen lo bueno que fue. Aprendo paulatinamente a pensar en mí como orador. Actué mi forma de ser en una nueva manera de pensar de mí mismo. Creo que todos nosotros hemos tenido una experiencia similar. ¿Recuerdas la primera vez que pudiste nadar sin la ayuda de otra persona? Gritaste: "puedo nadar", para que todo el mundo lo pudiera escuchar. Lo mismo sucedió con el primer pastel que horneaste o la primera vez que lanzaste un jonrón. Lograste algo por primera vez, y tu concepto de ti mismo cambió. ¡Antes, estabas seguro de que no podías, y ahora piensas en ti como alguien que sí puede! Otra victoria del estiramiento.

Áreas de estiramiento

Las posibilidades son tan extensas como el mundo en que la persona desea vivir. Sin embargo, hay ciertas áreas que para muchos de nosotros necesitan una consideración especial. La primera de ellas es *la expresión de las emociones*. Se ha demostrado una y otra vez que encerrar nuestros sentimientos en nosotros resulta autodestructivo. Ocultarlos es algo que simplemente no podemos lograr. Lo que callamos lo actuamos. Actuaremos nuestros sentimientos no expresados en nuestros propios cuerpos mediante dolores de cabeza o úlceras. Actuaremos nuestros sentimientos reprimidos en terceras personas inocentes. O nos enfurruñaremos o guardaremos un rencor que nos envenenará gradualmente. Pero no lograremos suprimir nuestros sentimientos. Necesitamos decirles a los demás cómo nos sentimos realmente. El precio de no hacerlo es la infelicidad. El estiramiento en esta área exige una expresión madura, correcta y razonable de nues-

tros sentimientos. Por favor véase el capítulo sobre la comunicación en el libro *Will the Real Me Please Stand Up?* (Tabor Publishing, 1985) para el aprendizaje de las técnicas necesarias para lograr esto. O para un estudio más completo de este tema, véanse los lincaamientos apropiados que se proponen en ese libro.

Una área útil para el estiramiento podría incluirse bajo el título "Cosas que siempre he querido hacer pero he tenido miedo de intentarlas". Todos nosotros hemos soñado en algún momento alcanzar una estrella. Pero nuestros miedos, en especial el miedo al fracaso, siempre nos han restringido. Por supuesto que nuestros miedos son bastante subjetivos y personales. Lo que para algunos de nosotros nos da miedo intentar, para los demás puede ser algo muy natural y sencillo. Sin embargo permíteme incluir aquí algunos de los retos típicos: dar un discurso, decir a los demás lo agradecidos que estamos, disentir con el maestro o el jefe, navegar, volar por los cielos, aprender a tocar un instrumento musical, hablar cuando el silencio hubiera sido lo más fácil, tomar clases de baile, escribir una carta de alabanza o protesta a una publicación. ¿Qué es lo que siempre has querido hacer, pero tuviste miedo de intentarlo?

Ciertamente en estas áreas de estiramiento estaría la *autenticidad personal*, o la *realidad personal*. Esta autenticidad requiere escuchar lo que sucede dentro de nosotros y ponerlo sobre la mesa de manera madura. Si soy inseguro en mi interior, entonces lo que debo hacer es admitir mi inseguridad. Si no comprendo algo, entonces lo que debo hacer es admitir que en realidad no lo comprendo. Cuando sé que tengo la capacidad de hacer algo y se necesita mi talento, debo dar un paso hacia delante y ofrecerme como voluntario. Daré a conocer, siempre de manera madura, mis necesidades. No tendré miedo de pedir favores a los demás. Y si algo me duele, gritaré *ay* para que se oiga. Finalmente, estaré en condiciones de hacer a un lado mi repertorio de máscaras y pretensiones. ¡Seré honesto y abierto y real! No soy nada si no soy real. Esto con toda certeza es un objetivo correcto y razonable que debo lograr para mí mismo.

Otra área para el estiramiento serían las *relaciones*. Las relaciones son esenciales para una vida plena y feliz. Sin embargo, para muchos de nosotros, resulta difícil comenzar una relación. Este sería un buen lugar para estirarse. Por lo general esto

implica presentarse uno mismo a otra persona. "Usted parece una persona que me gustaría conocer". Parece difícil llegar a decir algo así, pero hazlo de todos modos. Una relación también implica compartir "secretos" en algún momento y hacer cosas juntos. El estiramiento para comenzar relaciones nos desafía a abrirnos, a admitir nuestros secretos, hacer invitaciones, arriesgarnos al rechazo, a probar suerte.

Por supuesto, hay numerosos "pequeños estiramientos" que todos deberíamos intentar. Conoces bien algunos en los que no hay tanta dificultad ni fatiga. Sin duda estás familiarizado con el dicho: "El que nada se afana nada gana". Y te preguntarás: "¿para qué molestarse por estos estiramientos que casi no requieren esfuerzo alguno?" Es verdad que estos estiramientos más pequeños pueden parecer insignificantes; pero, si se realizan de manera regular, nos darán el impulso para salir de nuestras antiguas y conocidas rutinas. Y ese pequeño movimiento puede llegar a provocar grandes olas de cambio y crecimiento. Poco a poco, cambiamos de ser una persona que trata de estirarse a otra que siempre se estira, una persona audaz. Poco a poco, nos vemos viviendo en un mundo más amplio y maravilloso. Nos encontramos viviendo cada momento como algo nuevo y refrescante.

Entre los pequeños estiramientos que podríamos intentar estarían éstos: dormir una siesta, hacer una cita con nosotros mismos para relajarnos y reflexionar, hacer una lista de cosas que debemos hacer hoy, y apegarnos a ella. Hacer un favor a alguien de manera anónima. Escribir una canción o un poema. Ofrecer sinceramente un cumplido a alguien. Decir no a una petición sin ceder ante los sentimientos de culpabilidad. Pasar algunos momentos hablando con un niño. Tomar la mano de alguien. Intentar algo en lo que es posible que falles. Disminuye tu velocidad cuando sientas que vas de prisa. Regala algo de aquello a lo que sientes apego. Vamos, ¡hazlo!

Los estudiosos de la naturaleza humana han calculado que la persona promedio utiliza sólo el diez por ciento de su potencial. Noventa por ciento de lo que pudo haber sido muere silenciosamente de frustración por el miedo y las inhibiciones. El estiramiento funciona para mejorar estas disparidades. Sin el estiramiento, perderemos el 90 por ciento de la belleza, bondad y talentos de la vida. Iremos a nuestras tumbas con el 90 por ciento de nuestro potencial, bondad

y talentos sin utilizar. Qué triste, ¿no? Noventa por ciento de nuestro potencial sellado en nuestros féretros con nuestros restos mortales.

El estiramiento: alcanzar lo nuevo, abandonar lo viejo

Por lo general, algo fácil de hacer nos ofrece una recompensa rápida y nos retribuye de inmediato. Por desgracia, la mayor parte de estiramientos toman tiempo y repetición. Por lo general no matamos a los dragones de nuestros miedos con un golpe de espada. Sin embargo, si insistimos, experimentaremos una sensación renovada de tranquilidad y paz al hacer lo que nunca habíamos podido hacer antes.

Tengo recuerdos vividos de mi propia timidez inicial. Pero, afortunadamente para mí, hubo gente amable y amorosa que me impuso retos. Así me inicié en debates, y entré en concursos de elocución y oratoria en la escuela. Creía que quizá hallaría la muerte o por lo menos me desmayaría de vergüenza durante mis primeras apariciones en el escenario. Sin embargo luego de un tiempo y con perseverancia, parte de mi timidez empezó a desaparecer. Ahora ya casi ha desaparecido por completo. (De vez en cuando siento a un pequeño niño tímido en algún lugar muy en lo profundo de mí mismo; me guiña un ojo y quiere saber si todo lo que sucede es real.) Pero no lo olviden: el crecimiento siempre es un proceso paulatino, un puente que se cruza lentamente y no una esquina a la que se da vuelta de inmediato.

Recuerdo haber leído acerca de la liberación de los campos de concentración nazis por las fuerzas aliadas al final de la segunda Guerra Mundial. Al parecer muchos de los prisioneros salían titubeantes de las barracas de su prisión, cerraban los ojos ante la luz del sol, y después poco a poco regresaban a aquellas casetas. Esa era la única vida que habían conocido por largo tiempo. Estaban acostumbrados a pensar en sí mismos como prisioneros. No podían imaginarse como personas libres. Por esto no pudieron adaptarse inmediatamente a actuar como seres humanos libres. Creo que todos nosotros en cierta forma compartimos esta tendencia perfectamente humana. Nuestros miedos nos han aprisionado por mucho tiempo. Continuamos viviendo en un rincón pequeño pero seguro y, tristemente, usando sólo el 10

por ciento de nuestros talentos. Por lo tanto se nos desafía a que nos estiremos, a que demos los primeros pasos torpes fuera de nuestras propias prisiones personales. Cerramos los ojos ante la luz del sol y queremos regresar en silencio a las cosas que conocemos, a nuestras estrechas zonas de comodidad con las que estamos familiarizados.

Una de las implacables leyes de nuestra humanidad se refiere a que cuando abandonamos un placer, debemos consolarnos con otro nuevo y, si es posible, mayor. La naturaleza humana aborrece el vacío. El placer que abandonamos al estirarnos es la seguridad. Salimos más allá de las cercas y trincheras de nuestras inhibiciones; abandonamos nuestro lugar sombrío. Dejamos la seguridad de nuestras zonas de comodidad. Esas zonas de comodidad siempre nos han ofrecido una existencia sin desafíos ni retos. El placer que surge de estirarse es la libertad. Estamos siendo liberados. Actuamos en contra de nuestros miedos incapacitantes, y esto es liberador. Antes de que nos estiráramos, utilizábamos sólo el 10 por ciento de nuestros talentos: los talentos de nuestros sentidos, emociones, mentes y corazones. Al estirarnos, salimos lentamente de nuestra oscuridad hacia la luz, de nuestra soledad hacia el amor, de nuestra vida parcial hacia la plenitud de vida.

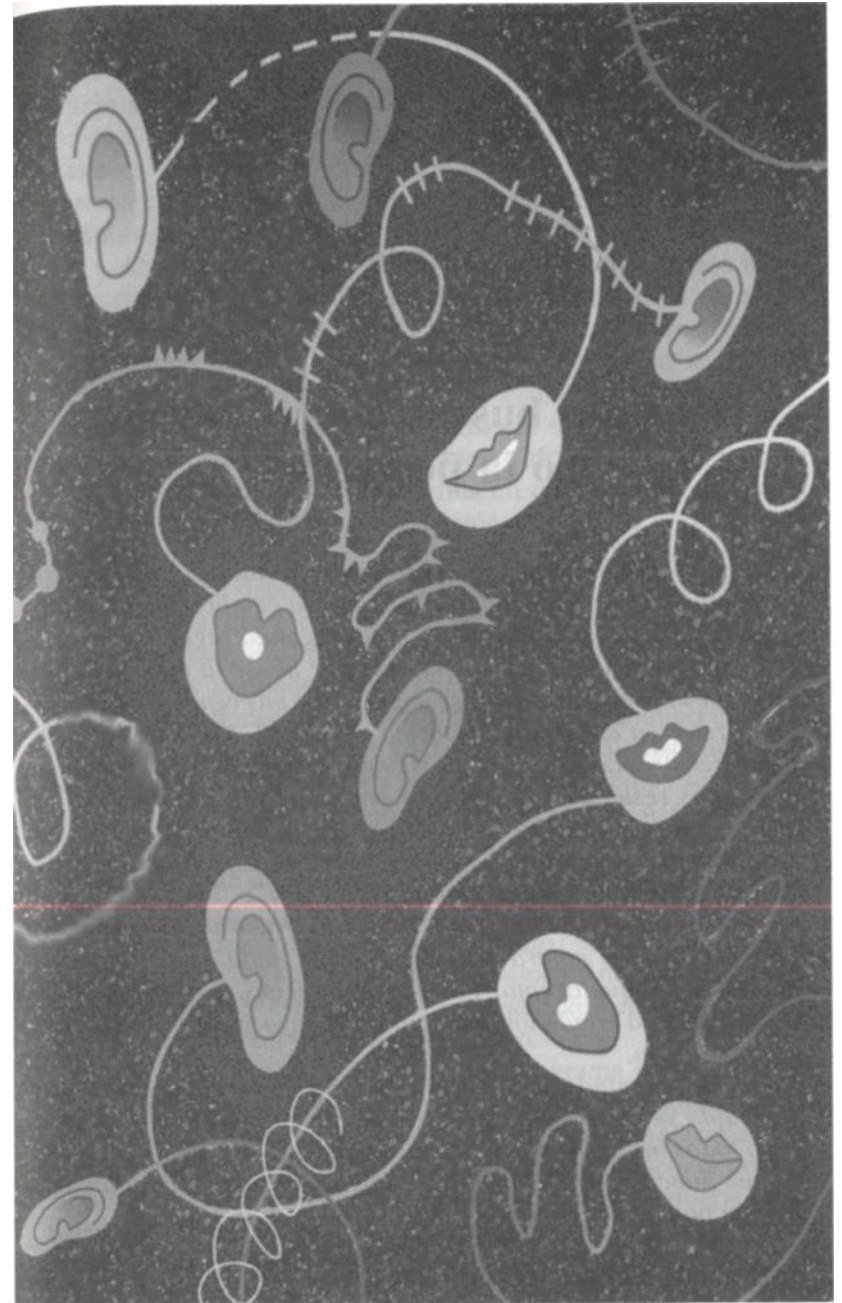
Es cierto, estoy seguro, que no existe una voluntad fuerte o una voluntad débil. Lo fuerte o débil en nosotros es la motivación. La motivación pone en acción a nuestras voluntades. Es el combustible del deseo lo que nos mueve. Obviamente, la motivación de estirarnos se relacionará en cierta forma con nuestro aumento de libertad, gozo y actualización propia. Todos deseamos los reconocimientos seguros y verdaderos de una vida de mayor plenitud y mayor libertad. A medida que avanzamos en el estiramiento, esta motivación adquiere cada vez más fuerza.

Motivar a los de bajo rendimiento

- En todo tipo de ambientes existe un grupo llamado de bajo rendimiento. Esas personas tienen todo lo que se necesita excepto la motivación o incentivo para utilizar sus talentos. Y en casi todas las comunidades hay una clase o curso para estas personas de bajo rendimiento. En estas clases casi siem-

pre se sugiere una cosa: "Hagan algo por ustedes mismos. Traten de estimular su propio interés. Lean un libro. Ofrézcanse como voluntarios para realizar algún proyecto". La mayoría de las personas de bajo rendimiento se sientan al final del salón, esperando que el maestro los inspire. Sin embargo tres de cada cuatro profesores simplemente no motivan. Es la ley de los promedios. El tipo clásico de bajo rendimiento se acostumbra a sentarse en el borde del camino de la vida, y sufre una crisis de identidad tras otra. Se la pasa mascullando: "¿quién soy?, ¿cuánto valgo?, ¿y a quién le importa, de todos modos?" Es como estar sentado en una mecedora. No te lleva a ninguna parte, pero te da algo que hacer. • Este limbo de una existencia media continuará hasta que la persona de bajo rendimiento se motive para estirarse. Este estiramiento hará que la persona de bajo rendimiento experimente un entusiasmo que se generará a sí mismo. Cuando nos comprometemos con algo, nuestra misma actividad genera más entusiasmo. Y el entusiasmo se alimenta de sí mismo. Se incrementa naturalmente y se multiplica. El estiramiento supera nuestra inercia, y a partir de ese momento y de manera paulatina nos convertimos en seres autómicos.

Cada uno de nosotros fuimos dotados de un potencial enorme y único. Sin embargo, en nuestra vida con el destino, debemos correr riesgo, peligros, ser rechazados y heridos, ser derribados y levantarnos sobre nuestros pies.



Lo importante no es lo que digo sino lo que escuchas.

Capítulo 12

Debemos buscar el crecimiento, no la perfección

Todo parecía tan noble, tan generoso, y yo mismo puedo decir que incluso se veía tan santo: "Alcanza la cumbre. Da lo mejor de ti mismo. No te conformes con un segundo lugar".

La misma retórica de mi celo por hacer lo mejor, dar lo mejor de mí, envía fuego que se impulsa por mis venas. Sin embargo la retórica engaña. La retórica era irreal. Nada es perfecto para siempre. Lo mejor de mí siempre tuvo una imperfección.

Los resultados de mi celo por la perfección dejaron un sabor espeso y amargo en mi boca. En lo más profundo de mí ser yacía un suave y largo quejido: "Pero me esforcé tanto. Puse en ello todo lo que tenía. Era mi mejor tiro".

Después con mis puños llenos de frustración golpeé la tierra. Los agité contra el cielo. Pero de nada sirvió. No tuve más remedio que aceptar que soy imperfecto. Soy una fábrica de errores. La condición humana de ensayo y error es mi propia condición.

He intentado todas mis coartadas, mis negaciones. He intentado verme como si tuviera todo en su lugar. Sin embargo bajo todas mis imposturas y pretensiones, supe en todo momento que nunca podría compaginar mis sueños con mi actuación. Nunca podría ser perfecto.

Las raíces del perfeccionismo

"Obsesivo-compulsivo" es un diagnóstico de problemas de doble efecto: problemas atrás y problemas adelante. "Obsesivo" se

refiere a la mente. Una persona obsesiva piensa y vuelve a pensar casi constantemente acerca de la obsesión, cualquiera que ésta sea. "Compulsivo" describe una conducta o un "hacer". La persona compulsiva tiene que hacer, hacer, hacer. Una persona compulsiva puede lavar sus manos veinte veces al día.

Ahora el hecho es que algunos de nosotros somos obsesivo-compulsivos en lo que se refiere a la perfección. Y puedo pensar que hay algo de esto en la mayoría de nosotros. Incluso aquellos que insisten en que no son perfeccionistas se sienten incómodos con ser unas "fábricas de errores". Pueden decir el capítulo y el versículo de su voluntad de ser imperfectos, pero su recitación se detiene cuando cometen un error. Estaremos destinados al sufrimiento en la medida en que experimentemos y actuemos esta obsesión y compulsión. No resulta sorprendente enterarse de que los perfeccionistas en realidad tienen la tasa más elevada de depresión entre los seres humanos.

Al igual que todas nuestras tendencias, el perfeccionismo tiene raíces muy profundas y aún sin descubrir. En algunas ocasiones delata un miedo oculto. Por ejemplo, puedo estar pensando inconscientemente: "si soy imperfecto, la gente no confiará en mí" o "nunca podré salir adelante". O quizá exista una lógica de *todo o nada* escondida bajo mis pensamientos superficiales: "si no soy perfecto, entonces soy un fracaso". Algunas veces pienso en secreto (pero lo admito muy rara vez) que "si soy un fracaso, la gente me criticará". O quizá haya una vocecita de mi pasado que preguntará susurrando: "Si no hago un trabajo perfecto, ¿qué dirán mi mamita y mi papito?" Quizá sea que mi motivación para la perfección es simplemente mi forma de obtener aprobación. Y esto pudo haber comenzado en los inicios de mi infancia, con mi mamita y mi papito.

A principios de la vida, se nos programa para pensar de esta manera. Quizá este mensaje fue actuado por padres rigurosos. Ellos nos programaron para ser perfeccionistas al tratar ellos mismos de ser perfectos. O quizá la inclinación hacia el perfeccionismo nos fue inculcada por otras personas que querían disfrutar de nuestras realizaciones como si fueran suyas. La presión de nuestros iguales puede ser otro factor importante. Muchos hemos sufrido la experiencia de que se burlen de nosotros, para después resolver secretamente que nunca más cometeríamos un

error en público. Los castigos son simplemente demasiado dolorosos, demasiado vergonzosos. Si soy una persona "perseverante", entonces alguien puso en mí de alguna manera expectativas sobre mí mismo que sólo pueden llegar a ser dolorosas. Por supuesto, quizá fue sólo cuestión de mi mala interpretación. Sin embargo, no es lo que se dice sino más bien lo que se escucha lo que influencia a las personas, a las personas como tú y yo.

El alto precio del perfeccionismo

El perfeccionismo siempre ha sido una espiral descendente. Sólo nos deja lugar para el fracaso. Nada resulta nunca exactamente como lo planeamos. Y el resultado final de ese fracaso es el desánimo. Con gran frecuencia nuestras fallidas esperanzas degeneran paulatinamente en enojo y frustración. Expresamos nuestro desánimo o enojo en forma ofensiva, pero siempre lo ocultamos en alguna excusa. Los demás nunca lo sospecharían.

Este camino de destrucción y lucha por la perfección se ha repetido en muchas vidas. Una joven que conocí hace algunos años me confesó en nuestro primer encuentro que ya había intentado suicidarse dos veces. Sin embargo, me aseguró que esperaba que su título de enfermera viniera a acabar definitivamente con esa dolorosa sensación de vacío. Claro que recibió su título de enfermera pero siguió siendo tan infeliz como antes. En ese tiempo estaba segura de que el matrimonio era todo lo que necesitaba. Muy pronto apareció en escena un excelente joven y se casaron. Sin embargo, la depresión que la había perseguido toda su vida apareció como una nube negra. En ese momento estuvo segura de que los hijos serían todo lo que necesitaba; definitivamente ellos la harían feliz. Muy pronto fue madre de tres niños; pero volvieron a aparecer los nubarrones. No pasó mucho tiempo sin que me confesara llorando que sus hijos la odiaban. La verdad era, me dijo, que su hijo adolescente estaba abusando de ella físicamente. Le dije que buscara urgentemente la ayuda de un consejero familiar para averiguar qué era lo que sus hijos querían expresar con esas actitudes. Creo que nunca aceptó esta sugerencia.

Pasaron algunos años y recibí una llamada de larga distancia de su esposo. "Juanita falleció", me dijo. "Y la noticia verdaderamente triste es que se quitó la vida. Metió el carro al

garaje y mantuvo el motor encendido mientras esperaba la muerte. Dejó una nota suicida en la mesa de la cocina. En sus últimas palabras para nosotros, dijo simplemente: 'No estén tristes. Lo intentaron' ". Juanita estaba siendo velada en el momento de la conversación telefónica. Su esposo estaba llamando desde la casa funeraria. Yo casi no podía creer su objetividad en medio de la aflicción. Él sabía de las llamadas telefónicas ocasionales entre Juanita y yo. Me preguntó: "¿Le mencionó alguna vez que nuestros hijos la odiaban?" "Sí - admití-, ella me dijo eso".

"Pues así es, la odiaban. Y ahora en su velación en la habitación contigua, puedo sentir el alivio en nuestros hijos de que se haya ido". Continuó: "Ella tenía toda la buena voluntad del mundo. Hizo todo lo posible para distraerse de su pena. Pero nunca reconoció realmente la verdadera fuente de ese dolor. Ella era una perfeccionista. Había declarado la guerra resuelta contra todas las formas de imperfección e intentaba la rendición incondicional de todo lo que era menos que perfecto. Acosó a los niños hasta que la odiaron. Por lo menos odiaban el sonido de su voz y el dedo que los señalaba. Llegó hasta el agotamiento físico y emocional. Esto duró treinta y nueve años, hasta que murió, con el sencillo adiós de: "No estén tristes. Lo intentaron".

El pobre hombre admitió que sentía mucha pena por ella. Pero agregó que también sentía pena por toda la gente en el mundo "que trata de librar una batalla con el mismo demonio del perfeccionismo. Mueren paso a paso, día a día. E incluso cuando en realidad no mueran, como mi Juanita, pierden todo el placer de vivir. Se arrastran hacia un rincón de desesperanza, y ahí esperan la muerte para decir "¡Se acabó!" Verdaderamente el perfeccionismo es un camino que lleva al suicidio.

Negación del demonio

La mayoría de las personas que conozco se rehusan a admitir que las domina el demonio del perfeccionismo. Muestran algún hábito de cierta negligencia que al parecer los descalifica. Sin embargo, esta misma gente se siente incómoda con los errores o descuidos personales. Admito que yo mismo me siento incómodo, aunque no soy un perfeccionista consumado. Nosotros los semiperfeccionistas nos impacientamos con los errores y descuidos de los demás, así como de los nuestros. Nos cuesta tra-

bajo réinos de los errores y debilidades propias y de los demás. No nos aceptamos cómodamente como del tipo *ensayo y error*, y nos toma tiempo conceder este privilegio a los demás. Quizá no sea la forma más virulenta de perfeccionismo, pero es suficiente para disminuir la alegría de vivir en nosotros y aquellos que nos rodean.

Por supuesto, cualquier forma o grado de perfeccionismo es poco realista. Y de alguna manera parece que la misma negación es un síntoma de la enfermedad. Cuando admitimos que el perfeccionismo es una conducta obsesivo-compulsiva, decimos implícitamente que el perfeccionismo es en sí mismo una forma de imperfección, la misma con la que no podemos vivir. Obviamente, un verdadero perfeccionista no puede admitir que lo acosan esas esperanzas o expectativas irreales. Eso destruiría su propia imagen.

Anatomía del perfeccionismo

Humanamente el perfeccionismo es insano. Y la diferencia entre alguien saludable y el perfeccionista es que la persona sana tiene el control de su vida. El perfeccionista es controlado, lo domina una compulsión. La persona saludable es libre y elige libremente. El perfeccionista, no. Tiene que..., debe..., debería triunfar, ser perfecto. Es una esclavitud, un confinamiento del espíritu libre.

El perfeccionismo empieza con una *creencia*. Los perfeccionistas creen que su valor se mide por su desempeño. Y por supuesto, para ellos los errores disminuyen su valor personal. También creen que la única forma de impresionar a los demás es siendo perfectos. En cierto sentido se ven a sí mismos como ejecutantes únicos. No son parte de un equipo sino competidores de su propio equipo. Las *emociones* obvias que se generan son miedo y pánico. Los perfeccionistas tienen miedo a desagradar y al castigo de los demás. Ellos saben que de alguna manera tendrán que pagar por las posibles imperfecciones. Renunciarán al respeto de la demás gente. Y en consecuencia esa marejada emocional provoca soledad, tristeza y depresión.

Debido a que las emociones, por su naturaleza, son parcialmente físicas, se presentarán *síntomas físicos* del perfeccionismo. Éstos varían según el perfeccionista y el "talón de Aquiles" de cada perfeccionista. Pero habrá síntomas de estrés que

probablemente afecten el sueño y la alimentación, y producirán tensión. Como resultado de todo esto, hay un tipo de comportamiento mediante el cual los perfeccionistas refuerzan la creencia original que motivó todo. Los perfeccionistas son personas que buscan agradar y por lo tanto trabajan duro para llenar las expectativas de los demás. Prometen demasiado de sí mismos. Se imponen normas irreales y tienen expectativas irreales. No les gusta pedir ayuda, porque esto sería permitirse una concesión. Sería admitir su insuficiencia.

Los perfeccionistas creen que los demás los aceptarán por sus logros. Se creen a sí mismos exitosos si hacen bien las cosas, y no simplemente por ser quienes son. El rendimiento y la responsabilidad siempre son más importantes que los sentimientos o las necesidades. La pena por fracasar es el retiro del amor de los demás y la pérdida de la autoestima.

Los perfeccionistas no se otorgan a sí mismos la aceptación incondicional ni la esperan de los demás. No se permiten fallar y sienten angustia y nerviosismo antes de cada actuación. No piensan que los demás los apoyarán o animarán. Ven a los demás sólo como observadores listos con papel y lápiz para calificarlos.

La aceptación apacible de la condición humana

Por supuesto, no habrá marcha atrás o curación de esta obsesión de perfección a menos que la persona esté consciente de ese estado y la esclavitud que genera. En verdad el perfeccionismo es un esclavo amo y es absurdo poner la propia felicidad en manos de un amo de esta magnitud. La condición humana es la debilidad. Todos somos del tipo ensayo y error, verdaderas fábricas de errores. Los animales y aves salvajes han sido dotados con instintos perfectos. Hacen lo que tienen que hacer incluso por primera vez guiados por un conjunto de instrucciones integradas. El gorrión copete blanco siempre construye su nido característico perfectamente, incluso la primera vez. Sin embargo nosotros los pobres humanos, dotados con muy limitados instintos y el precioso don de la inteligencia, debemos proceder por ensayo y error. Estamos propensos a los malos cálculos. Nuestro desarrollo de maduración es un proceso. Nuestras mejores mentes diseñan una cápsula espacial que explota en el espacio. Nuestros mejores trenes se descarrilan. Nuestros aviones se estre-

llan. Nuestros automóviles son retirados del mercado por defectos potencialmente mortales.

Es cierto que el espíritu humano ha puesto al hombre sobre la luna y construido rascacielos que se encumbran a alturas vertiginosas. Pero en cada éxito hay miles de fracasos. Cada experimento que se logra, deja esparcidos en el piso del laboratorio los desechos de los intentos fallidos. Sin embargo, continuamos nuestros esfuerzos colectivos por mejorar. Al mismo tiempo, negar la verdad de la condición humana es una invitación para que el dolor y la frustración entren en nuestras vidas.

La beatitud humana en este asunto nos exige enfrentar y aceptar la verdad. Estamos propensos al error. Aprendemos mediante prueba y error. El fracaso nunca es definitivo ni absoluto. Sólo es una experiencia de aprendizaje. *El único error verdadero es aquel del que no aprendemos nada.* Toda falla puede ser educativa. La verdad de que la confesión es buena para el alma se extiende a admitir nuestra propia insensatez y fragilidad. Según el viejo proverbio ya mencionado, siempre nos divertiremos si aprendemos a reírnos de nosotros mismos. Y las posibilidades son infinitas.

Un corolario de esta verdad básica es que somos colaboradores y no competidores. Todos estamos en esto juntos. Cada uno debe aprender de la experiencia de los demás. Los demás no necesitan cometer mis experimentos fallidos. Todo forma parte del sabio consejo: "Aprende de los errores de los demás. No vivirás el tiempo necesario para cometerlos todos por tu cuenta". Cuando Henry Ford produjo el primer Modelo T, seguramente sabía que otros mejorarían su diseño y estructura. Cada generación supera a la anterior, pero lo hace porque está parada sobre los hombros de la generación anterior.

La búsqueda del crecimiento

Si la perfección es un ideal cruelmente doloroso, el crecimiento no lo es. El crecimiento ve la vida como un proceso en el que se desarrollan paulatinamente las habilidades. El aprendizaje del piano empieza con el teclado laborioso y repetido de las escalas, una y otra vez. Luego continuamos con las melodías, y estas melodías se vuelven cada vez más y más "clásicas" a medida que se desarrolla nuestra destreza. Si el perfeccionismo intenta

llegar inmediatamente (o antes), el crecimiento sabe que incluso la jornada de mil kilómetros se comienza con un solo paso. El tiempo y la práctica son indispensables. En realidad, una vez que captamos el truco, el crecimiento gradual se vuelve mucho más divertido que si se hubiera captado instantáneamente.

¿Que dirías si yo te propusiera esta elección?: llegas ante dos puertas. Una dice "perfección instantánea" y la otra "crecimiento gradual". ¿Por qué puerta te gustaría cruzar? Sorprendentemente, muy pocos, en mi experiencia personal, han elegido la "perfección instantánea". Si cruzan por esa puerta, todo se acaba. ¿Qué harían para repetir la perfección? El camino ha llegado a su fin. Sin embargo, quien elija cruzar por la puerta del "crecimiento gradual", experimentará la alegría de sentirse cada vez mejor, y el proceso continuará por toda la vida. Habrá pequeños éxitos de crecimiento, sin el gran fracaso del perfeccionismo.

Una buena forma de elegir el crecimiento es manifestarse por *gozar* y no así por alcanzar la perfección. Mientras escribo estas palabras por primera vez, intento apegarme a mi propio consejo. Algo en mí sabe que debe de haber una mejor manera para decir todo esto. Quizá incluso hay una forma perfecta. Sin embargo no escribo siete y ocho borradores y los rompo todos desesperado porque no son perfectos. Mejor trato de gozar compartiendo con ustedes. Releo lo que escribí, tacho esto o aquello, agrego una palabra aquí o allá. Luego pienso: "Ahí está, quedó bastante claro. En cierta manera parece que lo he dicho mejor que en mis anteriores intentos. Quizá, sólo quizá, lo que escribo será de ayuda para alguna persona". Éste es un pensamiento consolador.

Y aquí tenemos el bono sorpresa. Si te decides por *disfrutar*, en realidad harás un mejor trabajo que si estuvieras determinado a hacerlo perfecto. (Es posible que todavía no lo creas, pero algún día lo harás). Si estás en la escuela, sintoniza tu mente para gozar lo mejor que puedas los cursos que estás tomando. Sin duda los resultados te sorprenderán. Si tienes un empleo, trata de disfrutar lo que haces lo más posible. Seguramente notarás la mejoría de tu desempeño. Por el contrario, dirigir la mirada al logro de la perfección, se tornará estresante y desmoralizador. El resultado final probablemente será el desaliento. Y el desaliento siempre quiere abandonar todo, darse por vencido.

Algunos antídotos para el perfeccionismo

- En caso de cualquier hábito obsesivo-compulsivo, será útil distraer nuestra atención y no fijarnos en él. Así que la próxima vez que te encuentres apretando los dientes en el intento de ser perfecto, dirige todos tus pensamientos a gozar lo que estés haciendo. Sé feliz en vez de eficaz en exceso. Esto creará una nueva ruta en tus ondas cerebrales. Esta distracción o desintegración de la estructura mental de la perfección, le dirá a tu compulsión obsesiva: "No te pertenezco. Me declaro libre de tu tiranía. Yo soy mi propia persona, no tu esclavo". La misma declaración de independencia personal puede lograrse retrasando mi compulsión. Si crees que debes llevarla a cabo justo en este momento, hazla esperar una hora o incluso un día.
- Desensibilízate de los fracasos de la imperfección. Habla de ello, ríete de ello, ábrete a tus errores e imperfecciones. De esta forma terminarás por aprender a estar más cómodo con la condición humana. También estoy seguro de que notarás que los demás sentirán mayor aprecio por ti. Podrás identificarlos. Muchos hemos llegado a creer en cierta manera que los demás están impresionados por nuestro perfecto desempeño. Creemos que esperan que seamos perfectos. Por esto tratamos de vernos bien, incluso cuando no lo estamos. La realidad del asunto es que los demás, quienes experimentan la misma condición humana de debilidad, sentirán una mayor familiaridad si saben que también somos frágiles y disparatados. Admítelo y el mundo te lo aplaudirá.

*El fracaso nunca es
definitivo ni absoluto.
Solo es una experiencia
de aprendizaje.*



Debemos dar raíces y alas a nuestros hijos.

Capítulo 13

La manera como vemos a los demás

¿La gente básicamente es...?

De vez en cuando visito a un preso en la penitenciaría estatal de Illinois. Definitivamente creo que sería mala idea liberar a todos esos reos, pero me es emocionalmente difícil ver a seres humanos encarcelados en jaulas. Como quizá ya sabes, más del 90 por ciento de los prisioneros en las cárceles estadounidenses sufrieron abusos durante su infancia. En el lenguaje del análisis transaccional, piensan de sí mismos que "están mal"; y además también piensan que "tú también estás mal". El vengativo Papi-lón está fuertemente arraigado en ellos: "¡me haces daño y vas a pagarlo con un ojo de tu linda cara!" Los reos más violentos son transportados con gruesas correas de cuero, a las que se sujetan fuertes esposas de acero. La actitud de la mayoría de los que he visto es despectiva, desafiante y de desprecio hacia los rollizos guardias que los acompañan.

En cierta ocasión antes de entrar a una visita fui procesado como visitante (es decir: interrogado, registrado, pasado por rayos X, y por el control de una forma escrita). La persona que seguía de mí en la fila era una anciana de color que visitaba a su nieto. Ella era tan cálidamente graciosa y amable con todos los que la rodeaban que no me resistí a hacerle un comentario. "Tengo que decirle esto: usted parece vivir lo que yo predico; parece una persona adorable, y le apuesto que trae mucha alegría a este mundo". Sonrió y me agradeció. Y luego añadió: "Padre, soy cristiana. En mi mundo no hay extraños, sólo her-

manos y hermanas. A algunos de ellos todavía no los conozco". Todos mis instintos reconocieron la presencia de esta hermosa actitud en su porte y manera de ser. "Usted cree en verdad eso, ¿no es cierto?" Le dije. Me contestó simple y llanamente, "Sí". Por el contrario, el prisionero que visitaba tenía una actitud totalmente diferente hacia la humanidad. Me contó en detalle acerca de la conducta inhumana de muchos de los prisioneros y de la desconfianza generalizada que tienen hacia los demás. Su lema al parecer es: "No confíes en nadie".

Si la actitud hacia uno mismo es la más importante de todas las que habitan en tu cabeza y en la mía, indudablemente la que le sigue en importancia es la manera en que vemos a los demás. Por supuesto, siempre que alguien habla de una actitud hacia los demás inmediatamente queremos diferenciar: "Hay gente que me cae bien, y otra, no. Algunas personas son agradables; otras, no". Aún así, hay en nosotros un instinto general acerca de la gente. Hay una anticipación general: La gente básicamente es... ¿qué? hasta que prueba lo contrario. ¿Qué escribiría tu jurado de actitudes a cargo de evaluar a las demás personas en ese espacio en blanco? La gente básicamente es "buena... mala... egoísta... amorosa... amable... cruel... honesta... engañosa... manipuladora... generosa..." etcétera. Toma una o más, pero permite que tu elección sea espontánea, que salga de tus entrañas y de tu corazón y no de las respuestas memorizadas que guardas en tu cabeza. Responde con base en tu yo *real*, en vez de tu yo *ideal*.

Me gustaría compartir con estas líneas que en mis propios esfuerzos sobre la introspección e investigación de las actitudes personales, esta actitud hacia los demás parece ser la actitud en mi persona que necesita mayor trabajo y revisión. Envidio a las personas semejantes a aquella anciana en la prisión estatal. Quiero llegar a ser como ella. Quiero pensar en los demás como mis hermanos y hermanas, incluso aquellos que todavía no conozco.

Al igual que tú, también estoy consciente de los extremos de este asunto. Algunos tenemos mejillas rosadas, somos ingenuos y crédulos. Parece que no reconocemos los efectos del pecado original. Hay otros que tienden a ser amargados y cínicos. Estamos seguros, a medida que vemos a los demás a través

de nuestra mirada recelosa y esquiva, que todos están "podridos hasta la médula".

Éstos son los extremos. La mayoría de nosotros caemos en algún punto entre ellos y buscamos un terreno moderado.

La fuente de nuestras actitudes hacia los demás

Por lo general, las primeras actitudes de los niños son adquiridas a través de sus padres, por osmosis. Cuando éramos pequeños y jugábamos con nuestros carros de juguete o con muñecas, escuchábamos hablar a nuestros padres sobre otras personas. Los escuchamos hablar de gente con la que trabajaban o la del vecindario. Sus mensajes, expresados e implícitos, fueron registrados en nuestras "cintas paternas maternas". Estas cintas tienden a tocarse con insistencia, aunque suavemente, en nuestras cabezas por el resto de nuestras vidas. Si hay ciertos mensajes dentro de esas cintas que consideramos poco saludables, debemos realizar un esfuerzo consciente para borrarlos.

Además de esta fuente paterna materna de nuestras actitudes hacia los demás, existe también la dimensión de la experiencia personal. Una bravuconería en el patio de la escuela, el ridículo de nuestros compañeros de la primaria, una decepción traumática por un supuesto amigo, un ataque o abuso sufrido en la infancia: estas experiencias pueden dejar en nosotros semillas de desconfianza y sospecha que no mueren fácilmente. Todos hemos tenido experiencias desagradables con otras personas, que están almacenadas en nuestros bancos de memoria.

Nuestro desarrollo psicológico también tiene una profunda influencia sobre nuestra visión de los demás. En el curso normal del crecimiento humano, la primera etapa del desarrollo del niño implica un *apego* o *dependencia*. El niño se vuelve profundamente apegado a su madre (principalmente), por lo tanto ella es la fuente indispensable de seguridad, comodidad y confianza. Después de este periodo, el niño por lo común dirige su mirada al padre en busca de *guía*. En esta etapa, el niño necesita y busca la aprobación del padre, y teme su desaprobación o rechazo. Luego viene el periodo de *separación*, cuando el joven abandona la protección y dirección de los padres, y se convierte en su propia madre y padre. En las primeras etapas, los padres proporcionan raíces a sus hijos. En la última etapa, los padres deben

ayudar a sus hijos dándoles alas, las alas con las que puedan dejar el nido de seguridad y aventurarse más allá hacia sus vidas independientes.

Si una persona no realiza con éxito estas transiciones descritas aquí someramente, puede pasar gran parte de la vida en busca de las partes perdidas. Esa persona puede volverse fácilmente dependiente en exceso de la aprobación y afirmación de los demás, o puede permanecer indeciso, viajando por la vida en los juicios y decisiones de los demás. Algunas personas se quedan como pozos sin fondo en busca de la afirmación por parte de los demás o intimidados perpetuamente por una supuesta inferioridad hacia los demás. De cualquier manera, por lo general nuestra actitud hacia los demás tiene raíces profundas en el fondo de nuestras vidas tempranas. Como ya se mencionó, el niño que sufrió abusos entra en su vida futura con enojo y lleno de venganzas. Aquellos que vienen de familias unidas, afirmantes y afectivas entrarán a su destino bien equipados con raíces y alas, listos para bendecir y ser bendecidos por los demás. Nuestras vidas son moldeadas por aquellos que nos aman... y por aquellos que rehusan amarnos.

La visión maestra de los demás

En la visión maestra que nos ofrece el mensaje, vida y persona de Jesús, estamos llamados nosotros los cristianos a ser canales de amor recíproco. Dios, que es amor, nos creó en un acto de amor. En cierta forma, toda bondad se difunde a sí misma. A partir de nuestra experiencia personal todos nosotros sabemos lo que significa esta difusión de bondad. Cuando tenemos algo bueno -como una buena broma, una buena receta, o incluso alguna pequeña buena noticia- el impulso de amor es compartirlo. De la misma manera nuestro Padre Dios, experimentando en sí mismo un éxtasis de amor y felicidad, quiso compartir su vida, su felicidad, e incluso su casa con nosotros. Desde toda la eternidad Dios planeó esto y tomó a cada uno de nosotros para ser los recipientes especiales de su amor. Somos los hijos elegidos de la familia de Dios y del corazón de Dios. Cada uno de nosotros fue concebido y nació en este mundo sólo porque fuimos amados y queridos por nuestro Padre Dios.

Desde el principio existió una red humana de venas y arterias por las que este amor debía ser llevado a todas partes de la familia humana de Dios. Sin embargo, en alguna parte, de cierta forma, algo salió mal. Esto es lo que llamamos "pecado original". Pecado y egoísmo, odio y homicidio se convirtieron en parte de nuestra herencia humana. Pero el llamado siempre fue el mismo.

Jesús respondió: "Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Éste es el más grande y el primero de los mandamientos. Y el segundo es semejante a éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. En estos dos mandamientos se fundan toda la ley y los profetas" (Mt 22, 37-40).

En la versión cristiana, estos dos mandamientos están realmente vinculados. No puedo decir mi "sí" de amor a Dios a menos que diga mi "sí" al amor a todos y cada uno de los miembros de la familia humana de Dios. No debe haber excepciones. El poeta francés Charles Peguy dijo en una ocasión que si tratamos de llegar a Dios solos, Dios seguramente nos planteará algunas preguntas embarazosas: "¿Dónde están tus hermanos y tus hermanas? ¿No vinieron contigo? No viniste solo, ¿verdad?" Estos "sí" de amor, que se nos piden en los dos grandes mandamientos, son inseparables. El mismo Jesús lo expresó claramente: No podemos negar a nadie nuestro amor.

"Han oído ustedes que se dijo: Ama a tu prójimo y odia a tu enemigo; yo, en cambio, les digo: Amen a sus enemigos, hagan el bien a los que los odian y nieguen por los que los persiguen y calumnian, para que sean hijos de su Padre celestial, que hace salir su sol sobre los buenos y los malos, y manda su lluvia sobre los justos y los injustos. Porque, si ustedes aman a los que los aman, ¿qué recompensa merecen? ¿No hacen eso mismo los publicanos? Si saludan tan sólo a sus hermanos, ¿qué hacen de extraordinario? ¿No hacen eso mismo los paganos?"

Mt 5, 43-47

"¡Sí!" como dijo Shakespeare en una ocasión, "¡ésta es la dificultad!" Los dos "sí" de amor son inseparables. De hecho, Jesús nunca habla acerca de amar a Dios sin agregar la segunda parte del gran mandamiento, es decir, el amor al prójimo. También, con excepción del gran mandamiento en sí mismo, Jesús ni siquiera habla explícitamente de amar a Dios. Dice que Dios toma como si se le hubiera hecho a Dios mismo todo aquello que hagamos al menor de sus hijos. Jesús también nos enseña que no deberíamos ofrecer a Dios nuestras ofrendas a menos y hasta que nos hayamos reconciliado recíprocamente. (Mt 5, 23-26). Finalmente, Jesús insiste en que no podemos esperar el perdón de Dios por nuestros pecados a menos que estemos listos para perdonar a aquellos que nos ofendieron. (Mt 6, 12). En el mensaje y visión maestra de Jesús, el principal lugar de encuentro con Dios está en los demás: nuestras familias, amigos, vecinos, conocidos, y sí, incluso nuestros enemigos.

Una antigua canción irlandesa dice: "Vivir allá arriba con los santos que amamos, ¡ah! eso es la más pura gloria; pero vivir abajo con los santos que conocemos, ¡ah! ésa es otra historia". Afrontémoslo, hay algunas personas con las que es difícil convivir (¡claro, no tú ni yo!), y ya no hablemos de amarlas. Aquellas que son verdaderamente amorosas y comprensivas deben ver algo en los demás que yo no alcanzo a percibir.

Dos personas en cada uno de nosotros

Desde mi punto de vista, creo que mi compromiso cristiano me pide amar a los demás por lo que son y no a pesar de lo que son. Por lo tanto me gustaría sugerir que verdaderamente hay una visión que nos hace capaces de amar a gente que aparentemente es poco adorable. Me parece que en realidad hay dos personas diferentes en nosotros mismos y en cada una de las demás personas que conocemos. Existe la persona herida, lastimada y molesta: una persona detestable. Al utilizar diferentes apariencias externas, posiblemente esta persona se encuentra en la parte alta de las personalidades detestables. Esta persona herida, lastimada y molesta puede brotar desde el interior de nosotros en presencia de una crítica severa, sarcasmo, ridículo, humillaciones. Sin embargo en cada uno existe también una persona buena y decente, atenta y cariñosa. Estamos hechos a imagen y

semejanza de Dios, y esta semejanza nunca desaparece totalmente. Esta persona hermosa y amorosa sale a la luz con el trato amable, el amor y la comprensión.

Recién ordenado sacerdote me ofrecí de voluntario para predicar en un retiro semanal de otros sacerdotes. Me sentía seguro en ese momento y acepté la invitación: "¡Daré sermones, viajaré!" Pero a la hora cero, afuera de la capilla, viendo a los participantes del retiro que pasaban frente a mí rumbo a la capilla, me sentí totalmente intimidado. Había dos obispos, y el más joven de los sacerdotes del retiro aparentaba quince años más que yo. Cada uno de ellos parecía estar absolutamente seguro, integrado, y digno de la más respetable veneración. Cuando acepté la invitación, creí que ya tenía todo organizado, pero cuando los dados estuvieron sobre la mesa, me pregunté dónde estaban mis guías.

El sacerdote de mayor edad a cargo de la casa de retiro estaba de pie conmigo en la puerta de la capilla. Pasábamos revisión a toda la tropa. Me sonrió cuando entró el último sacerdote participante en la capilla.

"¿Cómo se siente?" -me preguntó.

"¡Aterrorizado!" -fue mi respuesta espontánea y totalmente honesta.

"¿Por qué?"

"¿Por qué? Está bromeando. ¿Acaso no los vio?"

"Sí, ellos sólo necesitan lo que necesitamos cada uno de nosotros, un poco de amor y comprensión".

"¿Entonces por qué no se les nota? No parecía que esos muchachos estuvieran haciendo fila para el amor y la comprensión. ¿Está seguro de que eso es lo que necesitan?"

"Estoy seguro", dijo con una sonrisa comprensiva y un guiño amigable.

Y empezó el retiro. Durante la primera conferencia mi boca estuvo seca y mis manos frías y sudorosas. Entre las líneas de sus expresiones faciales leí esta pregunta: "¿De dónde sacaron a este muchacho?" Juro que podía escuchar su pensamiento, "Oye hijo, el aceite de la ordenación todavía no se ha secado en tus manos. Cuando hayas caminado por la vida algunos kilómetros más, vuelve y te volveremos a escuchar".

Al final de la primera conferencia supe que debía haber entrado como voluntario a las misiones extranjeras en vez de asumir arrogantemente la tarea de predicar a mis mayores. Sin embargo, incluso en ese primer día de retiro, los sacerdotes participantes se acercaron para consultarme. ¡No podía creerlo! Eran tan buenos, tan sencillos, y algunos de ellos parecían sufrir mucho. Un sacerdote anciano, de pelo cano vertió su agitada alma en mí como un pequeño que hablaba confiadamente con su padre. Recuerdo que pensé: "Espero que cuando llegue a su edad tenga la mitad de humildad, conocimiento de mí mismo, y sinceridad que tiene usted". Al final del retiro, supe la verdad más allá de toda duda.

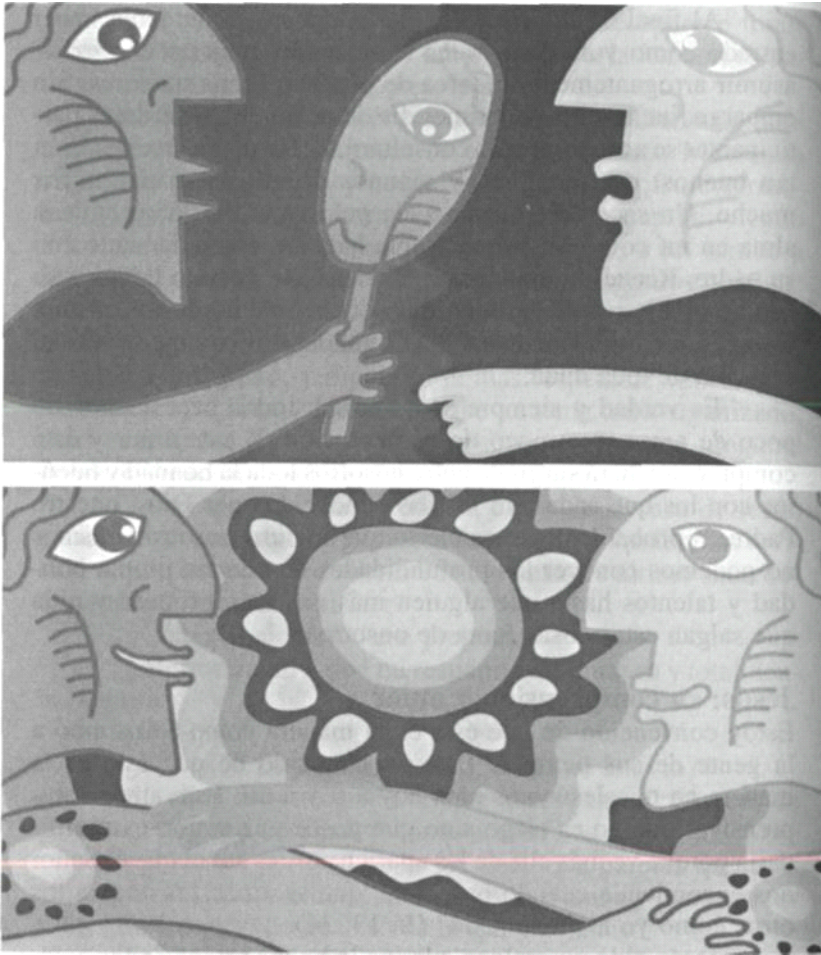
Es verdad y siempre será verdad: todos necesitamos un poco de amor y un poco de comprensión. Y este amor y esta comprensión hará surgir de entre nosotros toda la bondad y talentos con los que cada uno fuimos bendecidos por Dios, nuestro Padre. Y probablemente es cierto que incluso nosotros mismos no podemos conocer las profundidades de nuestra propia bondad y talentos hasta que alguien más nos ame primero y pida que salgan estas cosas fuera de nosotros.

Jesús: su comprensión y amor

Estoy convencido de que ésta es la manera como Jesús amó a la gente de sus tiempos. Estoy convencido de que ésta es la manera en que Jesús nos ama hoy a tí y a mí. Este amor comprensivo, que no es ciego sino que posee una visión extraordinaria porque ve más allá de las apariencias, es aquel que el Señor nos encomienda cuando propone: "que se amen los unos a los otros como yo los he amado" (Jn 13, 34).

Jesús pide que salgan a la luz la bondad y los dones enterrados en las profundidades de la gente. Con la confianza con que llamó a Lázaro fuera de su tumba, así Jesús, al amarlos, llama a los desterrados y a los separados, a los solitarios y a los vencidos para que vuelvan a la plenitud de la vida.

El pequeño Zaqueo era un "enano" y había trepado un árbol de muchas maneras. Físicamente era un hombre pequeño que se convirtió en el jefe publicano en Jericó, era un rico recaudador de impuestos que engañaba y torturaba a su propio pueblo ya golpeado por la pobreza y enviaba sus impuestos al pom-



La empatía sólo plantea una pregunta: ¿Cómo es ser tú?

poso emperador de Roma. A nadie le caía bien. Probablemente ni a ti ni a mí nos hubiera caído bien. Sin embargo, un día que Jesús caminaba lentamente en medio de la multitud que siempre lo acompañaba, Zaqueo se subió a una de las ramas de un sicómoro sólo para ver a ese Jesús. Nunca hubiera podido soñar lo que sucedería. Se asombró al ver que Jesús se encaminaba precisamente hacia el sicómoro en cuyas ramas estaba.

Entonces Zaqueo escuchó aquellas increíbles palabras: "Zaqueo -le dijo Jesús- me gustaría quedarme aquí en Jericó hoy en la noche. ¿Puedo quedarme contigo en tu casa?" ¿Puedes escuchar el estruendo de emoción en el corazón de ese pequeño hombre? "¡Él quiere quedarse conmigo!" (Le 19,1-10). Obviamente la multitud no compartía la alegría desbordada del pequeño publicano. El evangelio sólo dice que "empezaron a murmurar". Zaqueo, se nos dice, bajó del árbol y en su gran y desbordada alegría prometió dar la mitad de sus bienes a los pobres. Además, prometió devolver cuatro veces más la cantidad que hubiera ganado deshonestamente. Entonces, Jesús le aseguró al pobre hombre que ese día la salvación había llegado a su casa, porque el Hijo del Hombre ha venido "a buscar y salvar" a aquellos que están perdidos. La bondad y los talentos de Zaqueo que permanecían ocultos brotaron al toque de Jesús y su amor comprensivo. De alguna manera estoy seguro de que el pequeño hombre y su mundo nunca volvieron a ser los mismos.

Luego tenemos a María, de Magdala, una población en la costa oeste del Mar de Galilea. Con frecuencia se la identifica con la prostituta que se escabulló en el banquete en la casa de Simón el fariseo y derramó sus lágrimas sobre los pies de Jesús. Sin embargo, no hay fundamentos en las escrituras para su identificación. No obstante, según Marcos (16, 9) y Lucas (8, 2), Jesús sacó siete demonios de esta mujer. Cualquiera que sea su pasado, María de Magdala realmente estuvo presente y disponible ante las necesidades del Señor. Una vez que la persona buena y hermosa fue llamada por la comprensión de Jesús, ella amó con valentía y arrojo. Permaneció de pie en el Calvario cuando Jesús moría (Mt 27, 56). Seguramente los que conocían su pasado se mofaron de ella y la ridiculizaron por su nueva religiosidad y devoción. "Oye, María, ¿qué es toda esta piedad? ¡Todos sabemos quién eres en realidad!" Sin embargo, estoy seguro de que ella fue lo bastante fuerte como para que la afectaran las burlas.

María Magdalena también estuvo presente en el entierro de Jesús (Mt 27, 61). María es quien descubrió la tumba vacía el día de la Pascua (Mt 28, 1-10). La importancia de María Magdalena en toda la historia de la resurrección es evidente en el evangelio de Juan (20, 1-18). Al parecer ella fue la primera en

ver a Jesús resucitado. Al igual que en el caso de Zaqueo, la profunda fortaleza y la avasalladora lealtad al amar fueron llamadas a salir de esta grande y fuerte mujer por el amor de Jesús. Zaqueo y María de Magdala y otras personas innumerables entre nosotros pueden decir con verdad a Jesús:

Te amo por lo que estás haciendo de mí. Te amo por la parte de mí que haces resaltar; te amo por no tomar en cuenta todas las cosas sin sentido y débiles que no puedes sino atenuar, y por sacar a la luz todas las hermosas cualidades que nadie había encontrado.

El principio del amor: la empatía

Me parece que la llave del éxito para ver y amar a los demás es la empatía. La empatía comienza al escuchar con atención y con una lectura intuitiva la unicidad de la otra persona. La empatía sólo plantea una pregunta: ¿Cómo es ser tú? La empatía es entrar en la piel de la otra persona, caminar en sus propios zapatos, ver y experimentar la realidad como se ve a través de los ojos de la otra persona. Al final, la empatía no ofrece consejo sino únicamente comprensión. "Sí, te oigo". Si la esencia de la empatía es escuchar y vivir indirectamente la experiencia de vida de la otra persona, el precio de la empatía es éste: el abandono temporal de uno mismo, de los propios pensamientos y sentimientos, de los valores y creencias personales. Cuando siento empatía hacia ti, salgo de donde estoy y voy hacia donde tú estás.

La experiencia de la mayoría pareciera indicar que no hay gran cantidad de buenos escuchas entre nosotros. Cuando tratamos de compartir lo que somos, hay muchos que tratan el tema, transforman nuestra persona y nuestra confianza en un problema y proceden a solucionarlo. Se ofrecen de voluntarios para decirnos qué hacer. En otras ocasiones al parecer cuestionan la sinceridad de nuestra comunicación: "En realidad no quieres decir eso, ¿verdad?" O se salen del asunto e inician la narración de su propio tema y nos aseguran que a lo largo de su vida ya pasaron por las mismas experiencias que nosotros. Ninguna de estas reacciones forman parte de un escucha con empatía. Yo sé que sólo me están escuchando a mí cuando la expresión de su rostro registra mis sentimientos, sólo cuando su voz y lenguaje corporal dicen: "Conque así es ser tú... Te escucho".

El escucha con empatía no juzga, critica o dirige, porque en ese acto abandonamos nuestros propios puestos, nuestras percepciones y más que todo nuestros prejuicios. Nuestra concentración se entrega totalmente a la experiencia vicaria de la otra persona. Rompemos nuestra fijación con nosotros mismos al situarnos fuera de nosotros y dentro de los pensamientos, sentimientos y situaciones de la vida de la otra persona.

Cuando nos hemos identificado de esta manera con la otra persona, satisfacemos la primera necesidad común a todos: ¡tener a alguien que comprenda en realidad lo que es ser yo! Sólo después de sumergirnos en la experiencia de la empatía podremos saber lo que quizá diríamos o haríamos o seríamos para la felicidad y bienestar de la otra persona. Amar es verdaderamente un arte. No hay decisiones automáticas o fórmulas fijas y definitivas cuando tratamos de responder ante las necesidades de otra persona. Quizá debemos ser duros o tiernos, hablar o permanecer en silencio, sentarnos al lado de la otra persona o permitirle el lujo de la soledad. Sólo la persona con empatía puede dominar este arte.

Los dos dones esenciales del amor

Sin importar lo que el amor pudiera pedirnos en una situación dada, hay dos dones indispensables que siempre forman parte del amor. Podemos estar seguros siempre de que ambos dones son necesarios. El primero es el don de sí mismo a través de la autorrevelación. Todos los otros regalos del amor -como las flores, la joyería, puros y dulces- son meras muestras y expresiones simbólicas. El regalo esencial del amor siempre es el don de mí mismo. Si no te doy mi verdadero y auténtico yo, entonces no te estoy dando nada. Te he dado sólo pretensión e hipocresía. Te he permitido que veas mi charada.

El segundo don esencial del amor es la afirmación del valor de la otra persona. Si voy a amarte, de alguna manera debo apreciar y reflejar para ti mi aprecio de tu bondad y talentos singulares. No puedo interactuar contigo sin hacer alguna contribución a tu muy importante autoimagen, ya sea positiva o negativa. Tampoco puedo interactuar contigo de esa manera sin dejar de aumentar o disminuir en alguna medida mi propio sentido de valía personal. Todos somos como espejos para el otro. Nos per-

cibimos ampliamente en la "retroalimentación" de nuestras reacciones hacia el otro. Siempre estamos contribuyendo, positiva o negativamente, a la autoimagen de cada quien. Sólo puedo saber que tengo valor al mirarme en el espejo de tu cara sonriente, en el cálido sonido de tu voz, y en el suave toque de tu mano. Y tú sólo puedes comprender tu valía en mi rostro, mi voz, y mi contacto. ¡Todo lo que se necesita es un poco de comprensión y un poco de amor!

En resumen, entonces, los ojos del amor ven en cada una de las demás personas no sólo una sino dos personas: la herida y molesta, la buena y agraciada. La persona buena y agraciada incita a la comprensión y al amor. De esta manera Jesús amó y entregó plenitud de vida a gente como Zaqueo y María Magdalena y a los doce apóstoles. La empatía siempre es el prelude esencial del amor porque rompe nuestra propia fijación egoísta y da a la otra persona el incalculable sentimiento benéfico de ser comprendida. Habiendo dado un corazón que escucha y se entrega en la empatía, debemos seguir adelante y satisfacer las necesidades específicas de aquellos que amamos. Podemos estar seguros de que esas dos necesidades específicas son la entrega de nosotros mismos en la autorrevelación y el don de nuestra afirmación de la valía de la otra persona.

Al principio de este capítulo, llenamos el espacio reservado para la respuesta acerca de la gente en general: La gente básicamente es qué. Una respuesta cierta es: *necesitada*. No importa cuánto tratemos de ocultar nuestra necesidad de comprensión y amor, todos estamos sedientos de ser comprendidos y hambrientos de ser amados. Sólo cuando esta sed es saciada y esta hambre ha sido satisfecha podemos ser las personas totalmente vivas que el Señor nos ha llamado a ser. Ésta es la forma en que el mismo Jesús nos ve, y ésta es la manera en que su visión maestra nos invita a vernos unos a otros.

Capítulo 14

Debemos aprender a comunicarnos eficazmente

La condición humana se ha comparado con una persona atrapada en el fondo de un pozo profundo y seco. Los gritos de auxilio nunca son escuchados. Pareciera que se los llevarán los vientos que braman arriba del pozo. La esperanza empieza a desvanecerse. Entonces, cuando la esperanza parece estar definitivamente en su lecho de muerte, una respuesta baja desde lo alto del pozo: "Sabemos que estás allá abajo. Vamos a ayudarte. Te rescataremos". El corazón de la persona atrapada desborda alegría. "¡Gracias a Dios, finalmente alguien sabe que estoy aquí!"

Esto sucede en la comunicación real. La persona que se abrió a otra y ha sido escuchada sin duda siente la misma sensación de alivio y regocijo. "Gracias a Dios, finalmente alguien sabe lo que es ser yo".

El resguardo de nuestros secretos fatales

Los secretos que mantenemos ocultos dentro de nosotros se convierten en el veneno que nos enferma. En algún momento estos secretos nos destruirán. El laureado poeta John Berryman, quien saltó a la muerte desde un puente, escribió esta línea: "Estamos enfermos en tanto nos mantengamos en secreto". Sólo él conoció los demonios interiores que lo indujeron a su muerte. Sin embargo las palabras que dejó escritas, su vida y su muerte son un legado de advertencia para el resto de nosotros. Por un extra-

ño tipo de fermentación humana interna, lo que mantenemos dentro de nosotros se convierte en veneno. Y aún así, muchos continuamos guardando nuestros secretos fatales porque no queremos correr el riesgo del rechazo, ridículo, o condena.

Por dentro, en las bóvedas selladas de la privacidad, nuestros secretos parecen humo. Cualquier cosa que yo tenga miedo de compartir se expande hasta que dejo de estar seguro de qué es, dónde empieza y dónde acaba. Quizá todo tomaría sentido si pudiera colocar todo en su lugar, como piezas de un rompecabezas. Ciertamente el primer obstáculo para la comunicación está dentro de nosotros mismos. *No puedo decirte lo que no me digo ni a mí mismo.* Y de alguna manera, aunque pudiera encontrar el valor de dar a conocerlo, no estoy seguro de qué diría.

Un buen comienzo sería, por supuesto, entrar en contacto con los miedos que me persiguen y me aprisionan. ¿Qué sucedería si empezara a despejar las capas de mi pretensión y expulsara mi parte oculta a la luz del día? ¿Qué pasaría si dijera a los demás seres humanos lo que es ser yo? ¿Comprenderían? Mil preguntas y dudas saldrían al acecho. ¿Perdería mi reputación? ¿La gente se reiría o me rechazaría? ¿Se me castigaría de alguna forma por mi honestidad? ¿Lo usarían después contra mí? ¿Se sentirían abrumados por saberlo? ¿Se me acusaría de mentir? Por supuesto que he sido un charlatán, ¿pero la gente lo expresaría abiertamente? Me pierdo en todas mis preguntas y dudas. En cierta forma reconozco la realidad de todo esto. Mientras, sigo con mis pretensiones y espero salir adelante un día más sin ser descubierto. Me escondo ante la presión de mis compañeros. Me dejo guiar por los demás. Encuentro una máscara que ponerme, una forma de existir en este mundo atemorizante.

Comunicación

Comunicación es una palabra bonita. Al parecer todos la apoyan, como lo hacen por el amor y la paz. La comunicación ha sido llamada la línea vital del amor. La raíz de su significado menciona el acto de compartir. Implica que dos o más personas tienen ahora algo "en común" porque lo han compartido. En su sentido más profundo, la comunicación es la participación de las personas mismas. Al mantener nuestra comunicación, tú me conoces, y yo te conozco. Tenemos esto en común: nosotros mismos.

Por supuesto, esta comunicación no siempre es algo afable e indoloro. Si deseas conocerme, debo estar dispuesto a compartir contigo mi ira oculta que hierve en alguna parte de mis profundidades. Te debo hablar de los miedos humillantes que al parecer disminuyen mi capacidad. En ocasiones, también la envidia sacará su cabeza verde entre nosotros. Me sentiré tentado a entablar contigo una lucha de todo o nada por la dominación. De alguna manera debo estar seguro de que tú, como yo, estás dispuesto a una comunicación honesta y abierta. No quiero que uses mi sinceridad como pretexto para menospreciarme o alejarte de mí. Y debo estar preparado para hacer a un lado mis propias ocupaciones para escucharte, para averiguar cómo es ser tú.

Los miedos a la intimidad

La intimidad entre nosotros será inevitable si en realidad nos comprometemos con nosotros mismos a la comunicación. Todos tenemos cierto miedo a la intimidad, y por lo tanto todos, por esta razón, de manera instintiva sentimos temor a la comunicación. Uno de los problemas es que nuestros miedos son tan únicos como nuestras huellas digitales. Tu miedo a la intimidad tiene diferentes matices al mío. Algunos tememos a la *separación*. "No quiero acercarme demasiado a ti porque más tarde me podrías abandonar. Puedes morir o divorciarte de mí. Es más seguro dejar de amar que perder". Otros temen a la *fusión*. "Si comparto todo contigo, ¿qué me quedará? ¿Seguiré teniendo mi propio oasis, ese lugar donde puedo estar a solas? No quiero ser como una placa de cera que se funde dentro de otra placa mayor. Odio las relaciones simbióticas en las que no sabes dónde termina una persona y empieza la otra. Eso es un enredo y no intimidad".

Hay otros que temen el *rechazo*. "Si en realidad llegas a conocerme, no seré de tu agrado. Una vez que sepas todo lo que deseas saber, perderás poco a poco el interés. Hallarás un pretexto o el momento para irte con otra persona". Mi propio miedo personal parece ser el temor a la *responsabilidad*. Si me acerco demasiado a alguien, me sentiré obligado a estar presente en los momentos de necesidad de esa persona. Y de todas formas siento que me extiendo demasiado, que me involucre demasiado. Y no quiero comprometerme demasiado. Además, también siento una seria aversión a exponer las partes débiles, doloro-

sas, heridas de mi persona. Mi actuación, mi papel, siempre ha sido verme como si todo estuviera en su lugar. Para mí resulta difícil revelar todo mi yo. No quiero que la gente conozca el fragmento que soy. Es la carga y bagaje de mi perfeccionismo. Muy frecuentemente la gente, por motivos propios, cortan con la intimidad antes de que cree raíces profundas. Una discusión, algún enojo o resentimiento, rencor, o mandar a alguien a la "casa del perro", son excelentes inhibidores de la intimidad. Quizá el problema principal de esta maniobra es que puede convencer incluso a sus actores. No admitimos, ni incluso ante nosotros mismos, que esa intimidad es el verdadero problema. Disimulamos nuestro miedo con la "actuación sincera" de enojo o resentimiento, que mantiene a los demás a cierta distancia. En realidad nadie puede acercarse a un puerco espín, ¿verdad? Lo que en realidad nos atemoriza, por supuesto, es la intimidad.

La comunicación como un acto de amor

Hay dos convicciones que son prerequisites esenciales para una comunicación amorosa. La primera es que debemos pensar que somos regalos para darnos. La segunda es que debemos ver a los demás como regalos que se nos entregan (algunas veces de manera tentativa y vacilante). El intercambio de estos regalos es la *comunicación*. Claramente es un acto de generosa hospitalidad para dar la bienvenida a la otra persona a nuestra confianza. De la misma manera, es una deferencia de los demás llevarnos a los lugares donde viven y trabajan y a sus habitaciones secretas. Sin embargo, esto sucederá sólo si la comunicación se ve como un acto de amor. El único regalo de alguna valía que tengo para darte soy yo mismo. El único regalo de valor que puedes ofrecerme es el regalo de ti mismo a través de tu autorrevelación. Si no estamos dispuestos a correr los riesgos que implica este intercambio de regalos, en realidad no nos hemos entregado nada el uno al otro. Podemos tener una relación sólo de necesidad, no de amor. En verdad la comunicación no es un lujo sino una necesidad si queremos que sobreviva el amor que nos tenemos.

Todo se arruinará si uno de nosotros incurre en el engaño de entregarse a sí mismo como parte de una táctica. No debo comunicarme para sentirme mejor, sino únicamente para que tú

me conozcas mejor. Y no debo compartir mi persona contigo para que tú reacciones de la manera que yo planeé. No me comparto contigo con la esperanza de que te sientas responsable de mí o resuelvas mis problemas o te sientas culpable. Me comparto contigo sólo para que sepas quién soy y lo que realmente es ser yo mismo. Te pido que tomes mis acciones con manos suaves y sensibles. Sin embargo, no tengo nada oculto. Haz con ello lo que quieras. Es mi regalo para ti.

No debemos decepcionarnos pensando que la comunicación hace una persona a partir de dos. Tú siempre debes seguir siendo tú, y yo siempre debo conservar mi propia identidad. Tú eres tú y yo soy yo. Cada quien piensa sus propias ideas, conserva sus propias preferencias y toma sus propias decisiones (y nos comprometemos sólo si es necesario). Así fue en un principio, es ahora, y lo será siempre. Al comunicarme contigo, no quiero toparme con tu cara al mirarme en un espejo. Tampoco quiero que camines al ritmo de mis tambores. La belleza de nuestra comunicación será una celebración compartida de nuestras diferencias. Somos únicos. Lo que soy yo no es lo que eres tú. Sin embargo, si me llevas a tu mundo único y lo compartes conmigo, con toda seguridad me enriqueceré con tu entrega. Y si yo te doy la bienvenida a mi mundo privado, tú serás para siempre más rico por haberme conocido.

Hablar en la comunicación

Hay demasiadas cosas que debo compartirte. Está mi *pasado*. No es sólo una relación rápida de mis datos biográficos. Debo contarte mis risas y mis lágrimas, mis triunfos y fracasos. Debo contarte mis *memorias*, aquellas que han dado forma y dirigido mi vida. Dios nos dio recuerdos para que pudiéramos tener rosas en invierno. Algunas de las mías están llenas de sol. Otras fueron música grabada en la oscuridad y ahora sólo son un triste acompañamiento. Debo contarte acerca de mi singular *visión de la realidad*, la forma en que veo las cosas: a mí mismo, a las demás personas en mi vida, el mundo que me rodea y el Dios al que rindo culto y oración. También debo compartir mis *secretos ocultos*, mis *esperanzas* y mis *valores*. Sin embargo, de cierta manera más importante que todo esto, debo contarte acerca de mis *sentimientos*. Algunos son de



Algunos de mis sentimientos son el fruto de experiencias almacenadas tan profundamente en mí que en realidad nunca las he explorado. Cuando las comparto contigo, tengo la sensación de compartir contigo mi yo más sensible.

luz, otros oscuros; algunos son hermosos, otros me parecen horriblos. Pero todos ellos son míos. En realidad no puedo explicarlos. Sólo puedo describírtelos. Yo sé que mis raíces son muchas y enredadas. Algunos de mis sentimientos se nutren desde la profundidad de mis raíces. Vienen de lugares y experiencias almacenadas tan profundamente en mí que en realidad nunca las he explorado. Sin embargo todo esto lo sé: mis sentimientos son míos, y cuando los comparto contigo, tengo la sensación de com-

partir contigo mi yo más sensible. Mis sentimientos encapsulan toda mi historia personal, las experiencias que han dado forma a mi visión. Mis sentimientos también dependen de mi condición física, mis alimentos y mi dosis de sueño. Y aunque utilizemos etiquetas comunes, como el enojo y el afecto, nunca nadie ha sentido en la forma que yo siento. De alguna forma sé que cuando comparto mis sentimientos contigo, estoy compartiendo mi sólo y único yo.

Como lo vimos anteriormente, al comunicar mis sentimientos, *asumo la responsabilidad total por esos sentimientos*. Sé que en mi comunicación debo ser dueño de mí mismo y no convertirme en un inculpador. Los dueños de sí mismos siempre hablan en primera persona, mientras que los inculpadores tienden a hablar en segunda persona. "Me siento molesto" es una afirmación en primera persona. Esto es lo que afirma un ser dueño de sí mismo que sabe que el enojo surgió de algo en él mismo. "¡Me hiciste enojar!" es la frase acusatoria de un inculpador, que hace de su escucha un chivo expiatorio, traslada la responsabilidad por el enojo del que habla hacia el que escucha. Los dueños de sí mismos se conocen a sí mismos, y maduran. Los inculpadores viven en un mundo imaginario pero amargo. Alejados de la realidad por echar la culpa a los demás, en realidad nunca logran conocerse a sí mismos o a los demás. Por desgracia, nunca crecen.

Al tratar de compartirme contigo, estaré tentado a encubrir mis puntos vulnerables. Desearé cerrar algunos compartimientos porque contienen debilidades secretas. Puedo mostrarte fácilmente mi cuarto de trofeos con todos mis éxitos, pero no quiero que veas las cicatrices de mis fracasos. Si oculto mi vulnerabilidad, mis debilidades, mis fracasos, en realidad no he compartido contigo toda mi persona. Hice una selección de confidencias, te mostré sólo las partes que quería que vieras. Estoy seguro de que te darás cuenta de ello y tú querrás hacer lo mismo; editarás tu participación. Sin embargo, si pongo en la mesa toda mi persona, con verrugas y todo, sentirás que me arriesgué y puse mi confianza en ti. Todo lo humano es contagioso; tú querrás hacer lo mismo. Al igual que el amor, la comunicación es una decisión y un compromiso.

Escuchar en la comunicación

Escuchar, escuchar con empatía, verdaderamente es un talento que en raras ocasiones se desarrolla. Si tú o yo encontráramos a cinco buenos escuchas a lo largo de la vida, habríamos logrado algo poco frecuente. Ante todo, escucharía porque verdaderamente quiero saber cómo es ser tú. Esto significa que estaría escuchando algo más que las palabras que utilizas. Escucharía las emociones que vibran en tu voz. Vería las expresiones faciales y observaría el lenguaje corporal que acompañan tus palabras. No estaría preparando mentalmente mi propia respuesta a lo que compartes. Al final, probablemente sólo asentiría con la cabeza y te agradecería sinceramente. Te diría lo agradecido que estoy por tu regalo. Y te prometería manejar tus confidencias con amable respeto.

Aunque Dios nos dio dos orejas y una boca, la mayoría de nosotros no somos buenos escuchas. Casi todos nosotros sólo escuchamos lo suficiente para decir algunas palabras: ofrecer un pequeño consejo, contar una anécdota del pasado, narrar algunas historias de nuestras propias experiencias. Algunas veces nos ponemos en el papel de solucionadores de problemas o tomamos las riendas de la conversación para dar una visión general de nuestras propias vidas. En algunas ocasiones hacemos evidente nuestra incapacidad para escuchar al quitarle la palabra definitivamente al que está hablando. Bostezamos, nos distraemos visiblemente, hacemos alguna pregunta que no está relacionada con el tema que se trata o sencillamente cambiamos el tema. Algunos consideramos penoso el silencio, así que nos entrometemos para llenar los intervalos.

Un buen escucha intentó previamente ser un buen conversador. Por lo tanto los buenos escuchas saben lo difícil que es abrirse. Si soy un buen escucha, sólo interrumpiré para pedirte una aclaración o ampliación de algún detalle. Mis interrupciones no tendrán la intención de confundirte. Trataré de ofrecerte la atmósfera adecuada para que me entregues tu regalo. Obviamente, toma trabajo y práctica convertirse en un buen escucha. Sin embargo, lo que más se necesita es una capacidad real de empatía, una paciente curiosidad por saber cómo es en realidad ser tú.

Una frase familiar para casi todos nosotros es "escuchar con la cabeza y con el corazón". Ser totalmente lógico y tratar

sólo ideas significa escuchar sólo con la cabeza. Esto resultará muy desalentador para la mayoría de los que hablan. Alguien declaró: "Por favor escucha lo que no estoy diciendo". Casi todos poseen una comprensión instintiva de esta situación. Hay momentos en que no encontramos las palabras correctas o el valor para decir aquellas palabras. Debemos esperar que el corazón del escucha capte su sentido. Casi es un principio el hecho de que las cosas menos importantes en la comunicación son las palabras mismas. La alegría y la tristeza, el cariño y el desaliento, la esperanza y la desesperación pueden expresarse de muchas maneras diferentes a las palabras. Sólo el corazón puede captar estos contextos. Y sólo los captará el corazón comprometido a amar.

Semántica y otros problemas en la comunicación

Las palabras son signos. Por desgracia, la realidad que simboliza la misma palabra-signo puede ser diferente para cada persona. Una persona puede alegrarse al llamarla "tierna" mientras que otra puede erizarse sólo al pensarla. La verdad es que las palabras significan diferentes cosas para personas distintas. Alguien que se dedique a hablar ante un público sabe que cada persona de la audiencia está escuchando un mensaje ligeramente diferente. Por ejemplo: "Estoy ansioso por el lunes" podría significar una de varias cosas. *Ansioso* puede significar "temeroso". Podría también significar "expectante" o incluso "emocionado".

Tanto la persona que habla como el escucha deben estar conscientes de este problema. La práctica denominada significado compartido puede ofrecernos una aclaración al respecto. El hablante le pide al escucha que le repita lo que escuchó. Entonces tanto el hablante como el escucha podrán llegar a un acuerdo en que el mensaje enviado es el mismo que se recibió.

Y luego aparece el problema del prejuicio. Si yo estoy en lo correcto, todos nos llenamos de prejuicios de todo tipo. Por ejemplo, los nombres que nos gustan probablemente pertenecen a personas que nos agradaban en el pasado. Los nombres que no nos gustan probablemente son de aquellas personas que no nos agradaban. Estamos prejuiciados con respecto a casi todo, incluso los alimentos, colores, estilos, razas y religiones. Un prejuicio es un juicio prematuro. Es prematuro porque se hace sobre evidencias falsas o incompletas. En el acto del prejuicio, la men-

te ejecuta el cierre de un juicio antes de tener presentes todos los hechos. Por lo común esto sucede debido a fuerzas emocionales, conscientes o inconscientes.

Es obvio que el prejuicio puede invadir y menoscabar la comunicación. Si llevo conmigo una pequeña lista a todas las conversaciones, escucharé sólo para averiguar si estás de acuerdo conmigo, para ver qué tanto hay de ti en mi lista. En vez de escuchar para saber cómo es ser tú, revisaré mi lista para ver si eres "de los buenos". Asimismo, el prejuicio puede cerrar mi mente a todo lo bueno que hay en ti porque recordaré algo que dijiste años atrás. Te di un "promedio justo" en aquel momento y ahora me niego a reconsiderarlo. Finalmente, quizá haya algo que no me agrade de ti. Pudiera ser tu apariencia, tus sofisticaciones o tus convicciones políticas. Me convierto en víctima del prejuicio si permito que esta fuente única de aversión me limite a abrirme contigo o a escucharte con empatía.

Otro obstáculo para la comunicación es la imaginación. La imaginación tiende a llenar todos los detalles faltantes si algo no se dice explícitamente. Por ejemplo, si tienes un problema de visión, cuando ves a otra persona tiendes a entrecerrar los ojos un poco. Tus ojos se achican de manera notoria. Si no me dices que te agrado, probablemente imaginaré que no es así. Puedo darme cuenta por la forma en que me miras. Cuando la imaginación suple a la comunicación, los malentendidos son inevitables. Y entonces esta posibilidad impone una carga tanto para el hablante como para el escucha. El hablante deberá intentar dejar los menos espacios libres posibles para la imaginación del escucha. Sin embargo, el escucha también debe analizar sus interpretaciones. "Me doy cuenta de que estás muy molesto conmigo. ¿Es verdad o me lo estoy imaginando?"

La tentación de desistir

Estoy seguro de que todos han visto o escuchado el lema: "Los ganadores nunca desisten. Los que desisten nunca ganan". Aparte del grito de "ra, ra, ra" existe una verdad en esto que se aplica a la comunicación. Hay momentos en que las mejores líneas de comunicación se caen en medio de alguna tormenta. Un malentendido, una discusión, un juicio áspero puede interrumpir con

facilidad el flujo de la buena comunicación. Estoy seguro de que algo parecido nos sucede a todos en ciertas ocasiones.

La crisis es una prueba para la determinación personal. También es un momento para afirmar que somos dueños de nosotros mismos en vez de acusar o echar la culpa a los demás. Nosotros, los inculpadores, siempre estamos tentados a pensar que es cuestión de bueno o malo, correcto o equivocado. Queremos dilucidar quién tiene el problema y por qué. Perdóname ahora por corregirme a mí mismo en público, pero ninguna de las categorías anteriores corresponde a esto. Si desisto de la comunicación debo tomar la responsabilidad total de mi acción. Debo decir que por algo en mí, dejé de intentar comprender cómo es ser tú. Posiblemente uno de nosotros o incluso ambos podemos tener una opinión errónea o hacer un juicio falso. Sin embargo, esto no es razón para salir refunfuñando o pedir una disculpa. El amor no es así de pequeño, y la comunicación es un acto de amor o no es nada. Parte de la decisión-compromiso del amor, estoy seguro, es la decisión de seguir intentando y el compromiso de perseverar en la comunicación.

Una relación siempre es más fuerte cuando dos personas sobreviven a una crisis. Es como un hueso roto: la naturaleza genera calcio adicional alrededor de la fractura para que el hueso quede incluso más fuerte una vez que termine el proceso de curación. En algunas ocasiones la mayoría de nosotros sentimos la tentación de desistir, abandonar todo, culpar a los demás, salir en busca del consuelo y comprensión de otra persona. Considero que es muy importante levantar nuevamente las líneas de comunicación, que sigamos intentando. La relación se mantendrá sólida para siempre y será más duradera por estos esfuerzos y este compromiso.

hacia el interior", al centro de tu propio ser, donde las respuestas no están memorizadas sino muy vivas. Este viaje al que te invito nos resulta hostil. El renombrado psiquiatra Cari Jung escribió en una ocasión:

La mayoría de las personas se sienten vencidas por el miedo, y muchas huyen cuando se da una búsqueda de experiencias profundas, en el núcleo de la personalidad. ...En todo caso, el riesgo de una experiencia interior, una aventura del espíritu, nos es ajena a la mayoría de los seres humanos.

Memories, Dreams, Reflections

Te invito a reflexionar conmigo: ¿Para qué sirve la vida?

Posiblemente sería bueno si nos sentáramos y escribiéramos un guión de nuestras vidas por venir. Inténtalo en alguna ocasión. Tienes un cheque en blanco; lo puedes llenar con todas las cantidades de triunfo-fracaso, lágrimas-risas, longevidad-muerte prematura, agonía-éxtasis. Tú tienes el control total sobre el placer, el poder, el dinero, la fama, las relaciones. ¿Qué piensas que es la vida ideal? ¿Realmente qué es lo que más deseas?

O quizá sea útil escribir una descripción de tu "día perfecto", o una lista de las diez actividades que más disfrutas. Al verte reflejado en lo que has escrito, serás capaz de identificar tus necesidades y deseos más profundos desde una perspectiva mejor. Por ejemplo, si ves que durante tu día perfecto o en las actividades que más disfrutas estás solo, quizá haya una necesidad, oculta en lo profundo de ti, de soledad o incluso el deseo mismo de evitar relaciones.

La pregunta es: ¿Para ti, para qué sirve la vida?

Ganar un lugar en el cielo

Recuerdo que en una ocasión, hace muchos años, me encontraba en Alemania intentando dominar el lenguaje de los "nativos" del lugar. Tuve el privilegio de servir por algún tiempo como capellán en un remoto convento de Bavaria. La Hermana que me fue asignada para el cuidado de mi habitación tenía ochenta y cuatro años de edad. Cada vez que salía de mi habitación, incluso por un momento, ella la aseaba. Y no me refiero a una

Capítulo 15

Un principio de vida

Sócrates dijo que una vida sin reflexión no vale la pena vivirla. Tarde o temprano todos nos preguntamos en lo profundo de nosotros mismos: *¿Para qué sirve la vida?* Esta es una pregunta importante y en algunas ocasiones dolorosa. Sin embargo es una pregunta que debe plantearse.

Cuando me planteo a mí mismo esta pregunta, trato de llevarla a mi estómago en vez de a mi cabeza. Mi pobre cabeza ya ha memorizado demasiadas respuestas ideales, y estas respuestas repetitivas están listas para salir a montones tan pronto como alguien presione el botón adecuado.

El gran psicólogo Abraham Maslow nos visualizó en busca de nuestros propios fines y necesidades humanas según una jerarquía definida: una escalera con muchos travesanos. Los de abajo son los impulsos básicos de alimentación, refugio y seguridad ante las amenazas externas. Los travesanos de en medio son el conjunto de necesidades y objetivos más esencialmente humanos: las necesidades de "alto rango" de dignidad, pertenencia, amor. En la cima de la pirámide de Maslow están las aspiraciones humanas más elevadas: independencia y excelencia. Él denomina a este estado "autoactualización". Por supuesto, nunca alcanzamos la cima, pero ésta es precisamente la que nos hace seguir adelante. Maslow estaba convencido de que funcionamos mejor cuando nos esforzamos por algo que no tenemos. Creo que para la mayoría, esto es verdad.

Por lo tanto, te pido que hagas conmigo lo que Dag Hammarskjöld llamó en una ocasión "el viaje más largo, el viaje

limpieza superficial. Enceraba los pisos, pulía los muebles, etcétera. En una ocasión cuando abandoné mi habitación para dar una caminata corta, regresé y encontré a la *Schwester* de rodillas, dando el último lustre a su trabajo de encerado. Sonriendo le dije en broma:

Schwester, Sie arbeiten zuviel!" ("¡Hermana, usted trabaja demasiado!")

La amable y devota hermanita se enderezó (todavía de rodillas) y me miró con una seriedad que rayaba en la severidad. Dijo:

"Der Himmel ist nicht billig!" ("¡El cielo no es barato, usted lo sabe!")

Dios la bendiga. Sin duda fue educada para creer, y creyó con todo su corazón, en esa vida que se suponía fuera una prueba penosa, el precio del arrobamiento eterno. El cielo debía comprarse, y no es barato. Estoy seguro de que el cielo ahora le pertenece a esa alma amable, que vivió tan fielmente de acuerdo a sus luces. (Pienso en verdad que debe haber una sección separada para las almas especiales como la *Schwester*.) Sin embargo, no puedo creer que este tipo de compra sin alegría de un lugar en el cielo sea realmente la vida a la que Dios nos está llamando. No creo que Dios quiera que nos arrastremos por un túnel oscuro con nuestras manos y rodillas sangrantes para alcanzar las así llamadas "promesas" el día que muramos. Dios no es Shylock, el personaje de "El Mercader de Venecia" de William Shakespeare; no pide una libra de carne por la vida eterna. De hecho, hablando teológicamente, creo que la vida eterna ya ha empezado en nosotros porque la vida de Dios ya está en nosotros. Deberíamos estar celebrando esto. Somos los sarmientos de la viña de Cristo (Jn 15, 5).

¿Recuerdas al igual que yo la famosa oración *Salve Regina*? Describe una versión triste y desolada de la vida humana: "...a ti clamamos los desterrados hijos de Eva, a ti suspiramos gimiendo y llorando en este valle de lágrimas". Con frecuencia he pensado que si alguien realmente creyera esto, la vida sería muy sombría. Lo que dijo Jesús fue: "Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia" (Jn 10, 10). "Les he dicho esto para que mi alegría esté en ustedes, y su alegría sea plena" (Jn 15, 11)

Un inventario personal

Tú y yo nos debemos abrir a la pregunta: ¿Para que sirve la vida? Debemos ir directo a la fábrica de nuestras vidas cotidianas. ¿Qué estoy haciendo? ¿Es mi vida una serie de fechas límite... reuniones... limpieza de mi escritorio... contestar teléfonos... ir de una crisis en otra? ¿Espero con ansia el trecho de vida que tengo por delante? ¿La semana próxima? ¿El año que viene? ¿Mi existencia es de la mano a la boca? ¿Es cuestión de "aguantar"? ¿Cuando me levanto en la mañana, mi primera reacción es: "¡Buenos días, Dios!" o "¡Dios mío, ya es de día!"? ¿Estoy en una competencia de supervivencia? ¿Me siento atrapado? ¿Nada más la estoy pasando? ¿Me pregunto "por cuánto tiempo más voy a soportar esto"?

Como dice Cari Jung, algunos de nosotros estamos temerosos de enfrentar estas preguntas por lo que pudieran encerrar las respuestas. Quizá anticipamos que alguien que en realidad no las comprende, utilizará nuestras respuestas para decirnos que debemos cambiar nuestras vidas: dejar nuestros empleos actuales, nuestras familias, mudarnos a un clima más soleado, etcétera. Por supuesto, pudiera ser que tú o yo cambiáramos algo en nuestras vidas, pero creo que es mucho más realista e importante cambiar algo en nosotros mismos. Quizá, el objeto de nuestra atención debieran ser los parásitos que nos consumen interiormente y nos privan de las alegrías y satisfacciones más intensas de la vida.

Por ejemplo, si soy un "complaciente compulsivo" de los demás, que vive o muere según la aprobación que reciba por mi persona o por mi trabajo, ningún cambio de vida, empleo, familia o clima podrá ayudarme. No importa a donde vaya o lo que haga, el problema estará conmigo. Todavía me estaré planteando esas preguntas cruelmente dolorosas: ¿Acaso esa mirada significa que no le agrado? ... No sonríe. Creo que no está contenta con mi desempeño... (Y mil etcéteras).

Lo mismo sería cierto para el "perfeccionista compulsivo" que nunca puede sentirse satisfecho porque nunca nada es totalmente perfecto. Esta persona es, al menos interiormente, un crítico despiadado de todo y de todos. (Esta persona, al entrar en el cielo, sin duda sugerirá que Dios se gaste unos cuantos dólares en el arreglo del lugar.)

Debemos escudriñar nuestros patrones de acción y reacción para localizar estas distorsiones u otras similares en nuestras actitudes, para después trabajar revisando esas actitudes cuando sea necesario. Sin embargo, la realidad más universal e importante que debemos investigar es lo que llamaría un "principio de vida".

La pregunta es:

¿Para ti...Para qué sirve la vida?

El significado de un principio de vida

Un principio de vida es una intención, un propósito generalizado y aceptado que se aplica a decisiones y circunstancias específicas. Por ejemplo: "Debe hacerse el bien y evitarse el mal". Si éste es uno de mis principios de vida, en cualquier momento que me enfrente con una decisión específica que involucre el bien y el mal, mi principio me llevará a elegir aquello que es bueno y a evitar aquello que es malo.

Me gustaría sugerir que cada uno tiene un principio de vida dominante. Quizá es difícil hacerlo salir de las regiones



Algunos adoptan el placer como principio de vida. Algunos adoptan el poder como principio de vida. Algunos no sienten responsabilidad alguna porque su destino está escrito en las estrellas.

oscuras del subconsciente para examinarlo en la luz, pero está ahí. En cada uno de nosotros hay un conjunto de necesidades, objetivos o valores que nos preocupan psicológicamente. Hay algo, en todos los vaivenes de la vida cotidiana, que domina todos nuestros demás deseos. Este principio de vida está presente en el entramado de nuestras decisiones como el tema dominante de una pieza musical: es recurrente y se escucha en diferentes circunstancias. Por supuesto, sólo tú puedes responder por ti mismo, al igual que sólo yo puedo responder por mí mismo: ¿Cuál es mi principio de vida?

Por ejemplo, algunas personas buscan por sobre todo y antes que nada la *seguridad*. Evitan todos los lugares donde el peligro acecha, incluso si ese mismo lugar es un lugar de oportunidades. No se arriesgan ni apuestan. Se quedan en casa por la noche y no revelan a nadie su más profunda personalidad. Dicen: es mejor estar seguro que lamentarse. Se podría hacer una descripción parecida de una persona cuya principal preocupación y principio de vida es el *deber*, el *reconocimiento*, el *dinero*, la *fama*, las *necesidades*, el *triunfo*, la *diversión*, las *relaciones*, la *aprobación de los demás* o el *poder*.

La práctica hace el hábito perfecto

Poseer un principio de vida es cuestión de economía psicológica. Reduce el desgaste de tomar las decisiones desde abajo. Por ejemplo, si mi principio de vida es la *diversión*, entonces siempre que me tope con una decisión o reciba dos invitaciones para la misma noche, simplemente debo referirme a mi principio de vida: ¿Dónde me divertiré más? Mi opción o decisión fundamental es divertirme. Ya lo acepté, consciente o inconscientemente, como principio de vida. Las opciones o decisiones específicas son fáciles. No tengo que buscar en mi alma para averiguar qué es lo que realmente busco en la vida; ya lo sé. La única incertidumbre con que debo lidiar es ¿dónde me divertiré más? Tener ese principio de vida, como lo dijimos, es cuestión de economía psicológica.

Es muy importante darse cuenta de que somos creaturas de hábitos. Toda vez que pensamos de cierta manera, buscamos un cierto bien, utilizamos un motivo dado, un hábito se está formando y arraigando en nosotros. Como un surco que está sien-

do arado: cada repetición agrega una nueva profundidad al hábito. (¿Has intentado alguna vez romper un hábito? Entonces ya sabes lo que intento decir.)

Y lo mismo sucede con un principio de vida, cualquiera que sea. Cada vez que se usa se convierte en un hábito más profundo y permanente. Y en el ocaso de la vida nuestros hábitos nos gobiernan. Definen y dictan nuestras acciones y reacciones. Como dice el viejo refrán, moriremos como vivimos. La gente de edad avanzada que se comporta de manera egoísta y exigente, así como aquella "tierna" y tolerante, no se volvieron de esa manera en sus últimos años de vida. Los viejos gruñones lo han practicado toda su vida, al igual que los viejos santos lo han practicado toda su vida. La diferencia es que practicaron principios de vida diferentes. Lo que tú y yo nos convertiremos al final será cada vez más lo que decidamos e intentemos en este momento. Hay una decisión fundamental, un principio de vida, que un día nos poseerá desde la médula de nuestros huesos y la sangre de nuestras venas. Es una cosa segura que moriremos como hemos vivido.

El principio de vida de Jesús

En los llamados relatos de la tentación registrados en Le 4, 1-13, vemos a Jesús, al inicio de su vida pública, dilucidando su propio principio de vida. De manera más específica, lo vemos rechazando tres principios de vida que le sugiere el diablo. Jesús esperó hasta tener treinta años para comenzar su vida pública, porque ésa era la edad aceptable para que un hombre empezara su práctica como rabí (maestro). En este momento, antes de empezar lo que llamamos su vida pública, Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto.

Jesús, lleno del Espíritu Santo, regresó del Jordán e inspirado por el mismo Espíritu se internó en el desierto, donde permaneció cuarenta días y fue tentado por el demonio.

No comió nada en aquellos días y cuando se completaron, sintió hambre. Entonces el diablo le dijo: "Si eres el Hijo de Dios, dile a esta piedra que se convierta en pan". Jesús le contestó:

"Está escrito: *No sólo de pan vive el hombre*".

Después lo llevó el diablo a un monte elevado y en un instante le hizo ver todos los reinos de la tierra y le dijo: "A mí me ha sido entregado todo el poder y la gloria de estos reinos, y yo los doy a quien quiero. Todo esto será tuyo, si te arrodillas y me adoras". Jesús le respondió: "Está escrito: *Adorarás al Señor, tu Dios, y a él sólo servirás*".

Entonces lo llevó a Jerusalén, lo puso en la parte más alta del templo y le dijo: "Si eres el Hijo de Dios, arrójate desde aquí, porque está escrito: *Los ángeles del Señor tienen órdenes de cuidarte y de sostenerte en sus manos, para que tus pies no tropiecen con las piedras*". Pero Jesús le respondió: "También está escrito: *No tentarás al Señor, tu Dios*".

Le 4, 1-12

La primera tentación, podemos decir, fue aceptar el principio de vida del *placer*. Jesús había ayunado, un ayuno total de todo tipo de comida, y estaba muy hambriento. La promesa del diablo era la satisfacción de su hambre física. La respuesta de Jesús fue: "¡Hay otras cosas en la vida más importantes que el pan!"

Así que el diablo llevó a Jesús hasta un lugar alto y le mostró todos los relumbrantes reinos del mundo y le prometió *poder* sobre todos esos lugares y pueblos. Jesús rechazó firmemente ese principio de vida: "Debemos adorar a Dios y sólo a él". Jesús no entregará su corazón ni a la búsqueda del placer ni a la adulación del poder.

Por lo tanto, Satanás lleva a Jesús arriba del pináculo del Templo y lo incita a lanzarse de ahí. "¡Deja que tu Padre te atrape en los brazos de sus ángeles!" lo provoca el diablo, pero Jesús está resuelto. No abdicará a su responsabilidad personal de su vida. Esta tercera tentación, como la veo, implica que realmente no somos libres de ninguna manera; nos pide que aceptemos un tipo de determinismo que racionaliza *una evasión de la responsabilidad*. Jesús es firme: "No experimenten con la paciencia de Dios".

En esta aclaración de su propio principio de vida, Jesús expresa firmemente: "¡No viviré para el placer! ¡No viviré para el poder! ¡No renunciaré a la responsabilidad de mi vida y mis acciones!"

Principios de vida: Freud, Adler, Skinner

Estos mismos tres principios, que rechazó Jesús, fueron propuestos por tres de los grandes nombres en la historia de la psicología como los principios de vida de todos los seres humanos.

A Sigmund Freud (1856-1939) se le asocia con el *impulso al placer* o *principio del placer*. En la primera parte de su carrera pensó que todas las neurosis se debían a la represión sexual. Más tarde se dio cuenta de que hay otros factores personales implicados, sin embargo continuó utilizando la palabra *libido* (palabra latina para "deseo" o "lujuria") para describir las energías y deseos instintivos que se derivan del llamado *ello*. En la estructura freudiana, el *ello* representa nuestros impulsos (animales): vanidad, glotonería, lascivia. Es la fuente de energía que se manifiesta a sí misma en los impulsos emocionales. Estos impulsos no están refinados y son primitivos, se resuelven con una inmediata gratificación. Por supuesto, Freud enseñó que este deseo básico por el placer debía moderarse. El *súper yo* (censor) realiza esta moderación, lo que significa que hay una tensión constante en cada persona entre el deseo y la moralidad. El yo resolverá esta tensión. El yo es algo así como la parte ejecutiva de nuestra composición psicológica, que intenta normar nuestros deseos ajustándolos a la realidad. La situación radica en que los impulsos humanos son fuertemente animales: impulsos para el placer, para la gratificación personal. Según Freud, el principio de placer es el impulso fundamental en todos los humanos, sea frustrado o moderado.

Alfred Adler (1870-1937) fue alumno y discípulo de Freud hasta 1911, año en que abandonó al "Maestro" para iniciar su propia escuela de "psicología individual", llamada así porque pensaba que cada ser humano representaba un problema psicológico único. Acusó a Freud de aplicar de manera indiscriminada una forma general para todos. Más específicamente, Adler pensaba que el error básico de Freud era su aplicación universal del supuesto de que la frustración de la *libido* (el principio del

placer) era el meollo de todo problema humano. Sin embargo, a medida que Adler progresaba con su propio pensamiento, cayó en la misma falacia de la aplicación universal en su fórmula de compensación por inferioridad. Adler vio al sexo y a la *libido* sólo como un campo para la *lucha por el poder*. Interpretó todas las relaciones como batallas por el poder: el niño que trata de sacudirse la autoridad paterna, el esposo y la esposa que procuran el dominio, etcétera. Todo empieza, según Adler, con un complejo de inferioridad. Este complejo es universal, y en todos hay un deseo compensatorio de ese sentimiento de inferioridad. Por supuesto, Adler propuso que el deseo básico y la lucha por el poder, como compensación por los sentimientos de inferioridad, deberían ser canalizados hacia logros positivos y útiles. Sin embargo, éste fue su supuesto e interpretación: El impulso básico en las personas está dirigido al poder y a la realización.

B. F. Skinner, un psicólogo contemporáneo, propuso en una ocasión que no es el placer ni la búsqueda del poder lo que escribe el libreto de la vida humana. Él afirma que somos el resultado irreversible de nuestro condicionamiento o programación. Esto nos invita lógicamente a *evitar la responsabilidad* de nuestras vidas. "El condicionamiento operante" se basa en el supuesto de que si encontramos gratificante cierto tipo de conducta, tenderemos a repetirla. Si produce resultados negativos, la evitamos e intentamos otra cosa. En su libro *Más allá de la libertad y dignidad humanas*, Skinner intenta refutar la teoría de que podemos elegir nuestro propio principio de vida. Según él, no tenemos la suerte de elegir nada. Su teoría es conductual y lleva al determinismo. Si alguien aceptara esto, significaría la abdicación de toda la responsabilidad personal por la propia vida y sus acciones. La actitud de esa persona sería esperar y ver lo que la vida tiene guardado, sólo ver cómo suceden las cosas. Como resultado de la programación durante la infancia cada quien vería la historia de su vida como un disco fonográfico, ya impreso, completo en todos sus detalles. El reproductor de CDs está girando durante la vida de la persona. El proceso es automático. La historia no puede cambiarse. Estamos predeterminados. Ningún adulto ejerce realmente su libertad o su responsabilidad. Así lo dice Skinner.

Incursiones dentro de mi propia vida

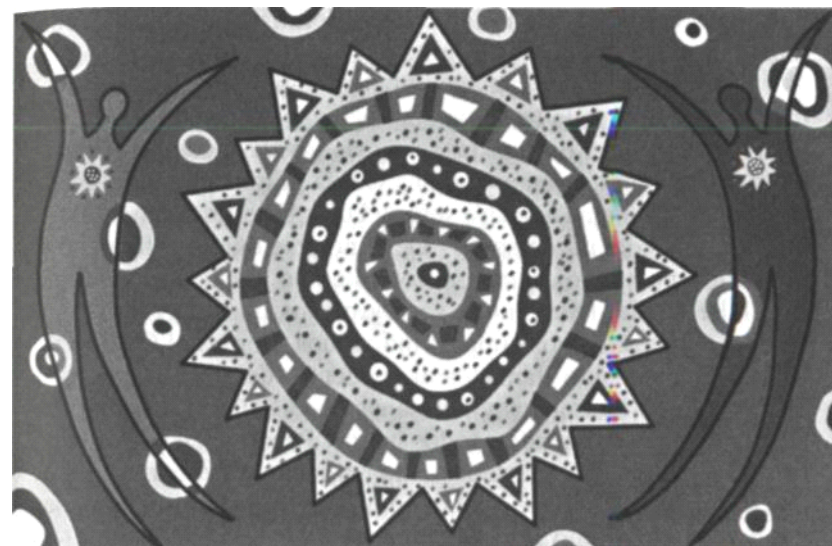
Por supuesto que hay *algo* de verdad en lo que escribieron cada uno de estos tres hombres. (Es difícil estar totalmente equivocado). Sólo debemos consultar nuestra propia experiencia personal para saber que en nosotros existe un impulso hacia el placer y el poder. También estamos conscientes que ciertas reacciones, prejuicios, fobias, etcétera, fueron programados dentro de nosotros. Debemos reconocer que las primeras experiencias de nuestra vida limitaron nuestra libertad en cierta medida.

Aún así, cada uno de nosotros podemos influir en nuestra libertad, tenemos la capacidad de elegir, dilucidar nuestros propios valores y actuar según los motivos elegidos. Nos es útil volver la vista hacia las decisiones del pasado: ¿Cuál de los principios de vida propuestos tendieron a dominar mi vida? ¿La historia de mi vida ha sido una búsqueda de *placer*? ¿O he sido competitivo, ambicioso, he sentido la excitación embriagante del licor crudo del *poder*! Quizá ninguno de éstos han sido la fuerza impulsora en mi vida. Posiblemente no ha habido ninguna fuerza impulsora en mi vida. Quizá he permitido que mi vida me pase por encima. He decidido no decidir. Puede ser que haya aceptado el principio de vida de *evitar la responsabilidad*, lo que me llevó a abdicar la responsabilidad de la dirección y resultados de mi vida. (A propósito, hay un consenso general de que la mayoría de la gente ha abandonado toda esperanza seria de que pueden determinar o incluso cambiar sus vidas.)

El principio de vida cristiano

En las narraciones del Evangelio sobre la última fiesta de Pascua (la Última Cena), Jesús escenifica su propio principio de vida y expone ante los apóstoles y todos nosotros la condición de nuestro propio discipulado cristiano. Casi inmediatamente después de que Jesús da a sus discípulos el pan de su Cuerpo y el cáliz de su Sangre, surge una disputa sobre quién de entre el grupo debería ser considerado el más importante (Le 22, 24). Luego de tres años de tutela bajo el más grande de todos los directores espirituales, los discípulos todavía continúan cavilando sobre sus viejas ilusiones. Son insignificantes, competitivos, ególatras.

Por eso, Jesús, en las últimas horas de su vida,, trata de recordarles su mensaje central. Les lava los pies. Según la tradición judía, si el anfitrión de una cena se sentía honrado por la presencia de sus invitados, les lavaría sus pies. Si, por lo contrario, los invitados se sentían honrados por la invitación, el anfitrión no les lavaba los pies, supuestamente remarcando su mayor estatus social. Recordarán que cuando Jesús comió con Simón el fariseo (Le 7, 36-50), Simón no le extendió esta cortesía.



La vida de Dios ya está en nosotros. Deberíamos estar celebrándolo.

Se levantó de la mesa, se quitó el manto y tomando una toalla, se la ciñó; luego echó agua en una jofaina y se puso a lavarles los pies a los discípulos y a secárselos con la toalla que se había ceñido.

Cuando llegó a Simón Pedro, éste le dijo: "Señor, ¿me vas a lavar tú a mí los pies?" Jesús le replicó: "Lo que estoy haciendo tú no lo entiendes ahora, pero lo comprenderás más tardes". Pedro le dijo: "Tú no me lavarás los pies jamás". Jesús le contestó: "Si no te lavo, no tendrás parte con-

migo". Entonces le dijo Simón Pedro: "En ese caso, Señor, no sólo los pies, sino también las manos y la cabeza".

Jn 13, 4-9

Durante los tres años que pasó con los Doce -la mayor parte del tiempo enseñándoles y preparándolos para su misión-, el mensaje central de Jesús era el Reino de Dios. Gran parte de las narraciones del Evangelio se refieren a la predicación y parábolas del Reino. Si este Reino pudiera definirse brevemente, con toda seguridad incluiría dos cosas.

Primero, el Reino es una invitación de Dios. Es una invitación para que toda la humanidad venga a Dios en una íntima relación de amor. En una manera más vivida, podemos imaginar a Dios, sonriéndonos con una cálida mirada de amor, aceptándonos: "¡Vengan a mí. Yo seré su Dios. Ustedes serán mi Pueblo, los hijos de mi corazón!" Debe notarse que este llamado o invitación no se nos hace a nosotros como simples individuos. En el Reino de Dios nunca somos menos que individuos, sin embargo nunca somos simples individuos. Somos el Cuerpo de Cristo. Hemos sido llamados al encuentro del abrazo amoroso de Dios como hermanos y hermanas en el Señor. La invitación al Reino se nos extiende a todos juntos. Puedo decir "sí" a Dios sólo si les digo "sí" a ustedes, mis hermanos y hermanas. Es el único y mismo "sí" que abarca a mi Dios y mi familia humana, a todos en el mismo acto de amor.

Segundo, por nuestra parte, el Reino de Dios implica la libre respuesta de amor. "¡En el principio del libro se escribe de mí que el hacer su voluntad es mi deleite. Esperen, ya voy... corriendo!" Cuando rezamos la Oración del Señor "¡Venga a nosotros tu Reino!", pedimos para que todos digamos el gran "sí" (y todos los pequeños "sí" que estarán ahí incluidos) a cada quien y a nuestro Padre.

Estoy seguro de que esto fue lo que Jesús quiso poner en claro a Pedro y a los discípulos. Durante todos sus días con ellos, y especialmente en la Última Cena, en sus últimos momentos con ellos, él quería subrayar la verdad: ¡Mi Reino es un Reino de amor! No es de placer donde manda el poder o donde la gente compite. No es un campo de placer o un remanso para aque-

llos que no tienen la voluntad de intentar. El requisito solemne y único para entrar en el Reino de Dios es elegir el amor como principio de vida. Sólo hay una etiqueta de identificación: "que se amen los unos a los otros como yo los he amado; y por este amor reconocerán todos que son mis discípulos" (Jn 13, 35).

Jesús le dijo a Pedro: "¡Si no te lavo, no tendrás parte conmigo. El único poder en mi Reino es el poder del amor!" Al comienzo de su disputa sobre quién era el más importante, Jesús les lavo los pies y los dejó con un recordatorio bastante solemne:

"Los reyes de los paganos los dominan, y los que ejercen la autoridad se hacen llamar bienhechores. Pero ustedes no hagan eso, sino todo lo contrario: que el mayor entre ustedes actúe como si fuera el menor, y el que gobierna, como si fuera un servidor. Porque, ¿quién vale más, el que está a la mesa o el que sirve? ¿Verdad que es el que está a la mesa? Pues yo estoy en medio de ustedes como el que sirve".

Lc 22, 25-27

Jesús desea saber si han aprendido la lección. Aparentemente percibe en los apóstoles la misma falta de comprensión que con frecuencia yo mismo encuentro en mí mismo. En el Evangelio de Marcos, Jesús les pregunta a los apóstoles diecisiete veces (¡ya las conté alguna vez!): "¿Siguen sin entender?" Juan escribe:

Cuando acabó de lavarles los pies, se puso otra vez el manto, volvió a la mesa y les dijo: ¿Comprenden lo que acabo de hacer con ustedes? Ustedes me llaman Maestro y Señor, y dicen bien, porque lo soy. Pues si yo, que soy el Maestro y el Señor, les he lavado los pies, también ustedes deben lavarse los pies los unos a los otros. Les he dado ejemplo, para que lo que yo he hecho con ustedes, también ustedes lo hagan.

Yo les aseguro: el sirviente no es más importante que su amo, ni el enviado es mayor que

quien lo envía. Si entienden esto y lo ponen en práctica, serán dichosos.

Jn 13, 12-17

Yo debo plantearme a mí mismo esta pregunta una y otra vez: ¿En realidad comprendí? ¿Creo en verdad que Jesús me llama a aceptar como mío el principio de vida de amor? ¿Comprendo verdaderamente que ese compromiso es el único camino hacia la verdadera y constante felicidad? Éstas son las preguntas cuyas respuestas yacen en lo profundo de mí. Por lo menos debo intentar la búsqueda de esas partes más profundas. Toda mi vida está en juego.

*Primero, el Reino
es una invitación de Dios.
Es una invitación
para que toda la
humanidad venga a Dios
en una íntima
relación de amor.*

Capítulo 16

La crisis contemporánea del amor

*La crisis de nuestro tiempo
como la empezamos a percibir
lenta y colorosamente no es
una crisis de manos sino de
corazones.*

Archibald MacLeish

El escritor inglés Gilbert Keith Chesterton dijo en alguna ocasión que hay un doble problema al anunciar el Evangelio como la "Buena Nueva". Primero, sugirió, no es realmente una "nueva" para muchas personas que la han escuchado una y otra vez. En segundo lugar, no suena como una "buena" nueva para la mayoría de la gente.

Algo en mí está de acuerdo con vehemencia. Para mis oídos gran parte de la exhortación religiosa parece estar dirigida a tres o cinco kilómetros por arriba de donde vive realmente la gran mayoría de las personas. El nivel del ideal que se ofrece está claramente más allá de todo alcance, y todos nosotros nos quedamos con el inevitable fracaso y los consiguientes sentimientos de culpa. Por supuesto, no estoy sugiriendo un compromiso masivo de nuestros principios ascéticos y morales. Ese "refugio" resultaría incluso peor.

La pregunta inmediata es: ¿Es el amor en realidad el camino hacia la realización humana? ¿Si elijo el amor como mi prin-

cipio de vida personal, encontraré satisfacción y verdadera gratificación? ¿Todas las paradojas del Evangelio sobre el amor son realmente válidas en el laboratorio de la vida? ¿Si me busco a mí mismo y mi propia felicidad, es cierto que los perderé a ambos? ¿Es verdad que la semilla tiene que caer en la tierra y morir antes de que pueda haber una vida plena y feliz? ¿La bienaventuranza del Evangelio sobre el amor incondicional y generoso es en verdad el camino hacia la verdadera alegría humana? Todas éstas son en verdad preguntas prácticas que hoy son el tema de un considerable debate.

Y diría en verdad que ésta es la crisis más importante que enfrenta la sociedad contemporánea. ¿Es cierto que una vida de amor, que implique un compromiso permanente e incondicional hacia la felicidad de los demás, es el camino de la satisfacción personal y la realización humana? ¿O es mejor permanecer libre y sin obligaciones de todo tipo de relaciones con el fin de experimentar placer, poder y las diferentes sensaciones que la vida puede ofrecer? ¿La satisfacción y la gratificación personal es el fin más satisfactorio de la vida, o debe buscarse el significado más profundo de la vida sólo dentro de una relación de amor comprometida y permanente? ¿Deberíamos entregar nuestras vidas y personas, o es mejor nunca decir "para siempre"?

La negación del amor

La sociedad contemporánea no ha otorgado el estatus de bienaventuranza al amor como principio de vida de una existencia con sentido. Y de hecho hay una biblioteca de publicaciones recientes que desafían el amor como principio de vida. En los estilos de vida que muchas personas han elegido en la actualidad, y en los motivos que dan de sus estilos de vida, hay un cuestionamiento persistente y despiadado sobre la realidad -o la *posibilidad* misma- del amor humano verdadero y permanente. Los libros salen de las imprentas -muchos de ellos en los principales lugares de las listas de *best seller*- proponiendo técnicas muy innovadoras para lograr el mayor placer y satisfacción personal de la vida. La mentalidad básica y la única pregunta que sugieren es: *¿Qué hay para mí en todo eso?*

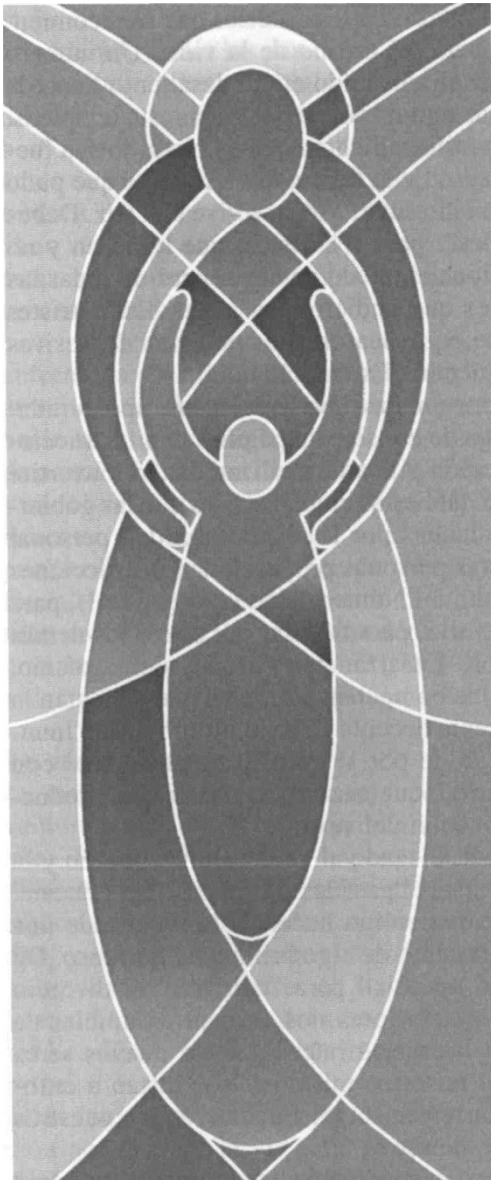
Como resultado de esta filosofía, muchas personas se han dedicado a revalorar la inversión de sus vidas. Han medido su

experiencia de vida de acuerdo con los criterios que se recomiendan: ¿Qué he obtenido para mí mismo de la vida? Un número alarmante de estas personas han caído en un desaliento lleno de arrepentimientos al echar una mirada a sus vidas, sus empleos, sus matrimonios y sus familias. Sienten que de cierta forma fueron defraudados, engañados de la felicidad vivificante que pudo en algún momento haber sido suya. "Sólo se vive una vez. Debes tomar todo lo que puedes... para ti". Ven lo que tomaron y no es suficiente. Los obsesiona el miedo de haber perdido todas las fascinantes satisfacciones que pudieron ser suyas. Están tristes y se preguntan dónde se equivocaron. Las palabras depresivas se repiten lenta y tristemente: ¿Es todo lo que hay?

Los escritores oportunistas han presentado apresuradamente grandes cantidades de consejos y páginas con instrucciones sobre la autosatisfacción y la autorrealización. "¡Convertiré estas piedras en pan... Te daré estas ciudades para que las gobiernes... Te liberaré de las luchas por la responsabilidad personal y los compromisos!" Estas personas proporcionan instrucciones detalladas para el cuidado del Número Uno (¡yo, yo, yo!), para lograr el poder y conservarlo, para triunfar por sobre los demás mediante la intimidación. Ensalzan las virtudes del egoísmo, muestran la vida como una competencia implacable y sientan la advertencia de que "la gente decente llega al último". Han inundado a una generación ya de por sí excesivamente sexual con libros sobre "cómo hacerlo", que garantizan una mayor producción de placer. La explotación del sexo.

Estos escritores han relegado al amor, al matrimonio y la familia al olvido de las ideas "pasadas de moda". Lo "nuevo" ahora es el divorcio creativo: cómo hacer de la muerte de una relación profunda el nacimiento de algo brillante y hermoso. De hecho un grupo escribió un ritual para "celebrar" el divorcio entre sus miembros. ¡Los escritores nos animan a cambiar de velocidad, a sacar todas las viejas raíces y crear nuevos seres sensoriales a partir de nosotros mismos! Nos instan a enfocar toda nuestra atención en nosotros mismos, a ser nuestros mejores amigos, ahora y siempre.

La base de todas estas sugerencias es la creencia de que la realización humana se encuentra en la búsqueda directa de nuestra propia felicidad. Para hacerlo se debe estar libre: libre



*Una vida con
sentido sólo puede
ser el resultado de
la experiencia de
amor, y esto implica
un compromiso y
dedicación hacia la
otra persona*

de promesas pasadas, libre de responsabilidades y compromisos amorosos, libre de todo tipo de reclamación que los demás pudieran hacer sobre la vida y el amor de la persona. Esto ha llevado a muchos a ver a sus cónyuges y familias como obstáculos para su realización personal.

En el mejor de los casos estos libros son deshumanizadores y su peor parte es que son positivamente crueles. En ambos casos forman parte de una vasta racionalización social de la existencia egocéntrica. Se ubican en el punto más lejano del espectro del compromiso del amor incondicional. El supuesto de este culto de autorrealización parece ser que el hecho de dar la palabra de compromiso y la promesa de fidelidad a la otra persona equivale a someter la individualidad propia y la identidad personal.

Para mí es obvio que esto sencillamente es una mentira, que lo opuesto es verdad. Si no se da la palabra y la promesa de fidelidad a otra persona, no podrá haber una confianza real y en consecuencia una relación auténtica o un marco seguro dentro del cual puedan crecer ambas personas.

El culto de la experiencia contra el compromiso incondicional

Por supuesto, de vez en cuando todos nosotros deberíamos hacer un inventario de nuestro crecimiento personal y de nuestro sentido de realización. La pregunta "¿En realidad estoy disfrutando de mi vida?" ayudará con toda seguridad a revelar información valiosa para ponerme en contacto con las partes de mí mismo que no se han realizado. Si encontramos dentro de nosotros algunos vacíos dolorosos, deberíamos revalorar nuestras actitudes y quizá redirigir algunas de nuestras energías. Sin embargo no se trata de una lucha.

El meollo de esta situación y el enigma del problema es: ¿Nos sentimos realizados al tratar de tener todas las experiencias posibles? ¿Es verdad que entre más experiencias tenga una persona, más desarrollada y realizada será como persona? ¿O la verdad es lo opuesto: una persona se realiza al comprometerse y elegir las experiencias según honren, promuevan y reafirmen el compromiso?

Tratar de elegir todas las experiencias disponibles es como tratar de mezclar aceite y agua: son mutuamente insolubles. El

resultado es confuso, fragmentador y desintegrador de la persona humana. Para una vida de realización, debemos concebir la realidad como algo en cierta forma ordenado y significativo. Esto implica una escala de valores y prioridades. A la luz de estos valores y prioridades debemos evaluar las experiencias. Me gustaría citar un texto de mi libro sobre la fe religiosa, *A Reason to Live, A Reason to Die* (Tabor Publishing, 1972):

Tratar de abrirse uno mismo a todas las experiencias posibles sólo puede generar un caos interior; un abatimiento generalizado. Si un hombre decide ser un verdadero esposo y padre, leal y fiel a su compromiso matrimonial, la experiencia de tener una amante o visitar prostitutas hará de su corazón y de su alma una ciudad dividida. Si una persona está determinada a crecer a través del contacto con la realidad, que es la única manera de crecer, la experiencia de la embriaguez o los narcóticos alucinógenos será muy discapacitante.

Por lo tanto, convertirse en una persona implica el sacrificio de algunas experiencias con el fin de experimentar más profundamente los valores que están interconectados y que promueven el propio destino de uno mismo. Al decidir qué queremos ser y qué queremos hacer, debemos ejercitar algún tipo de selección de las experiencias que buscamos, elegir aquellas que nos conducen a nuestros fines y rechazar aquellas que sólo nos desviarán de ellos.

Comprometerme con el amor permanente e incondicional significará que ciertas experiencias, que pudieron haber sido mías, ahora son imposibles para mí. El hombre que elige a una mujer como su esposa y compañera de vida, por el hecho mismo de su elección elimina a todas las demás mujeres como posibles esposas y compañeras de vida. Esta eliminación es precisamente la que nos atemoriza en el momento de la decisión. Todo compromiso es como todo momento en la vida: hay un nacimiento y una muerte en cada momento. Algo es y algo no puede ser otra vez. Hay una decisión y una renuncia, un "sí" y un "no". Amar es definitivamente costoso. Amar de manera incon-

dicional es una apuesta. En el amor nos ponemos nosotros mismos en la mesa y no hay vuelta de hoja. En este punto muchos parecen derrumbarse. A unos pasos de la grandeza, se desmayan ante el pensamiento de nunca regresar. Éste es el camino menos recorrido.

El culto a la experiencia nos impele a tomar todo lo que podamos mientras pasamos por este mundo. Además de ser confuso internamente, este programa es una imposibilidad práctica. Nos puede dejar tan fragmentados que quizá nunca podremos volver a acomodar las piezas en su lugar. Con toda seguridad nos dejará con sueños rotos y esperanzas destrozadas. Si escuchamos a los predicadores y propagandistas de este culto, nos pareceremos a la persona que quiere todo con tanta ansiedad que al final pierde todo. Me viene a la memoria la descripción gráfica de ese tipo de persona, que Sylvia Plath nos ofrece en *The Bell Jar*:

Me sentí como un caballo de carreras sin pista donde correr o un campeón de fútbol colegial que se enfrenta repentinamente a Wall Street vistiendo un traje de negocios, sus días de gloria se reducen a una pequeña copa de oro sobre la repisa de la chimenea con una fecha grabada como si fuera la fecha en una tumba. Vi mi vida ramificándose ante mí como la higuera verde en la historia. En la punta de cada rama, como un jugoso higo morado, un hermoso futuro me hacía señas y guiños. Un higo era un esposo y un hogar feliz e hijos, y otro higo era un poeta famoso, y otro higo era un profesor brillante, y otro higo era E. G., el increíble editor, y otro higo era Europa y África y Sudamérica, y otro higo era Constantino y Sócrates y Atila y una sarta de otros amantes con nombres extraños y profesiones extraordinarias, y otro higo era una campeona olímpica, y muy por encima de estos higos había muchos más que no podía distinguir. Me vi a mí misma sentada bajo el tronco de esta higuera, muñéndome de hambre, sólo porque no podía decidir-

me por alguno de los higos. Quería todos y cada uno de ellos, pero elegir significaba perder todos los demás, y mientras permanecía ahí sentada, incapaz de decidirme, los higos comenzaron a arrugarse y a ponerse negros, y uno a uno, cayeron a tierra ante mis pies.

La última decepción y crueldad del culto de la experiencia radica en esto: que al final siempre nos quedamos con el mismo doloroso vacío que nos llevó a creer que podíamos llenarlo. La naturaleza humana aborrece el vacío; sin embargo cuando la gente vacía logra comer, beber y ser feliz como programa de realización, la resaca es peor que el hambre. La resaca no sólo estará presente a la siguiente mañana. El vacío original se convierte en una bancarrota profundamente dolorosa. Como una gaviota que hace círculos sobre las aguas brillantes, arremetemos para llenarnos de las frías y refrescantes aguas del placer. Sin embargo, las aguas del placer, buscadas por todo lo que pueden dar, siempre son brillantes en su superficie pero, tristemente, sólo tienen unos centímetros de profundidad. Siempre salimos con arena en nuestras bocas.

Los buenos tiempos contra una buena vida

La realización humana y la verdadera satisfacción no pueden medirse con la vara de la "diversión". Esto resultaría tristemente superficial. De igual forma, la realización y la satisfacción no pueden medirse contando los momentos de alegría con que se puede atestar cada día. Y finalmente, la verdadera felicidad no puede provenir de una existencia sin tensiones. La diversión, la alegría y la ausencia de tensión -que son todas muy buenas y están presentes en toda vida- nunca pueden sumarse a la realización humana o a una vida con significado.

Una vida con sentido sólo puede ser el resultado de la experiencia de amor, y esto implica un compromiso y dedicación hacia la otra persona. El amor rechaza la pregunta "¿Qué saco de todo esto?" como el único criterio de satisfacción. El amor comprende mediante la experiencia directa aquellas palabras de Francisco de Asís, tan frecuentemente citadas: "Al dar recibimos". El interés egoísta y la concentración en uno mismo

sólo puede llevar a la pérdida de sí mismo. Ésta es una paradoja extraña y dolorosa que debemos aprender. La reflexión más penetrante del personalismo contemporáneo es que me convierto en una persona sólo si recibo mi personalidad de alguien más a través del regalo de la afirmación. Si nunca me veo a mí mismo valorado por los demás, nunca me valoraré a mí mismo. El psiquiatra Víctor Frankl nos prescribe este consejo absolutamente necesario: La verdadera estima de sí mismo y el verdadero sentido de identidad sólo pueden encontrarse en la valoración reflejada de aquellos a quienes amamos.

Al entregar el regalo de mi persona en amor tengo la satisfacción profunda y duradera de haber hecho algo bueno con mi vida. Vivo con el dulce recuerdo de haber contribuido con un regalo de amor a las vidas de los demás. Asimismo quedo con un sentimiento de haber utilizado correctamente los dones que Dios me concedió. El amor toma tiempo, exige una historia de dar y recibir, de risas y lágrimas, de vivir y morir. Nunca promete la gratificación instantánea, sólo la realización última. El amor significa creer en alguien, en algo; supone una voluntad de luchar, trabajar, sufrir y unirse en el regocijo. Dudo que alguna vez se haya dado un solo caso de realización profunda y duradera en una persona con la mentalidad y pregunta básica de: ¿Qué saco yo de esto?

Por supuesto, ésta es la paradoja de los evangelios: satisfacción y realización son los derivados del amor ofrecido. Sólo pertenecen a aquellos que pueden llegar más allá de sí mismos, para quienes dar es más importante que recibir.

Algunas veces nos sentimos tentados a confundir los "buenos tiempos" con una "buena vida". La búsqueda exitosa de "buenos tiempos" interminables es un Camelot que nunca existió y nunca podrá existir; sólo puede provocar la inevitable tristeza y la desilusión de expectativas insatisfechas. G. Marian Kin-get escribe:

Muchas vidas pueden considerarse -y experimentarse por el sujeto mismo- como buenas, aunque pueden incluir una cantidad relativamente escasa de lo que se denomina comúnmente diversión y placer. Entre aquellos que conservan una visión

cercana sobre el tema, sólo pocos negarían una buena tajada de bienestar en personas como Abra-ham Lincoln, Gandhi, Louis Pasteur, Albert Schweitzer, Dorotea Dix, Dietrich Bonhoeffer, el Papa Juan XXIII, Martin Buber, y Martin Luther King. Sin embargo, difícilmente alguno de ellos diría que las vidas de estas personas estuvieron marcadas por mucha diversión. Esta contaminación de la noción de buena vida con la de buenos tiempos oscurece y distorsiona el tema.

On Being Human

*La entrega del regalo de
mi persona en amor me
deja con una satisfacción
profunda y duradera de
haber hecho algo bueno con
mi vida*

"Hacer lo mío" contra el yo-tú

La oposición entre la autorrealización directamente buscada y la autorrealización como un derivado del amor es, a mi juicio, la crisis más grande que enfrenta nuestra sociedad actual.

Hay dos expresiones poéticas que en realidad no definen con precisión estas posiciones opuestas y que sin embargo parecen reflejar algo de sus espíritus disímiles. La primera es la conocida "oración Gestalt" de Fritz Perls:

Yo hago lo mío, y tú haces lo tuyo.
No estoy en este mundo para vivir de acuerdo con
tus expectativas,
y tú no estás en este mundo para vivir de acuerdo
con las mías.
Tú eres tú y yo soy yo;
si por casualidad nos encontramos,
sería hermoso.
Si no, no puede hacerse nada al respecto.

Estas líneas expresan en forma violenta la necesidad humana de independencia y autoexpresión. Debo tener mis propios pensamientos y sentimientos y debo afirmar mi derecho de expresarlos libremente. Debo tomar mis propias decisiones y ser capaz de vivir conforme a ellas. Sin duda éstos fueron los buenos y prácticos propósitos en la mente de Fritz Perls. Estoy seguro de que quería que sus líneas descubrieran la dependencia persistente y posesividad celosa que en realidad falsean el verdadero amor.

Al mismo tiempo su verso se expone a una crítica severa. En sí mismo y sin calificación suena como un credo del "subjetivismo" que ondea el estandarte con la consigna: "¡Haz lo tuyo!" Este tipo de subjetivismo ignora el hecho de que estamos interrelacionados y somos seres sociales interdependientes. No puedo hacer lo mío sin afectar lo tuyo de algún modo. No puedo encender mi enorme puro si éste puede enfermarte.

Sin embargo, de manera más profunda, este subjetivismo ignora una de las más hondas verdades de la existencia humana: para una persona la existencia equivale a existir con los demás. La vida humana y la realización humana se basan esencialmente en relaciones. En otras palabras, el credo de Perls

refleja la necesidad humana de independencia, pero ignora la necesidad de relaciones verdaderas y profundas. Perls carece de la calidez, el cuidado, la empatía y el compromiso que son tan esenciales para el amor, el que a su vez es primordial para el proceso de ser persona.

El suplemento que nos ofrece el psicólogo Walter Tubbs, habla por sí mismo. Compensa el desequilibrio del pensamiento de Perls, y nos ofrece una visión más completa de la condición humana. La verdadera realización humana se logra sólo con relaciones de amor: "la verdad comienza con dos".

Más allá de Perls

Si sólo hago lo mío y tú lo tuyo,
estamos en peligro de perdernos el uno al otro
y a nosotros mismos;
no estoy en este mundo para vivir de acuerdo con
tus expectativas;
sin embargo estoy en este mundo para
confirmarte
como un ser humano único.
Y para ser confirmado por ti.
Sólo llegamos a ser totalmente nosotros en
relación con el otro;
el yo separado del tú
desintegra.
No te encuentro por casualidad;
te encuentro por una vida activa
de crecimiento.
En vez de dejar pasivamente que las cosas me
sucedan,
puedo actuar intencionalmente para hacer que
sucedan.
Cierto, debo empezar conmigo mismo;
pero no debo terminar conmigo mismo: la
verdad empieza con dos.

Walter Tubbs



La gloria de Dios es un ser humano plenamente vivo.

Capítulo 17

Debemos hacer de nuestras vidas un acto de amor

Para aquellos que no han amado, la vejez es un invierno de soledad. El más grandioso de los talentos humanos fue escondido bajo tierra para que no se perdiera. Y al final todo se perdió. Nadie vino o se ocupó de él. Sólo había una persona sin amor y una espera solitaria de la muerte.

Para aquellos que han amado, la vejez es tiempo de cosechar. Las semillas de amor plantadas con gran cuidado ya hace mucho tiempo maduraron. La persona amorosa está rodeada en el ocaso de la vida de la presencia y el cuidado de los demás. El pan siempre vuelve con las lluvias. Lo que se dio libre y alegremente regresa con interés.

¿Qué es el amor?

No sé si haya una palabra en los diccionarios que haya sido tan frecuentemente mal utilizada como el amor. La mayoría de los jóvenes y muchos de los que tenemos la edad suficiente para saberlo, pensamos en el amor como un *sentimiento*. Cuando surge un sentimiento, hablamos de "enamorarse". Cuando el sentimiento mengua, el amor se convierte repentinamente en historia. Se acabó. Enamorarse locamente o una atracción emocional temporal puede confundirse fácilmente con el amor. Otra fuente de confusión es que casi todos en algún momento interpretamos mal la *necesidad de amor*. Cuando llega otra

persona y satisface una de nuestras necesidades, nos sentimos tentados a decir: "Te amo". La clásica expresión del amor verdadero, "Te necesito porque te quiero", es muy diferente de "Te amo porque te necesito". No te ganas mi amor llenando mis vacíos, mis necesidades. Mi amor siempre será mi regalo para ti y te lo entrego en completa libertad.

El verdadero amor, estoy seguro, es una *decisión* y un *compromiso*. Antes de que pueda amar en verdad a alguien, debo tomar una decisión interior que me compromete a todo lo que sea mejor para la persona que amo. El amor me lleva a decir, a hacer, a ser todo lo que necesita el ser amado. El amor puede pedirme ser duro o tierno, suave como el terciopelo o duro como el acero. El amor me puede pedir confrontar a la persona que amo o consolarla. Pero primero debo decir sí al amor. Debo tomar esa decisión y compromiso. Debo estar listo para hacer cualquier cosa que me pida el amor. En las encrucijadas de cada decisión, sólo debo decir esto: ¿Cuál es la cosa amorosa que debe hacerse?

¿Es esto posible? Claro que no es posible ser perfecto en todo. Sin embargo, es un ideal excelente. En realidad es el único principio de vida que puede traernos felicidad. En cada momento de mi vida y de la tuya, planteamos una pregunta fundamental que se refiere a nuestro principio de vida. Puedo preguntar, "¿cómo puedo hacer el más dinero posible?" o quizá pregunte: "¿Dónde puedo divertirme más?" La persona que decidió hacer de su vida un acto de amor no pregunta en primer lugar acerca del dinero o la diversión. La persona amorosa no anda en busca del placer, de escuchar los aplausos ni dejarse envolver en aromas de incienso. El impulso básico de esta persona simplemente es convertirse en un ser humano amoroso. La única pregunta es: ¿Cuál es la cosa amorosa que debe hacerse? Ésta es la decisión del amor. Este es el compromiso del amor.

El amor en diferentes grados

Por supuesto, el amor puede darse en muchos grados. Algunas personas en mi vida tienen precedencia sobre las demás. El grado de "compromiso" es más profundo en algunos casos, como en un matrimonio o la familia. Hay personas ajenas, conocidos, enemigos, compañeros de clase, compañeros de trabajo, amigos,

vecinos, amigos cercanos, hermanas y hermanos, padres, cónyuges y niños. Una persona amorosa trata de leer, reconocer y satisfacer las necesidades de todos, en la medida de sus capacidades. Sin embargo, debido a que hay grados de cercanía, también habrá diferentes valores de compromiso. Hay un orden de prioridades que corresponden al grado de compromiso: la familia antes de los amigos. Los amigos antes de los desconocidos, etc.

El amor a sí mismo y el amor a los demás

Por supuesto, no podemos hablar de amar a los demás sin primero mencionar que el amor empieza en la casa; primero debemos amarnos a nosotros mismos. El psiquiatra sobre relaciones interpersonales Harry Stack Sullivan, dice que "cuando la felicidad, la seguridad y el bienestar de la otra persona son tan reales o más reales para ti que los tuyos propios, amas a esa persona". Esto supone obviamente que mi propia felicidad, seguridad y bienestar son reales para mí. Y en la medida en que fracase en el amor a mí mismo, en la misma medida seré incapaz de amar a los demás.

Si quiero ser una persona amorosa, debo sopesar mi propia felicidad, seguridad y bienestar al igual que los de la otra persona. Debo equilibrar mis necesidades con las de los demás a quienes también amo. Por ejemplo, tengo hambre y voy a cenar, o cansado y voy a la cama. Me encuentro contigo, y tienes necesidad de hablar. Debo preguntarte cuán importante o urgente es para ti hablar en ese momento. Si se trata de un asunto de poca importancia, puedo hacer una cita para verte mañana. Mis necesidades serán prioritarias a las tuyas. Sin embargo, si acabas de sufrir un revés serio, una muerte en la familia, o si tienes intentos suicidas, mi cena o sueño pueden esperar. Tus necesidades tendrán prioridad por sobre las mías. Una persona amorosa tendrá que tomar decisiones difíciles, y la prioridad seguramente es una de ellas.

La mayoría de las demás decisiones de amor tienen que ver con el "bien del ser amado". Lo que realmente es bueno para ti quizá no es de tu preferencia. Puedes estar embriagándote, por ejemplo, y pedirme otra copa. O puedes pedirme que me una a ti en una mentira o en un engaño. Asimismo, puedes ser una persona tímida y pedirme que te ignore. Deberé decir no a todas

estas peticiones. Otro ejemplo sería el caso de desafíos emocionales. Quizá quisieras "pisotearme" o reprenderme de manera abusiva. Quizá intentes manipularme con tu enojo o tus lágrimas. El amor me pedirá en estos casos no ceder ni un centímetro. El amor me prohíbe ser un "tapete" o un "pelele". El amor me pide que te confronte o me aleje de ti. Bueno, todo lo que podamos decir del amor, definitivamente no está dirigido a aquellos que prefieren seguir la ley del mínimo esfuerzo. Sin embargo, sí lo es para aquellos que podrían llegar a ser felices.

Un amigo mío ha sido maestro casi toda su vida. Una vez me confío que había sido alcohólico por veinte años durante su carrera en la enseñanza. Durante este tiempo, dijo, su familia y sus amigos se la pasaban excusándolo. Eran los clásicos "complacientes" que le permitían seguir tomando. Había quien lo sustituía en sus clases cuando estaba demasiado borracho o con una horrible resaca como para trabajar. Y su autodestrucción con la bebida continuó así por todos aquellos años. "Y entonces -suspiró con alivio-, gracias a Dios, alguien me amó con un amor severo, lo suficiente para confrontarme. Se paró frente a mí y me prometió que si no buscaba ayuda, ésa sería mi última oportunidad. Me dijo que yo estaba enfermo y necesitaba ayuda, que me amaba demasiado para mirar cómo me destruía a mí mismo. Eso fue lo que me hizo darle un giro a mi vida y busqué ayuda".

La historia de mi amigo al ser amado con un amor severo me recordó algo que escuché en una ocasión: Si un ser amado llega a casa con aliento alcohólico y se queda dormido en el patio de la entrada, la cosa más amorosa y amable que puede hacerse es dejarlo ahí. Eso es parte de su "tocar fondo". La persona sólo cambiará cuando se le permita sentir todo el impacto del dolor, sufrir las consecuencias de su bebida. Y a propósito, la cosa más cruel que podría hacerse es abrir la llave del aspersor de riego.

El tercer objeto del amor: Dios

Hay un tercer objeto de mi amor, a saber, Dios. Además de mí mismo y los demás, debo amar al Señor mi Dios con toda mi mente y corazón y fuerzas. Amar a Dios da una dimensión nueva y diferente al amor. No obstante lo que nos gustaría creer, la verdad es que no podemos dar algo a Dios que ya no lo tenga.

Dios no nos necesita como nosotros nos necesitamos realmente el uno al otro. Sólo los necesitados experimentan necesidad y Dios no es un necesitado. Sin embargo, Dios sí nos pide que nos amemos los unos a los otros. Y Jesús promete que todo lo que hagamos por el menor de los hijos de Dios, él lo tomará como si se lo hubiéramos hecho a él mismo.

Y por supuesto, Dios nos pide que aceptemos y hagamos la voluntad de Dios. Desde mi punto de vista, lo esencial de hacer la voluntad de Dios parece ser: ¿Hago mis propios planes y después le pido a Dios que los apoye? ¿O le pregunto a Dios cuáles son sus planes, y luego trato de entender mi lugar en esos planes? Como recordatorio, tengo un segundo letrero en mi espejo en que agradezco a Dios por amarme y luego pregunto: "¿Qué planeaste para el día de hoy? Me gustaría ser parte de ello".

Por supuesto, la voluntad de Dios con frecuencia es misteriosa. Sin embargo, podemos estar seguros de esto: Dios quiere que utilicemos por completo todos los dones que hemos recibido de él. En el siglo II, san Ireneo escribió que "la gloria de Dios es una persona totalmente viva". ¿Has dado alguna vez un regalo a alguien y luego viste que esa persona nunca utilizó tu regalo? ¿Recuerdas que quisiste preguntarle si no le gustó el regalo que le diste, y por qué nunca lo usaba? Posiblemente Dios nos quiere preguntar por los regalos que nos dio. Cuando decimos en el Padrenuestro: "¡Hágase tu voluntad!" estoy seguro de que parte de esta voluntad es que me esfuerce por usar todos mis talentos. Sé que Dios quiere que desarrolle mis sentidos, emociones, mente, voluntad y corazón tan plenamente como sea posible. "La gloria de Dios es una persona totalmente viva".

Algo en mí tiene la seguridad de que nuestro amor hacia Dios se mide totalmente con nuestra voluntad de hacer estas dos cosas: amarnos unos a otros como nos amamos a nosotros mismos, y hacer la voluntad de Dios en todas las cosas.

Las tres partes del amor recíproco

Se ha dicho y muy bien que hay tres partes del amor que se nos pide darnos los unos a los otros. Éstas son (1) *afecto* (2) *aliento* y (3) *reto*. Sólo la mente y el corazón del amor saben cuándo el ser amado necesita alguno de ellos. Sin embargo, por lo común estas tres partes del amor al parecer se apoyan entre sí

en el orden dado. Si voy a amarte efectivamente, antes que nada debo poner en claro contigo que me importas y que estoy de tu lado. Me comprometo a estar "para ti". Éste es el mensaje de *afecto*. Una vez que se establece, debo continuar a animarte a creer en ti mismo. Permitir que te apoyes en mí o que te enganches a mis capacidades no es amarte. Es mantenerte débil y dependiente. Debo ayudarte a utilizar tu propia fuerza pidiéndote que pienses y decidas por ti mismo. Ésta es la tarea del *aliento*. Y finalmente, después de que el afecto y el aliento se han ofrecido con buen éxito, debo retarte para que pongas tu bondad y dones a trabajar. Tú sabes que me importas. Tu sabes que creo en ti y estoy seguro de que puedes hacerlo. Ahora digo, "¡Hazlo. Vamos, hazlo!" Éste es el momento del *reto*.

Por eso Erich Fromm llamó adecuadamente al *amar*, un *arte*. En las ciencias y en las recetas, hay medidas exactas e instrucciones cuidadosas para el procedimiento. Pero esto no es así en el amor. Debo decidir diestramente cuándo es el momento para el afecto, cuándo se necesita el aliento, y cuándo está lista la persona que amo para el reto. No hay manuales de instrucciones ni respuestas seguras, sólo mi mejor juicio. En ocasiones puedo equivocarme en mi juicio. Sin embargo siempre puedo pedir perdón por mis errores. Y los demás siempre pueden aceptar mis buenas intenciones, incluso cuando mi juicio haya sido deficiente.

El amor verdadero es incondicional

Uno de los requisitos que debe cumplir el amor es ser *incondicional*. Lo opuesto, el amor condicional, no es realmente amor. Es un trueque. "Te amaré en la medida en que..., hasta que..., siempre y cuando tú...". El contrato está repleto de letra pequeña y a la persona a quien se ofrece este "amor" condicional se le pide estar de acuerdo con todas las disposiciones. De otra manera, el contrato es nulo e inválido. El amor condicional constituye una verdadera amenaza. Puede retirarse debido a un paso mal dado. El amor condicional es un amor de "rendimientos". "Si colocas tu donación en una de las charolas, entonces pondré mi contribución en la otra. Pero no me engañarás. Estaré vigi-lándote. Si no caminas la mitad del camino, tampoco lo haré yo". Por supuesto, ese "amor" es una falsedad. Nunca sobrevive.

Creo que gran parte de la ira que vemos en el mundo es resultado de este amor condicional. Al final, tendemos a albergar resentimientos por alguien que nos ha "amado" de esta forma condicional. Nos sentimos usados, queremos quejarnos: "Tú nunca me amaste en realidad. Amaste mi linda cara mientras fui bonita. Amaste mis logros y pusiste en claro que no se me permitiría fallar. Amaste mis habilidades. Pero nunca me amaste. Siempre caminé sobre terreno frágil. Sabía que si fallaba en algún momento y no cumplía con tus requisitos, me tratarías como un fumador trata a los cigarros: me usarías, me triturarías y me desearías".

El amor y la infidelidad

Por naturaleza el amor es incondicional. Sin embargo, ¿qué sucede si decido amar a alguien y esa persona me es repetidamente infiel? ¿El amor incondicional perdona simplemente una y otra vez y continúa amando? Ésta es una buena pregunta y debe ser atendida, sin embargo la respuesta no es fácil. El amor con toda seguridad no me pide volverme estúpido e ingenuo. Por lo tanto debo hacer un juicio -lo mejor que puedo- acerca de cuál sería la actitud amorosa que debe tomarse, mantenerse y puntualizarse. El perdón no es el problema aquí. Por supuesto, te perdono. El amor no pone límites al perdón. La situación real es: ¿qué es lo mejor para ti y para mí? Eso es lo que debo hacer.

Debo intentar equilibrar el amor por mí mismo y mi amor por ti. Debo preguntar: "¿Cuál es la mejor manera para preservar mi propia autoestima y al mismo tiempo ayudarte con amor?" Amar en verdad es un arte y no una ciencia. No existen respuestas claras y obvias. El amor no nos promete un jardín de rosas.

Con toda seguridad, castigarte por haberme decepcionado sería una forma velada de amor condicional. Por otro lado, seguir confiando en ti después de las repetidas infidelidades no sería amarte. Eso sólo haría que permanecieras débil. Tampoco sería amarme a mí mismo, realmente tendería a minar mi propio autorrespeto. Por lo tanto debo plantearme esta difícil pregunta: "Considerando todas las circunstancias, ¿qué sería lo mejor que pudiera decir, hacer, ser, por ti y para mí?" En cierto punto, creo, que debo pedirte que elijas entre la fidelidad conmigo o la infidelidad sin mí.

El amor incluye... el amor excluye

En algunas ocasiones resulta angustioso responder las preguntas que plantea el amor. Primeramente sería útil tomar en cuenta ésta: ¿qué incluye el amor y qué excluye? San Pablo, en su primera Carta a los Corintios, nos ofrece algunas sugerencias:

El amor del que hablo es lento en perder la paciencia. Siempre busca la manera de ser constructivo. El amor no es posesivo. Tampoco está ansioso por impresionar, tampoco abraza ideas inflamadas de

su propia importancia. El amor tiene buenas maneras Y no busca la ventaja egoísta. El amor no es susceptible o frágil. No lleva un registro de maldades, ni se alegra de los males de las demás personas. Por otro lado, el amor se siente feliz con toda la

gente buena siempre que la verdad prevalece. El amor no se decepciona de los demás. El amor no conoce el fin de su confianza, ni el desvanecimiento de su esperanza. El amor sobrevive a todo. El amor es en realidad la única cosa que permanecerá de pie cuando todo lo demás haya caído.

Paráfrasis de 1 Cor 13, 4-8

Mi lista es similar a ésta:

Lo que hace el amor

El amor
Te acepta dondequiera que estés
Afirma tu bondad y talentos
Se preocupa por ti, quiere saber que estás bien
Te reta a que seas todo lo que puedes hacer
Enfatiza: sabe lo que es ser tú
Te anima a creer en ti mismo

Es amable en su manera de tratarte
Guarda confidencias: tus secretos están seguros
Es amable: siempre está ahí para ti,
 está de tu lado
Ríe mucho, siempre contigo, nunca de ti
Busca la bondad en ti y la encuentra
Te hace sentir feliz de que seas tú
Pasa por alto tus vanidades disparatadas,
 tus debilidades humanas
Ora por tus necesidades y tu crecimiento
Ve cosas buenas en ti que los demás nunca han
 percibido
Se comparte contigo, se revela a sí mismo
Habla cuando necesitas que alguien te defienda
Tiene tacto incluso cuando te confronta
Se responsabiliza por su propio comportamiento
Te dice la verdad siempre y honestamente
Piensa en ti y en tus necesidades
Es duro o tierno, dependiendo de lo
 que necesites
Comprende tus altas y bajas, te permite tener
 "días malos"

Lo que no hace el amor

El amor no abusa de ti ni te da por contado
No te pide caminar a un ritmo diferente
No te culpabiliza ni guarda resentimientos
No te intimida con ira, voces altisonantes,
 o lágrimas
No te induce a argumentos de perder o ganar
No te da consejos que no pides
No te juzga o te dice cuál es todo tu problema
No te tolera sólo por condescender contigo
No hace que te pongas pruebas una y otra vez
No necesita estar siempre en lo correcto, tener
 todas las respuestas
No refunfuña o se niega a hablar contigo
No te castiga vengativamente por haberte
 equivocado

No recuerda todas las cosas que hiciste mal
No busca llamar la atención hacia sí mismo
No se exhibe sólo para que sepas tu lugar
No mina tu confianza en ti mismo
No te utiliza para sus propios fines y luego te
 hace a un lado
No descarga sus emociones contigo como si fueras un bote
de basura No rompe contigo porque no satisfaces sus
demandas

Las cosas que se incluyen aquí pueden ayudarte a sondear tu corazón. Por favor siéntete libre de agregar, quitar, modificar, tomar prestado. Tu propia lista es la de más importancia para ti.

La infelicidad crónica denota un fracaso en el amor

La fuente de la mayor parte de las infelicidades crónicas es un fracaso en el amor. Todos los grandes psiquiatras -Freud, Adler, Jung, Frankl- lo han dicho. Sin embargo, esto no pretende implicar claramente que el fracaso es culpable o digno de culpa. Quizá mi programación y experiencias iniciales no me motivaron a amarme a mí mismo, a mi vecino o a mi Dios. Podría pasar mucho de mi tiempo pagando el alto precio de este fracaso en amar; sin embargo, pudiera ser que sólo esté expresando mi programación y experiencias pasadas. Quizá esté fracasando en amar por los mensajes que absorbí de los demás y de la situación de los comienzos de mi vida.

Por supuesto, no podemos juzgar la responsabilidad humana. Sin embargo podemos decir con toda seguridad que si una persona no se ama a sí misma, sólo habrá miseria en su futuro. O quizá debido a la programación temprana sobre la desconfianza la persona no puede amar verdaderamente a los demás. Mientras prevalezca esta situación, no existirá ninguna esperanza real para la felicidad. Esa persona vive en un mundo triste y pequeño donde sólo habita una persona. Y debo añadir que el espíritu humano se ve despojado seriamente al no tener una relación de amor con un Dios amoroso. El escritor León Bloy escribió en una ocasión: "Sólo los santos son verdaderamente felices".

El amor y el laboratorio de la vida

Recuerdo que en algún momento me desagradó una persona en forma bastante intensa. El era la proverbial gota de vinagre en mi barril de miel. Hacía tiempo que esa persona había salido de mi vida, y mi memoria seguía enfadada. Me sentí feliz cuando recibí la visita de un amigo psicólogo que afirma que si algo te molesta realmente, esto se debe a que no has explorado totalmente la causa de tu infelicidad. La causa de tu contrariedad no es la que piensas; si lo fuera, no te molestaría tanto. Así que le comenté mi problema y nos encaminamos directamente a su prueba. Primero cerré mis ojos y me relajé. Luego "desempaqué" mi cerebro de todo lo demás, y entré por una puerta imaginaria. Sólo entré en la habitación con la persona problema y mis recuerdos perturbadores. Mi cuerpo reaccionó de inmediato, y según las instrucciones, dialogué con mis reacciones físicas. ¿Cuál era la emoción que yo había ocultado tanto en lo más profundo de mí mismo que sólo podía salir mediante una reacción física? Lo que sentí al final era culpa, no ira. Cuando mis hombros se aflojaron y un fuerte suspiro de alivio salió de mis labios, mi amigo psicólogo supo que yo había descubierto la causa real de mi malestar.

Lo que en realidad descubrí fue que la razón de mi inquietud interior se debía a que nunca había amado a esa persona sino que sólo guardaba resentimiento hacia la persona en cuestión. Nunca recuerdo haber sentido pena por él o haberme preguntado qué podía hacer para ayudarlo. Sé en lo profundo de mi ser que hay personas odiosas en el mundo que no paran de herir a la gente. Pero no sentí compasión por sus heridas. Gasté todas mis energías resintiendo los molestos síntomas. Pero estoy aprendiendo. Ahora sé que mi resentimiento es una forma de esclavitud. Sé que el precio de hacer de mi vida un acto de amor significa dar marcha atrás a todos mis viejos hábitos y valores. Es difícil, pero la otra opción sólo es una vida de miseria y una ancianidad en soledad.

Amor: el regalo que Dios nos da y nuestro regalo para Dios

Hay dos cosas que me gustaría decir acerca del amor y de Dios. Me doy cuenta de que en nuestra sociedad pluralista, mis dos

declaraciones serán vehementemente debatidas. Sin embargo, creo que esta discusión de una vida de amor estaría incompleta sin incluir estas dos cosas. Yo creo que: (1) El amor es un regalo de Dios, y (2) Cuando amamos, Dios actúa.

El amor realmente es un regalo de Dios

Acepto la Biblia como la palabra de Dios. Por eso busco en la Biblia respuestas a preguntas como la que ahora nos hacemos. Creo que la Biblia es bastante clara respecto a este punto. El amor verdaderamente es un regalo que viene de Dios. San Pablo habla de los tres principales dones de Dios: fe, esperanza y amor. Luego proclama que el más grande de estos dones es el amor. Pablo dice que hay muchos y muy variados regalos de Dios, pero aquel que debemos pedir por sobre todos los demás es el don del amor. (1 Cor, caps. 13 y 14).

San Juan es aún más explícito. Dice simplemente, "Amémonos unos a otros, porque el amor viene de Dios, todo el que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios" (1 Jn 4, 7).

Creo que puedo adelantarme a tu pregunta siguiente: ¿Si el amor es en realidad un don de Dios, pueden amar verdaderamente todos aquellos que no creen en Dios? Tomaría más tiempo y espacio que el que tenemos para responder a esa pregunta de manera adecuada. Sin embargo permíteme decir simplemente: Sí, por supuesto, la gente sin fe es capaz de amar. Dios cree en mucha gente que no cree en Dios. En algunos casos Dios nos da regalos, como la capacidad de amar, como preludio al don de la fe. Otras veces Dios simplemente ilumina a los no creyentes en sus decisiones de amor y los habilita para cumplir sus compromisos de amor. Un gran teólogo, Karl Rahner, se refirió en una ocasión a esas personas como "cristianos anónimos". Y el gran Tomás de Aquino insistió en que "Dios no tiene límites en su facultad de dar a aquellos que están sacramentalmente unidos a él".

Parafraseando a Jesús: "Dios permite que la lluvia caiga en los campos de los creyentes y de los no creyentes. Dios permite que el sol brille en los campos de los creyentes y también de los no creyentes". Si esto es verdad, ¿qué valor tiene la fe? Para los que creemos, la fe nos abre a una relación amorosa con Dios. Nos permite saber de dónde vienen nuestros dones. Y, por

supuesto, la fe gana para nosotros mayores dones, como lo aprendimos en la historia de la mujer que padecía flujo de sangre (Mt 9, 20-22). A esta mujer y a la mayoría de la gente a quienes Jesús hizo milagros, les dijo: "Tu fe hizo que esto fuera posible". No hay razón de que Dios realice una obra de su poderío si ésta no va a ser reconocida. Y está claro para mí que se necesita fe para reconocer un milagro. Hubo muchas obras de poder que Jesús no podía hacer porque no había fe en aquellos que lo rodeaban. Dios es como un contacto eléctrico. Podemos obtener mucha energía, pero sólo si estamos conectados. Y la conexión es la fe. La fe libera el poder de Dios.

La importancia de saber que el amor es un don que proviene de Dios es ésta: con más seguridad recibimos este don cuando sabemos que viene de Dios, y no del simple ejercicio de nuestras capacidades. La mayoría de nosotros primero debemos intentar nuestras pequeñas fórmulas en nuestras relaciones de amor. Finalmente llegaremos al punto de la llamada egodesesperación. Éste es el momento de admitir: "No puedo hacerlo solo". Debo girar mi vida hacia la iluminación y ayuda de Dios como yo entiendo a Dios. Debo pedirle a Dios que haga de mí un canal de su amor, para llenar mis pozos y ser capaz de dar de beber a los sedientos con mis provisiones.

Cuando amamos, Dios actúa

Ésta es la segunda de mis afirmaciones acerca de Dios y el amor. Creo que en algunos momentos dudé que Dios actuara cuando amamos. No sé, pensaba que nuestras acciones cambiaban las cosas. Todo cambiaría si defendía la verdad, daba de comer al hambriento, gritaba desde las azoteas lo que se me decía al oído. Mi verdad, mi compasión, y mi virtud finalmente contagiaría y envolvería a todo el mundo. Éstos eran mis pensamientos durante mi "periodo mesiánico", en aquella época en que jugaba a ser Dios. Ahora creo con sencillez que cuando amamos, la gracia de Dios fluye en este mundo a través del canal de nuestro amor: curándolo, enderezando sus torceduras, reparando sus fracturas e iluminando su oscuridad. Sólo somos instrumentos de Dios. Estoy convencido de que cuando tú y yo aceptamos la gracia de amar y la ejercitamos, hacemos realidad la condición misma para la acción de Dios. Nuestro amor es el canal por donde

fluirá la gracia sanadora y benéfica de Dios. Muchos carecemos de grandes talentos, pero todos podemos hacer cosas pequeñas con un gran amor. Y esto es lo esencial. La madre amorosa que tiene las manos llenas de niños, el monje en silencio que ora en algún monasterio distante, el anciano cuya visión se debilita, el adolescente preocupado por el acné; todos ellos son capaces de aceptar y poner en práctica el don del amor. Y cuando lo hacen, Dios actúa. Porque Dios cambiará este mundo por aquellos que aman.

¿En verdad podemos amar a todas las personas?

¿Incluso a nuestros enemigos?

Recuerdo que cierta noche planteé el argumento de una vida de amor ante quince personas. Era evidente que no creían lo que yo creía; en realidad estaba tratando de nadar contracorriente esa noche. Mis amigos debatían contra mí y liberaban su ira reprimida. Para la mayoría de nosotros es bastante fácil adoptar una mentalidad defensiva y guerrera. Nos molestan las personas que nos mienten con lenguaje refinado, torciendo la verdad y falsificando los hechos. Deseamos aborrecerlos y rebatirlos. Mis amigos eran una muestra de esta necesidad. Mencionaban un caso tras otro, todos, casos sin esperanza. Su conclusión: "Hay gente que no puedes amar". Secretamente, creo que estaban confundiendo *agradar* con *amar*. Y probablemente yo no fui claro acerca del significado del amor, y las muchas facetas del amor. Por nuestra propensión a "pelear o huir", estamos llamados a amar. A pesar de todas nuestras diferencias insignificantes, la figura imponente de Cristo se eleva por sobre nuestras vidas y toda la historia humana y nos dice: "¿Amar sólo a sus amigos? ¿Por qué? Incluso los paganos lo hacen. Yo les pido que también amen a sus enemigos". En estas circunstancias afrontamos los difíciles desafíos y las consecuencias de una vida de amor. Poco a poco admitimos que esta clase de amor sólo puede ser una gracia o don de Dios. Dios no podría pedirnos amar a personas que ni siquiera nos agradan, a menos que esté dispuesto a ayudarnos y darnos la capacidad de hacerlo. Así, paulatinamente llegamos a creer que nuestro amor es un don de Dios y al mismo tiempo la condición para que Dios actúe. "Esto es todo lo que les mando... yo haré el resto".

El amor es la verdad que nos hace libres

La felicidad que se da como consecuencia del amor sólo puede aprenderse experimentándola. Esa alegría sólo podemos describirla a aquellos que no aman, quienes sin duda pensarán que se trata de un cuento de hadas. La vida como acto de amor sólo puede plantearse diciendo: "Inténtalo, quizá te guste". La alternativa es evidente. Si una vida de amor es un cuento de hadas, lo opuesto es una pesadilla.

La gente que no ama simplemente no se preocupa por nadie. Conservan meticulosamente sus rencores etiquetados y almacenados en un banco de memoria; no confían en los demás y se sienten más seguros detrás de una serie de máscaras; ellos deciden cuál usar según la ocasión y las personas presentes. Piensan que las paredes son más seguras que los puentes. Los demás nunca superan sus pruebas de inspección. Y las únicas personas dispuestas a entablar algo parecido a una relación con ellos son tan precavidas, extrañas y ególatras como ellos. Es una vida de prisión, con sus celdas y barrotes. En ocasiones la soledad puede ser muy dolorosa, pero siempre aparecerán distracciones, como diversiones y novedades del momento. Pero entonces la persona que no ama sólo puede decir: "¿Y qué más hay además de esto?"

La siguiente historia la he contado en muchas ocasiones y en diferentes lugares. Fue uno de esos momentos copernicanos de mi vida. Y tiene un punto y lugar definidos aquí. Fue mi descubrimiento personal de los efectos liberadores del amor.

Fui el último orador de un panel de tres expositores. Me sentía ansioso de impresionar a mi audiencia, que era mi propia comunidad religiosa. Nunca me habían escuchado hablar y quería que conocieran la joya que estaba entre ellos. Son pocas las ocasiones en que me siento nervioso antes de un compromiso como éste. Puedes constatar que ya he recorrido muchos kilómetros con mi boca. Pero esa noche mi boca estaba seca y mis manos frías. Estaba nervioso. Entonces, oré en silencio mientras permanecía sentado en espera de aquel momento de gloria anticipado. Pero mi oración no me dio el resultado esperado. Seguía nervioso.

Oré una vez más, recordándole al Señor su promesa de que cualquier cosa que pidiéramos en su nombre se nos concedería. Pero aparentemente no sucedería así esa noche. Mi boca

seguía seca. Mis manos estaban todavía frías. Recordé entonces el consejo de un anciano sabio espiritual que dijo: "Si continúas haciendo la misma pregunta a Dios y no obtienes respuesta, intenta otra pregunta". Por esto le pregunté a Dios: "¿Por qué estoy tan nervioso? ¿Y por qué no haces nada al respecto? ¿Estás tratando de decirme algo?"

Ahora no tengo dificultad al pensar en un Dios amoroso que interactúa y se comunica con nosotros. En realidad, éste es el único Dios en el que creo. De todas formas, esa noche, al estar sentado justo enfrente de ciento veinte hermanos jesuitas, sé que Dios me habló. Sé que fue la gracia de Dios. En algún lugar, en lo profundo de mí, escuché: "Te estás preparando para dar otra actuación. Y yo ya no necesito otra más de tus actuaciones. Sólo actos de amor. Tú quieres actuar ante tus hermanos para que sepan lo bueno que eres. No necesitan eso. Ellos necesitan que los ames, para que sepan lo buenos que son".

Sé que no inventé el mensaje. Sé que vino de Dios. Me cambió profundamente a mí y a mi vida. Después de escuchar esas palabras, dirigí la mirada a los miembros de mi comunidad. Miré a los ancianos retirados de la enseñanza que se preparan para el gran retiro de la muerte. Siendo bastante joven y lleno de vitalidad, me pregunté a mí mismo: "¿Cómo es ser viejo? ¿Qué se siente cuando el tráfico de la vida empieza a pasar frente a uno, cuando nadie se detiene a preguntar cómo estás? ¿Cómo se siente?" Entonces miré a aquellos que están enfermos física y crónicamente. Se levantan cada mañana con una agonía en sus entrañas llamada úlcera, o un dolor en sus huesos llamado artritis. Yo gozaba de una vida casi continua de buena salud, y me pregunté: "¿Cómo es sentirse enfermo casi todo el tiempo? ¿Cómo es llevarse a la cama el dolor para dormir y levantarse con él en la mañana?"

Entonces eché una mirada a los cuatro o cinco miembros de mi comunidad y miembros de Alcohólicos Anónimos. "¿Cómo es? -me pregunté-. ¿Cómo es vivir con una adicción? ¿Cómo es luchar por mantenerse sobrio un día a la vez? ¿Cómo es pararse en una reunión y decir, 'Mi nombre es... y soy alcohólico'?" Entonces miré a los hombres que en ocasiones fracasan en su trabajo. Para ser honesto, Dios me ha bendecido con más triunfos de los que hubiera soñado en mis sueños en Technicolor. "¿Se

sienten fracasados?" Les pregunté en silencio a mis menos afortunados hermanos. "¿Albergan resentimientos o envidia por el triunfo de los demás? ¿Se preguntaron alguna vez por qué todo parece ir mal para ustedes y bien para los demás?"

No es fácil caminar por la vida en los zapatos de otra persona. Es obra de una virtud llamada empatía. La empatía es, estoy seguro, el preludio esencial para amar a los demás. Después del diluvio de preguntas llenas de empatía, me sentí avergonzado de mi deseo ególatra de impresionar a esos hombres. Había estado orando por la gracia de mostrarles lo bueno que era yo. Debería haber estado orando por la gracia de amarlos.

Sin embargo, Dios todavía no acababa conmigo esa noche. En otro momento de gracia, recordé a la cantante y animadora Mary Martin. En una ocasión se dijo de ella que "sería difícil sentarse entre el público de Mary Martin e imaginar que la gente la amara más a ella de lo que ella amaba a su público". Sea como fuere, Mary Martin fue la que dijo que nunca salía al escenario sin primero mirar cautelosamente por el telón a su público y susurrar, "¡Los amo! ¡Los amo! ¡Los amo!" Mary Martin mantiene que no puedes estar nervioso cuando amas en realidad. La única manera de estar nervioso, decía, es siendo tímido. Sólo puedes estar nervioso si preguntas: "¿Cómo lo estoy haciendo?" Pero no puedes estar nervioso cuando preguntas: "¿Cómo la están pasando?" Esta última pregunta rompe la fijación que la mayoría de nosotros tiene consigo mismo.

Por lo tanto, miré a mi comunidad en esa noche memorable y con mis fuerzas prometí: "No sé si realmente los he amado antes, pero voy a amarlos, a amarlos, amarlos". Casi como si hubiera agitado una varita mágica sobre mi cabeza, todo el nerviosismo y la tensión desaparecieron. La saliva regresó a mi boca, y la sangre empezó a fluir por los dedos de mis manos.

Era una lección que ya había aprendido antes, y debía aprender una y otra vez. Algún día, quizá, estaré totalmente abierto a su significado. El amor es una liberación. El amor es el lubricante que hace la vida más fácil. El amor rompe la tensión y la preocupación nerviosa de nosotros mismos. Nos libera para una vida de paz. El amor conserva para nosotros la única esperanza sustancial para una felicidad duradera.

¡Recuerda! El amor es un pésimo matemático. No lleva la cuenta meticulosa de todo lo que hace. Sólo sigue actuando... y sonriendo.

Vocaciones de amor

De acuerdo con lo que hemos desarrollado hasta ahora en este curso, el camino para la realización personal y la felicidad se logra (a) al adquirir actitudes cristianas saludables que nos permiten darnos cuenta con mayor facilidad de nuestro potencial para ser completamente humanos y estar totalmente vivos, y (b) al hacer de nuestras vidas un acto de amor. El camino para una vida humana plena es imposible sin antes elegir el principio de vida de amor incondicional y de servicio. La vida totalmente humana y el principio de vida de amor van de la mano, son inseparables. En consecuencia, en vez de aceptar y vivir nuestra vida bajo los principios de vida de poder, placer y desligado de la responsabilidad, el cristiano ve la felicidad y la realización como derivados de una vida de amor y servicio.

Entonces, como cristianos, cuando tomamos decisiones y elecciones, la pregunta esencial que debe plantearse es: ¿Qué es lo más amoroso que puede decirse? En breve, el principio de vida de amor y servicio es la *vocación general* que Dios nos da a cada quien. Dios quiere que seamos felices y realizados amándolo a él, a las demás personas (incluyendo nuestros enemigos) y a nosotros mismos. Amando y sirviendo actualizamos nuestro potencial para ser plenamente humanos y estar totalmente vivos. Además de nuestra vocación general hacia el amor, Dios también nos da a cada quien una *vocación específica* para llevar una vida célibe o de matrimonio. En consecuencia, al esforzarnos por hacer nuestra la visión de realidad de Jesucristo y aceptar su reto de hacer de nuestras vidas un acto de amor, resulta importante considerar el concepto de las "Vocaciones Cristianas" de los cuatro estados de vida: vida célibe, vida religiosa, órdenes, y vida en matrimonio.

Vida célibe no consagrada

La vida célibe no consagrada, ya sea que se elija de manera permanente o se viva temporalmente hasta el matrimonio, es una vocación valiosa por derecho propio. Es una vocación que refle-

ja el amor de Dios en sus formas únicas y es un medio positivo para que una persona haga de su vida un acto de amor. Por supuesto, hay muchos tipos diferentes de soltería. Algunas personas son solteras debido a las circunstancias -viudos o divorciados-, mientras que otros son solteros por elección -no se han casado o no fueron llamados al matrimonio o la vida religiosa. Sin embargo, para muchos, la vida célibe será seguramente un estado temporal hasta que decidan casarse o entrar en el sacerdocio y/o la vida religiosa. Con todo, la Iglesia reconoce que Dios también puede llamar a individuos a la vida célibe no consagrada de manera permanente.

La vocación célibe no consagrada es la más flexible de todas. A diferencia de la vocación célibe consagrada al sacerdocio o la vida religiosa, el individuo célibe no consagrado no se compromete de por vida a un cónyuge, una familia o a una orden religiosa. Por lo tanto, la persona célibe tiene la flexibilidad de decidir si quiere permanecer célibe de manera permanente o temporal. Puede decidir casarse más tarde, entrar en la vida religiosa, convertirse en diácono o sacerdote o mantenerse permanentemente en el estado célibe. A su vez, la flexibilidad de la vida célibe ofrece a la persona célibe la libertad de reubicarse, cambiar carreras, entrar en diferentes campos y ministerios sin que tenga que considerar cómo estas decisiones pudieran afectar al cónyuge, a la diócesis o a la comunidad religiosa.

Además, el individuo célibe tiene la libertad de elegir involucrarse en trabajo misionero laico, en ministro parroquial laico como coordinador de educación religiosa, ministro de la juventud, ministro eucarístico, o catequista, etcétera. Un célibe también puede decidir ordenarse diácono y servir a la Iglesia de manera oficial. Aun afuera de la esfera del ministerio parroquial, los célibes pueden hacer de su vida un acto de amor al dedicarse a las ciencias y campos de la medicina o a tareas filantrópicas. En cualquiera de estas ocupaciones, relacionadas o no con la parroquia, la persona célibe tiene libertad para trabajar y dedicarse al bien común y el bienestar de la humanidad. De estas maneras y muchas otras la persona célibe puede específicamente hacer de su vida un acto de amor.

Vida célibe consagrada: vida religiosa

Muchos individuos, llamados a la vida célibe, también pueden discernir una vocación a la vida religiosa. El término *religiosa*, como se utiliza aquí, significa simplemente "vivir en regla". Una persona religiosa es un sacerdote, hermano, diácono, hermana que se consagra y compromete a sí mismo o a sí misma a un compromiso total e indivisible hacia la Iglesia y el trabajo del Reino de Dios. En la Iglesia hay muchas formas diferentes de vida consagrada, de voto, religiosa. Algunas comunidades religiosas se abocan a la oración mientras que otras se entregan a la acción. Lo que todas las comunidades religiosas tienen en común es un compromiso permanente o temporal a seguir una regla de vida diseñada para ayudar al individuo y a los demás miembros de la comunidad para crecer en el amor de Dios, de los demás y de sí mismo. El compromiso de la vida célibe consagrada incluye tres votos o promesas que profesa un individuo: el *celibato*: un compromiso elegido porque ofrece la libertad para amar a los demás sin exclusividad y para dar testimonio de la realidad del amor de Dios; *obediencia*, un compromiso de obedecer a la Iglesia y a la comunidad religiosa del individuo; y *pobreza*, un compromiso para vivir una vida sencilla, ordenada y libre de posesiones materiales y no materiales. Estos tres votos o promesas ayudan a la persona comprometida a vivir la vida célibe consagrada, a vivir los valores del Reino de Dios y hacer de su vida un acto de amor.

Hay diferentes estilos de vida consagrada en la vida religiosa. Por lo general, las comunidades religiosas caen en dos categorías; se dedican ya sea a la vida activa o a la contemplativa. Agustinos, dominicos, franciscanos, jesuitas, oblatos, salesianos, vicentinos, y muchas otras comunidades religiosas se dedican al ministerio activo. Su ministerio incluye, sin limitarse a ello, la enseñanza; el trabajo misionero; el ministerio de ayuda a personas con alguna discapacidad o que hayan sufrido algún abuso; la enfermería y otros campos de la medicina; el trabajo parroquial; la investigación científica; el trabajo social; el cabildeo; los medios de comunicación, las artes; etcétera. Por otro lado, otras comunidades religiosas como los benedictinos, trapenses, cartujos, clarisas y carmelitas, están dedicadas a la vida contemplativa. Estas comunidades religiosas viven un esti-

lo de vida de claustro, lo que significa que por lo general permanecen en la misma comunidad (monasterio o convento) y dedican su vida a Jesús, la Iglesia y el trabajo del Reino entre-gándose por entero a la vida de oración profunda.

A diferencia de las comunidades religiosas activas, que salen al mundo, las contemplativas por lo común permanecen en su lugar de residencia y sirven a la gente que los visita. Por ejemplo, en Vallyermo, California, los benedictinos tienen un amplio programa de retiros para jóvenes y adultos en su monasterio.

Vida célibe consagrada: órdenes sagradas

El sacramento de las Ordenes Sagradas consagra y faculta a un individuo a servir a la comunidad de la Iglesia bajo una participación oficial de liderazgo y servicio. Las Ordenes Sagradas incluyen los ministerios de diácono, presbítero y obispo.

El ministerio de diácono está abierto tanto para hombres célibes religiosos y no consagrados, como para hombres casados. Todos los varones que pretenden ordenarse presbíteros primero son ordenados diáconos antes de convertirse en presbíteros ordenados. Después de seis meses o un año como diáconos, son ordenados para el presbiterado. Además de ser ordenado para este *diaconado de transición*, un hombre célibe o casado puede ordenarse para el *diaconado permanente*. Los deberes de los diáconos transitorios y los permanentes son los mismos. Como lo implica el término *diácono*, esta vocación es un llamado a servir a la Iglesia como "ayudante" oficial. Un diácono puede bautizar, enseñar, dar homilias, presidir y testificar el sacramento del matrimonio, ayudar en la Eucaristía, ofrecer consejo pastoral, visitar enfermos y llevar a cabo otros deberes ministeriales. Sin embargo, un diácono no puede presidir la liturgia eucarística ni administrar los sacramentos de la Confirmación, Reconciliación y la Unción de los Enfermos.

Los presbíteros, como ayudantes de los obispos, son ordenados para guiar a la comunidad de la Iglesia a través de una vida de servicio. Los presbíteros diocesanos (seculares) trabajan en una diócesis en particular bajo la autoridad de un obispo. Los presbíteros religiosos pertenecen a la comunidad religiosa y están bajo la autoridad de su superior religioso. Ya sea un presbítero diocesano o religioso, el papel de presbítero es

reunir al pueblo para que viva como un cuerpo de creyentes, el Cuerpo de Cristo, e interceder la presencia de Cristo en el mundo. Un presbítero realiza esto (a) al vivir según el ejemplo de Jesús, (b) al dedicarse él mismo al trabajo del Reino, y (c) al guiar al pueblo al verdadero culto y servicio de Dios.

Un obispo también es ordenado para guiar la comunidad de la Iglesia en una vida de servicio. Tiene el ministerio de continuar la obra de los Apóstoles al servir a la Iglesia como el pastor de una diócesis. Su papel en la Iglesia es ser guía, maestro y pastor de la Iglesia. En virtud de su ordenación, un obispo pertenece al *magisterio*, la autoridad oficial de enseñanza de la Iglesia. Junto con el Papa y otros obispos, el magisterio formula y escruta la ortodoxia de las creencias y prácticas de la comunidad de la Iglesia para llevarla a vivir como auténtico y fiel signo de Cristo. Además, los obispos locales se involucran en asuntos relativos a la sociedad en general y llaman a la comunidad de fieles a responder a estos asuntos a la luz del Evangelio.

Vida en matrimonio

La vocación del estilo de vida cristiana en matrimonio es un sacramento del amor de Dios por la humanidad y de la unión de Jesús con la Iglesia. Cuando un hombre y una mujer se comprometen en matrimonio, simbolizan la alianza y amor incondicional de Dios por los demás. La pareja unida en matrimonio simboliza e intercede el amor de Dios hacia ellos mismos y hacia los demás mediante su compromiso de amarse y halagarse uno al otro, para permanecer juntos en los buenos y en los malos momentos, en la enfermedad y en la salud hasta que la muerte los separe.

El matrimonio en la Iglesia es una forma especial de vivir la vida como un acto de amor. Como vocación de amor, el hombre y la mujer casados se comprometen a abrirse a la vida en familia, a servir a los demás y a adorar a Dios. Como el amor de Dios *da vida*, la consecuencia natural del amor en matrimonio son los hijos. De manera similar, como el amor de Dios es *alimento de vida*, los cristianos casados no están destinados a permanecer en una identidad aislada, sino que deben estar al servicio de los demás en la comunidad mundial. Lo hacen primero criando una familia basada en los valores y actitudes cristianos.

Alimentan la familia y la ayudan a crecer y convertirse en iglesia doméstica, o iglesia del hogar. Dentro de la familia los padres son los primeros anunciadores y modelos de la fe para sus hijos. Los cristianos casados también son ministros para las personas que no pertenecen a su familia. Se dedican a la obra de construir el Reino en el mundo. Se esfuerzan por hacer de la familia cristiana un claro signo del amor de Dios por toda la gente.

Discernimiento de la vocación de uno mismo

Todo tipo de vocación es un llamado de Dios para hacer de nuestras vidas un acto de amor. La pregunta que enfrentamos ahora es: ¿Cómo sabemos a qué vocación nos está llamando Dios?

Debes considerar ciertas inquietudes en los intentos que hagas por discernir la vocación a la que Dios te está llamando. Primero, es muy importante que te conozcas lo suficientemente bien a ti mismo. Este *autoconocimiento* te permite conocer qué tan bien te relacionas con los demás, de qué maneras te es más fácil servir a los demás, qué te hace feliz, y qué forma de vida (célibe o en matrimonio) tiene mayor significado para ti. El último capítulo de este libro, "La visión cristiana de la voluntad de Dios", te ayudará a discernir la vocación específica a la que Dios te llama. Te ayudará a estar más sintonizado con tus más profundas *inclinaciones* (atracciones).

Dios nos llama a una vocación específica a través de las cosas comunes de nuestra vida. Sin ser demasiado simplistas, podemos colocar frente a nuestras mentes los distintos estilos de vida vocacional a los que Dios nos podría llamar. Después de considerar las alternativas, aquella en la que encontramos la mayor paz de corazón probablemente es la vocación que nos llama Dios a elegir. Sin embargo, ninguna de estas decisiones debe tomarse precipitadamente. Es importante que explores las diferentes oportunidades, que converses con personas de diferentes estilos de vida, y que busques guía espiritual antes de tomar una decisión para toda una vida de matrimonio, célibe, religiosa o consagrada.

En resumen, Dios llama a cada uno a vivir una vida de amor. Para ser plenamente humanos y estar totalmente vivos, debemos amar a Dios, a los demás, y a nosotros mismos. Porque a través del amor entramos a la plenitud de la vida y encon-

tramos definitivamente la felicidad y la realización. Sin embargo Dios nos llama ya sea a la vida célibe, consagrada o no consagrada, o la vida en matrimonio.

Mientras tanto, mientras sigues aprendiendo más acerca de ti mismo y empiezas a considerar las diferentes vocaciones de amor a las que Dios te llama, recuerda que tu vida en este momento es extremadamente importante. En tus relaciones actuales con los demás, Dios te llama a vivir tu vida como un acto de amor. Aprende a comunicar hoy afecto, ánimo, desafío. Cuando tomes una decisión de amor específica, pregúntate a ti mismo: ¿Cuál es la cosa más amorosa que debe decirse, hacerse, o ser?

Empieza ahora a vivir tu vida como un acto de amor, y cuando estés listo para elegir un estilo de vida que permanezca para toda la vida, entonces sabrás mucho más de ti mismo y de la vocación de amor.

*A través del amor
entramos a la plenitud
de la vida y encontramos
definitivamente la felicidad y
la realización.*



Y Dios dijo: esto es muy bueno.

Capítulo 18

La grandeza de Dios

Dios vio que todo cuanto había hecho era bueno.
Gen 1, 31

El tradicional rechazo al mundo

Después de entrar en el seminario a la avanzada edad de diecisiete años, mis compañeros y yo recibimos la mayor parte de nuestra instrucción mediante un Maestro de Novicios. El padre Maestro nos informó solemnemente que se nos había llamado "fuera del mundo". Estábamos seguros de que eso era una bendición porque las tres fuentes más importantes de tentación eran "el mundo" (por lo general el primero de la lista), "la carne", y "el diablo". Aunque casi todos los novicios éramos apenas unos adolescentes, entablábamos elaboradas discusiones similares a las de viejos veteranos confinados en algún hogar para ancianos. Iniciábamos muchas de nuestras frases con la introducción sobria y reflexiva de "Cuando yo estaba en el mundo..."

Uno de nuestros novicios debía hacerse un examen de la vista, así que se subió a un autobús que lo llevó desde nuestro noviciado en el campo hasta la gran ciudad de Cincinnati. Le preguntó al chofer: "¿Cuál es la tarifa ahora?" El chofer le respondió cortésmente: "Treinta y cinco centavos". El sorprendido novicio contestó: "Vaya, cuando estaba en el mundo sólo eran veinticinco centavos". El chofer del autobús lo miró con curiosidad y le preguntó: "Oiga amigo, no quiero entrometerme en su vida personal, pero ¿dónde cree que está?"

En cierta forma, casi desde el principio de la cristiandad hubo quienes dejaron el llamado mundo y escaparon a los polvorientos desiertos y lugares ocultos para evitar la tentación y la contaminación. Todo, pero especialmente las cosas materiales como el cuerpo humano (llamado con frecuencia "la malvada y repugnante prisión de la bella y delicada alma"), debería despreciarse. Estos fugitivos del mundo creían que los cristianos estaban obligados a arrastrarse por un túnel de desapegos largo y oscuro, hasta llegar finalmente a la luz beatífica, que sólo se encontraba en la muerte. Probablemente en la actualidad existen muy pocos cristianos que piensen de esa forma, pero todavía tenemos remanentes de este pensamiento en las oraciones que nos describen como "elevando nuestros suspiros" y clamando porque somos los "pobres, desterrados hijos de Eva, gimiendo y llorando en este valle de lágrimas, en este periodo de exilio".

Espiritualidad de la encarnación: buscar y encontrar a Dios en todas las cosas

La actitud de rechazo al mundo parece ignorar las palabras del Génesis "Dios vio que todo cuanto había hecho era bueno". El rechazo al mundo ignora el júbilo teológico, la espiritualidad de la encarnación que "busca y encuentra a Dios en todas las cosas". Ignacio de Loyola no podía ver las estrellas del cielo nocturno sin sentirse conmovido hasta las lágrimas por la belleza de Dios. Teresa de Ávila halló la dulzura de Dios en el gusto de las uvas. Los dos libros favoritos de Felipe Neri fueron el Nuevo Testamento y su *Libro de Bromas*. Gerard Manley Hopkins, un sacerdote y poeta jesuíta, dijo que "el mundo está cargado de la grandeza de Dios". Hopkins proclamaba que "Cristo está presente en diez mil lugares" y que Dios debería ser glorificado "por las cosas imperfectas", "La tan amada frescura vive en lo profundo de las cosas" porque el Espíritu Santo "crece en el mundo torcido con cálidos pechos y ¡ah! brillantes alas".

Por lo tanto debemos preguntarnos: ¿Cómo debe ver este mundo un verdadero creyente cristiano? ¿Cuál es la verdad liberadora acerca de este mundo y sus diversos elementos que debo conocer para ser libre? ¿Si en verdad "me revisto de la mente de Cristo", cómo percibiría el mundo? ¿Si pudiera ver a través

de los ojos de Cristo, cómo se vería el mundo? ¿Qué actitud hacia este mundo me liberará para ser una persona totalmente viva para la gloria de Dios, para experimentar la paz y la alegría que son el legado de Jesús para sus seguidores?

Definición de "el mundo"

Antes de intentar dar una respuesta a estas preguntas, me gustaría dar una definición acerca de lo que quiero decir con "el mundo". De la manera que utilizo aquí este término, el mundo abarca toda la realidad creada, *excepto a las personas*. En consecuencia, el mundo en este sentido incluiría todas las cosas materiales, pero también incluiría cosas inmateriales como los talentos y habilidades, cualidades y logros personales. Éstos son términos abstractos, ¿no es verdad? Concretamente, la lista de realidades creadas incluidas bajo "el mundo" comprende cosas como dinero, casa, libros, piano, máquina de escribir, buena apariencia, habilidades atléticas, una sonrisa encantadora, cabello rizado, dentadura blanca sin imperfecciones, buena salud, grados académicos, talento artístico, sentido del humor, impulsos compasivos, genio intelectual, amor a la naturaleza, reputación, poder o influencia, encanto personal y carisma. En nuestra discusión, éstos son tipos de cosas que incluyo en el término extensísimo de "el mundo". Todas estas cosas son parte de mi mundo. ¿Como creyente cristiano en qué forma debo verlas? Si el mensaje del evangelio estuviera en verdad en la médula de mis huesos, si mi mente y pensamientos estuvieran empapados de la visión de Jesús, ¿cuál sería mi actitud hacia este mundo?

Los espíritus de posesión y desposeimiento

En mi mejor comprensión de Jesús y su buena nueva, parece que la espiritualidad cristiana incluye un espíritu de posesión y uno de desposeimiento. Para ser capaces de integrar y armonizar estos dos espíritus está el don de la espiritualidad cristiana. Por posesión quiero decir la capacidad de unirse a Dios en su pronunciamiento sobre la creación: "todo esto es bueno". La posesión también incluiría la capacidad de darse cuenta y gozar de las cosas buenas del mundo de Dios, incluso nuestros propios talentos y bendiciones personales. La posesión se extiende y abarca la vida y todas sus partes. La gloria de Dios es una per-



El espíritu de desposeimiento implica que nunca se les estará permitido a estas cosas buenas y agradables apropiarse de mí ni poseerme.

sona que está totalmente viva. El espíritu cristiano de posesión ve una belleza única en cada estación del año, escucha la música y la poesía del universo, percibe la fragancia de un día de primavera y toca los suaves pétalos de una flor. La posesión saborea la delicia de cada nuevo día que nace. Asimismo, la posesión incluye la experiencia de toda la galaxia de buenos sentimientos que forman parte de nuestra humanidad: un sentimiento de satisfacción al haber escrito un poema o cantado una canción para el mundo, un sentimiento de aprecio cuando recibo halagos y agradecimientos, alegría por ser capaz de correr rápido o contar una historia humorística. En pocas palabras, el espíritu de posesión tiende a hacer que mis sentimientos, emociones, mente y voluntad estén totalmente vivos. Ese espíritu de posesión me ayuda a ser completamente funcional en todas las partes de mis talentos únicos.

El talento de la espiritualidad cristiana está en integrar este espíritu de posesión con el espíritu de desposeimiento. Mi posesión del mundo debe ejercitarse en el espíritu de la dispo-

sición al desposeimiento. El espíritu de desposeimiento implica que todas estas cosas buenas y agradables nunca podrán ser dueñas de mí, ni poseerme ni obstruirme. El desposeimiento implica que yo soy siempre libre, soy yo mismo, liberado de la tiranía que las posesiones pueden ejercer con facilidad sobre nosotros. Siempre soy mi propia persona libre. El mundo no podrá dominarme ni manipularme. Nunca le permitiré al mundo apropiarse de mi libertad para tomar mis propias decisiones. Todos tenemos algún sentido de lo que es ser tiranizado, manipulado o reprimido por otro ser humano. Las cosas -incluso las cosas buenas, agradables, creadas por Dios- pueden hacer esto con nosotros. Pueden esclavizarnos y privarnos de nuestra libertad. ¿De qué nos serviría ganar el mundo entero si sufrimos la pérdida de nuestra propia libertad, de nuestras propias personas? En una parábola del evangelio, Jesús describe la tiranía de las posesiones.

Y dirigiéndose a la multitud, dijo: "Eviten toda clase de avaricia; porque la vida del hombre no depende de la abundancia de bienes que posea". Después les propuso esta parábola: "Un nombre rico obtuvo una gran cosecha y se puso a pensar: ¿Qué haré, porque no tengo ya en dónde almacenar la cosecha? Ya sé lo que voy a hacer: derribaré mis graneros y construiré otros más grandes para guardar ahí mi cosecha y todo lo que tengo. Entonces podré decirme: 'Ya tienes bienes acumulados para muchos años; descansa, come, bebe y date a la buena vida'. Pero Dios le dijo: '¡Insensato! Esta misma noche vas a morir. ¿Para quién serán todos tus bienes?' Lo mismo le pasa a quien amontona riquezas para sí mismo y no se hace rico de lo que vale ante Dios".

Lc 12, 15-21

Puños cerrados y manos extendidas

Hay un viejo adagio: "Todos nacemos con puños cerrados, pero todos debemos morir con las manos extendidas". Personalmente me agrada este simbolismo de los puños cerrados y las manos extendidas. Estas dos expresiones simbolizan apropiadamente

los espíritus de posesión y desposeimiento en la espiritualidad cristiana de la encarnación. Me esfuerzo por tener en mis manos la totalidad de la vida y la creación; sin embargo nada está tan sujeto a mis manos que no pueda soltarlo. Nada se puede disfrutar realmente a menos que seamos libres para dejarlo ir, despojarnos de esa posesión. Sin esta libertad somos poseídos por nuestras posesiones. Nos convertimos en esclavos de nuestras propias adicciones. No dominamos sino nos dominan. Nuestros espíritus se ven obstaculizados y nuestras almas se marchitan lentamente. Recientemente leí una pequeña historia, una parábola, que describe bien lo que estoy tratando de decir (*Tales of a Magic Monastery*, Crossroad Publishing, 1981):

Me preguntó qué era lo que buscaba.

"Francamente -le dije- estoy buscando la perla del gran premio".

Metió la mano en su bolsillo, la sacó, y me la dio. ¡Fue así de sencillo! Me quedé atónito. En ese momento preciso empecé con mis argumentos: "En realidad no quieres dárme-la. ¿Acaso no quieres quedártela? Pero..." dije.

Yo insistía y finalmente me dijo: "Mira, ¿es mejor tener la perla del gran premio o regalarla?"

Bueno, ahora ya es mía. No se lo diré a nadie. Habría quien no me creería o se burlaría...

Otros estarían celosos o alguien podría hasta robármela.

Sí, la tengo, pero hay una pregunta: "¿Es mejor tenerla o regalarla?" ¿Por cuánto tiempo me robará la alegría esta pregunta?

El imperativo bíblico: ama a las personas y usa las cosas

El imperativo bíblico es bastante claro. Debemos *amar* a las personas y *usar* las cosas. Jesús nos advierte que donde están nuestros tesoros, ahí también estarán nuestros corazones. Como lo entiendo, el Señor dice: "Guarden su corazón para el amor y den su amor sólo a las personas: a sus mismas personas, a su prójimo y a su Dios. Nunca entreguen su corazón a una cosa. Si lo hacen, esa cosa, cualquiera que sea, paulatinamente se converti-

rá en su amo. Los poseerá y los llevará encadenados a la adicción. La preocupación por ella los mantendrá ansiosos y despiertos durante la noche. Pero lo peor de todo, si entregan su corazón a una cosa, muy pronto comenzarán la gran inversión de las prioridades: cuando empiezan a *amar cosas*, empezarán a *usar a las personas* para obtener esas cosas, para tener más y más de esas cosas. Por eso podemos observar que la Biblia no dice que el dinero es la raíz de todo mal, sino que el amor al dinero es la raíz de todo mal. Tener dinero no es malo; entregar su corazón al dinero es una tragedia. Dondequiera que esté su tesoro, ahí estará su corazón. Si entregas tu corazón a las cosas de este mundo, muy pronto empezarás a competir con los demás para obtener todo lo que puedas. Empezarás a quemar la vela por ambos cabos para adquirir más y más cosas. Éste es el ancho y muy transitado camino hacia la hipertensión arterial y las úlceras, a la ansiedad y la depresión. Si eligen adentrarse en este camino, en algún momento se sentirán tentados a engañar, estafar, y comprometer su integridad por el 'dinero fácil' o un 'buen negocio' ".

El Reino de Dios, que se tratará ampliamente más tarde en este libro, es una invitación que nos hace Dios para pertenecer a él en el amor. Por nuestra parte, el Reino de Dios es una respuesta de amor, un "sí" a esta invitación. Sin embargo, es decisivamente importante darse cuenta de que la invitación de Dios no se extiende a cada uno de nosotros individualmente. Somos llamados a ser el pueblo de Dios, una comunidad de fe, de amor. Se nos invita a formar parte de la familia de Dios. Por la naturaleza misma de la invitación sólo podemos llegar a Dios todos juntos; si no es así no podemos ir. Este es el significado radical de "¡Venga a nosotros tu Reino!" El punto esencial es: no puedo decir mi "sí" para responder con amor a la invitación de Dios sin decir un "sí" de amor para ti. Es imposible que ame a Dios y no te ame a ti. Asimismo, es imposible para ti amar a Dios sin amarme a mí. Y así, como hemos visto, Jesús nos dice que si vamos a colocar la ofrenda de nuestro amor en su altar y recordamos un rencor no perdonado, el alejamiento de una persona, debemos resolver primero esa situación. Sólo entonces estamos invitados a ir y dejar nuestra ofrenda de amor en el altar de Dios. Jesús es muy claro en esto: No podemos amar a Dios sin amarnos los unos a los otros.

En algunas ocasiones, como sucede con una familia que se disputa la herencia material de un pariente fallecido, estamos separados de este amor entre nosotros por la tiranía de las cosas. Recordarás la historia de Jesús y el joven rico. El pobre muchacho no podía aceptar la invitación de seguir a Jesús al Reino por su apego a sus posesiones.

Jesús le dijo: "Todavía te falta una cosa: Vende todo lo que tienes, da el dinero a los pobres y así tendrás un tesoro en el cielo. Después ven y sígueme". Al oír estas palabras, el hombre se puso muy triste, porque era sumamente rico. Al verlo tan triste, Jesús dijo: "¡Qué difícil les va a ser a los ricos entrar en el Reino de Dios! Es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja, que un rico entre en el Reino de Dios".

Lc 18, 22-25

La tiranía de las "amadas" posesiones

Así como lo escucho, Jesús dice que la tiranía de las posesiones son un peligro muy real. "Dichosos los pobres de espíritu..." significa que sólo serán verdaderamente felices aquellos que están listos a abrir sus manos al desposeimiento. Felices aquellos que entregan sus corazones sólo al amor y quienes darán su amor sólo a las personas. En algunas ocasiones nos es difícil escuchar este mensaje; como le sucedió al joven rico. Sin embargo si no logramos liberarnos de estos apegos y adicciones, se dará una paulatina muerte del amor entre unos y otros; y esto es de lo que se trata el Reino de Dios. Cuando empezamos a amar las cosas -ya sea materiales como el dinero o inmateriales como el poder, el prestigio y los símbolos de estatus-, nos veremos inevitablemente atrapados y esclavizados. La gente empezará muy pronto a experimentar la triste verdad en nuestras vidas: En realidad no los amamos. Por el contrario nosotros amamos nuestras "cosas"; nuestros tesoros y nuestros corazones están en otra parte; pertenecen a nuestras cosas.

Me imagino que todos hemos experimentado la dificultad de poseer sin ser poseído. Cuando recibimos nuestra primera bicicleta o carro, la reluciente nueva posesión acaparó nuestra

atención e interés. En cierta forma nuestra capacidad de pensar en las necesidades de los demás se vio disminuida. Nuestra disponibilidad hacia ellos y a sus preocupaciones decayó notablemente. En esos momentos, sólo podíamos pensar: "¡Que el cielo tenga piedad de quien raye mi bicicleta o le haga una abolladura a la defensa de mi carro!"

Recuerdo una historia que me contó una madre joven. Parece que llevó a nadar a sus hijos a la playa. Cuando finalmente llegó en su vieja y voluntariosa camioneta familiar, los niños entusiasmados abrieron las puertas y una de las puertas le dio un ligero rayón al BMW (Bavarian Motor Works = \$40 mil dólares) que estaba estacionado. El propietario del BMW estaba cerca de su coche y montó en cólera total, agrediendo verbalmente a los niños e insultando a la joven madre. "¿Saben ustedes cuánto cuesta este carro?" -preguntó gritando a viva voz. Finalmente, temiendo por su propia seguridad física y la salud de ese pobre hombre enfurecido, la madre llamó a un policía, que tuvo que mirar con cuidado para hallar por fin el casi indetectable rayón. El oficial, retorciendo sus cejas, preguntó desconcertado: "¿Por esto está usted tan exaltado?" En verdad es difícil ser rico, tener muchas posesiones y aún así responder al llamado y valores del Reino. Donde están nuestros tesoros ahí estarán nuestros corazones, y las manos que empuñan fuertemente posesiones valiosas no se abren con facilidad. Y el hecho simple es éste: Se necesita tener las manos libres para entrar en el Reino de Dios.

También recuerdo a un octogenario millonario que me decía que había dormido a intervalos la noche anterior. Me explicó que él mismo escribía los comerciales radiofónicos de su muy lucrativo negocio, y que al parecer había estado dando vueltas en la cama a lo largo de toda la noche anterior tratando de pensar sobre un nuevo comercial que lo enriquecería aún más. "Los comerciales -me dijo- dan mucho dinero, ¿sabía usted?" Recuerdo la pesada tristeza que sentí por este hombre acaudalado económicamente pero personalmente empobrecido. Había invertido su corazón en divisas de este mundo. Había depositado su alma en los bancos terrenales. "Hete aquí-pensé-, vales muchos millones de dólares y estás cerca del fin de tu vida. Y todavía no concibas el sueño y rebuscas en tu alma los inteligentes arti-

lugios que te harán aún más rico. Tú no posees tu dinero, pobre anciano; tu dinero te posee".

Este mismo tipo de adicción posesiva también es posible con cosas no materiales: prestigio, poder, triunfo, honor, reputación, admiración pública, el placer de los sentidos, triunfos y conquistas sobre las demás personas. Recuerdo una entrevista televisiva con Jackie Cooper, quien había sido estrella de cine en su niñez. Cooper mencionaba que la mayoría de los niños estrellas de cine de su época se habían convertido en adultos seriamente amargados. Cuando se le pidió que explicara esta penetrante amargura, opinó que esas personas habían sido en alguna ocasión el centro de atención; estuvieron de pie en un escenario, frente a las luces, y se les había dado el estatus de estrella y todo lo que va con ello. Ahora, a medida que las sombras de sus vidas empezaron a alargarse, se les privó de esas cosas. El brillo del inicio de sus carreras había desaparecido; la gente pregunta por ellos, pero sólo en "juegos triviales sobre películas antiguas". En la opinión de Cooper, abandonar el escenario y alejarse del brillo de las luces resulta profundamente doloroso y triste para esas personas. Emocionalmente, estos niños estrellas se sienten de alguna manera engañados, enojados, les gustaría exigir que se les restaure su ahora perdido estatus de estrellas.

Un inventario personal

Por supuesto podríamos continuar interminablemente. Sin embargo las únicas preguntas en realidad pertinentes para mí son éstas: ¿Estoy poseído y dominado por las cosas? ¿Dónde tengo invertido mi corazón? ¿He entregado mi corazón de tal manera a un don personal o a un trozo de propiedad, que mi capacidad de amar a los demás, de preocuparme por sus necesidades y estar disponible cuando así me lo piden, se ha visto disminuida proporcionalmente? Pienso que éstas son las preguntas que debemos proponernos todos los que sinceramente deseamos ser incluidos en el Reino de Dios.

Según el principio general de que no es sabio pedir a los demás que hagan lo que no quieres hacer tú mismo, me gustaría compartir contigo mi propia lista de posesiones "intocables". Al recopilar esta lista me planteé a mí mismo esta pregunta: ¿De todas las cosas que forman parte de "el mundo" como yo mis-

rno lo experimento, cuál sería para mí la más difícil de abandonar, de vivir sin ella? ¿Cuál de los dones en mi vida veo como los más importantes para mi felicidad? Ésta es mi lista:

1. Salud mental y emocional
2. Salud física, en especial la vista
3. Fe y el significado que da a mi vida
4. Mi participación en el sacerdocio de Jesús
5. Miembro de la Compañía de Jesús
6. La cercanía de varios amigos con los que puedo ser totalmente abierto y sentirme totalmente seguro
7. Amor a la belleza y al don de la autoexpresión
8. El reconocimiento de los demás de que soy una persona sincera y amable
9. La sensación de triunfo: el conocimiento de que realmente estoy logrando al menos en parte lo que me gustaría hacer con mi vida
10. Sentido del humor y espíritu de entusiasmo.

La pregunta esencial

Vayamos ahora a las subsecuentes preguntas fundamentales: ¿He invertido mi corazón en cualquiera de estos "intocables", tanto que he visto disminuida mi capacidad de amarme a mí mismo, a mi prójimo y a mi Dios? ¿Estoy listo para abrir mis manos a Dios, diciendo: "Hágase tu voluntad!" o más bien estoy insistiendo en que Dios me permita hacer mi voluntad a mi manera? ¿Hay algo en mi lista con lo que simplemente no podría vivir? Este asunto de las manos abiertas no es sencillo ni fácil. En lo que a mí respecta, si Dios realmente me pidiera que cediera alguno de mis "intocables", experimentaría mi propia agonía en el huerto. Sin embargo, espero que con la gracia de Dios pueda decir, como Jesús: "Pero que no se haga mi voluntad, sino la tuya". Sé que sólo puedo salir adelante con la gracia de Dios; sé que no puedo hacerlo por mi cuenta. Siempre que leo la historia del joven rico en los evangelios, siento una fácil y rápida empatía por él. Se le invitó a vender todo lo que poseía y a seguir a Jesús. Sin duda era la oportunidad de su vida, no obstante se sintió triste porque tenía muchas posesiones. Siento tristeza por él porque se perdió la oportunidad de su vida, pero al mismo

tiempo creo comprender algo de su tristeza. A mi modo, pienso que yo mismo la he experimentado.

Las pruebas de Dios en nuestras vidas

En una ocasión un hermano sacerdote me dijo que un poco antes de ser ordenado sacerdote, se tomó un tranquilizante prescrito por un médico para aliviar la tensión de los nervios de la ordenación. Debido a una rara irregularidad bioquímica, el tranquilizante resultó ser para él un estimulante. Volvió con el médico y le comentó lo deteriorado de su condición, por lo que el bien intencionado doctor duplicó la dosis y enseguida la vista del joven se nubló y su nerviosismo empeoró significativamente. Informado de los acontecimientos, el superior del seminario lo llamó a su oficina y compasivamente pero con firmeza le informó que no podía ser ordenado.

Mi amigo me dijo que se fue a su habitación, se arrodilló al lado de su cama, y golpeó una y otra vez sus brazos contra el colchón, en son de protesta: "Dios mío, no puedes hacerme esto. No puedes tomar trece de los mejores años de mi vida y justo a punto de llegar a la ordenación, ¡quitarle todo!" La protesta atormentada muy pronto se convirtió en letanía: "¡No puedes... no puedes...!" Finalmente, exhausto y agotado emocionalmente, se tiró sobre la cama y susurró: "Pero, claro que puedes. Tú puedes hacer lo que decidas hacer. Tú eres mi Dios. Yo soy tu creatura. Hágase tu voluntad".

Entonces, cuando me platicaba esto, agregó algo que no me esperaba: "Ésa fue la primera vez en mi vida que experimenté una paz total. Aún había muchas preguntas sin respuesta vibrando en mi cabeza, pero mi corazón sólo sentía la paz de la entrega". Después, conforme las páginas del calendario avanzaban, las preguntas dolorosas recibieron respuesta a su tiempo y se le concedió al joven su deseado propósito de la ordenación. Sin embargo, la lección de paz con las manos abiertas de la entrega permanecerá con él todos los días de su vida.

Algo similar aconteció una vez en mi vida. En cierto sentido continúa sucediendo en mi vida. Al principio de mis años veintes, visité a un oculista, un oftalmólogo, por primera vez.

Me pareció que le tomaba mucho tiempo escudriñar en cada uno de mis ojos con su pequeño rayo de luz. Finalmente,

se retiró un poco y sin verme me preguntó si estaba al tanto del estado de mis ojos. Cuando le respondí que no, dijo suavemente y en cierta forma triste: "Algún día, probablemente, usted será ciego".

El efecto inmediato en mí fue una conmoción de choque. Como un repentino estallido de un rayo, experimenté cientos de dolorosas emociones. Sin duda el pobre doctor percibió todas estas reacciones. Compasivamente me dijo que sufría una descomposición heredada, congénita, de la retina, llamada *retinitis pigmentosa*. Me dijo que no había un pronóstico seguro. "Muchas personas con este mal -explicaba- ya son ciegas a la edad de usted. Algunos tienen visión parcial toda su vida". Entonces agregó que probablemente recibiría algún tipo de aviso con la pérdida gradual de la visión periférica y un aumento de la ceguera nocturna. "Si llega a tener o cuando tenga únicamente visión en túnel, le recomendaría reiteradamente que en ese punto aprendiera Braille antes de quedarse ciego".

Recuerdo la pesadez y el miedo, la pena anticipada sobre la posible pérdida de visión. Al abandonar el consultorio del doctor, recuerdo que caminé por la calle soleada para memorizar toda la belleza visual de ese día de primavera. "Aprenda Braille antes de quedarse ciego..." repetía la grabadora de mi mente. Me preguntaba cuánto tiempo pasaría antes de que ya no pudiera ver más el azul del cielo, las nubes blancas, las hojas verdes y el césped, los rostros de las personas que amo. Me preguntaba cómo sería pasar por la vida de noche, dando tropiezos por un mundo de oscuridad. Recuerdo también una fotografía emotiva y conmovedora que una vez recorté de una revista. Era la imagen de un ciego, con un bastón blanco y un pocilio, titubeando por Park Avenue en la ciudad de Nueva York. El letrero que llevaba colgado decía: "Por favor, ayúdame. Mis días son más oscuros que tus noches".

Por supuesto, Dios les ha pedido entregar su visión a muchas otras personas. Hay quienes sufren mi enfermedad y han sido ciegos desde la infancia. Por varias razones algunas personas nacen ciegas; nunca han visto el cielo, las nubes, el color verde, el resplandor de la primavera y la belleza solemne y triste del otoño; nunca han visto los rostros de aquellos que aman. Sin embargo, aquí estaba Dios que advertía que quizá se me

pediría entregar este precioso don de la vista; aquí estaba Dios pidiendo que mantuviera abiertas mis propias manos.

Con frecuencia he pensado que la causa más común de nuestro torbellino interior humano es el conflicto de deseos. Nuestras más elevadas expectativas y nuestros más profundos deseos siempre están luchando contra la realidad. Concebimos nuestros propios deseos, hacemos nuestros propios planes, y entonces esperamos que haya un camino amarillo adoquinado que nos llevará sin más ni más a la realización. Tristemente, ese triunfo no está en el libreto. Nos tambaleamos y no logramos nuestros objetivos, perdemos la competencia que tanto queríamos ganar, y tenemos que ceder cosas que nos hubiera gustado conservar. A menudo me pregunto cómo sería si sólo deseara la voluntad de Dios, si sólo tomara a Jesús en serio, si realmente fuera bendecido por ser pobre de espíritu, si mis manos estuvieran abiertas y las mantuviera listas para entregarse, si... "¿Es mejor tener la perla del gran premio o regalarla?"

Al igual que Dios no le pidió entregar el sacerdocio a mi amigo, Dios quizá no me pida mi vista. Han pasado treinta años desde el diagnóstico original y mi vista es todavía adecuada. Sin embargo, la falta de visión que sí experimento, la pérdida de la visión periférica y las limitaciones de la ceguera nocturna, son un recordatorio diario: La plenitud de la paz personal sólo puede experimentarse en la total entrega de mi voluntad y mis deseos a la voluntad y deseo de Dios. Ésta es la teología del desposeimiento, el vacío en espera de ser llenado por la presencia de Dios. Éste es el precio y la recompensa de las manos abiertas.

Los puños cerrados:

nuestra capacidad de disfrutar los dones de Dios

Sin embargo, también hay una situación al otro lado del espectro. Se trata de los puños cerrados, la teología de la posesión. Estoy convencido de que Dios quiere que usemos y disfrutemos el hermoso mundo que creó, que nos unamos en la exclamación: "¡Esto es muy bueno!" Tú y yo debemos reflexionar sobre nuestra visión del mundo y preguntarnos sobre nuestra capacidad de gozar, de encontrar la bondad de Dios en las cosas buenas de la creación.

Jesús nos recuerda que somos peregrinos que transitamos por este mundo, que ésta no es nuestra ciudad permanente. Nos asegura que al final seremos juzgados por cuan bien hemos amado. Sin embargo, mientras nos advierte que no nos apeguemos a las cosas buenas que experimentaremos a lo largo de los senderos de nuestras vidas, Jesús sí nos invita a usar y disfrutar estas buenas cosas. Debemos "encontrar a Dios" en todas estas cosas.

Los romanos solían decir que la virtud está en medio. Debemos ser capaces de usar y disfrutar, de experimentar el hermoso mundo creado por Dios y nunca ser dominados por ninguna de las criaturas de Dios. Debemos permanecer libres siempre, nunca dejar que nada nos posea o tome nuestras decisiones. Esta apreciada libertad sólo la poseen los pobres de espíritu, la gente de manos abiertas. El justo medio es éste: usar y disfrutar, experimentar y admirar el mundo de Dios (los puños cerrados) y al mismo tiempo permanecer libres de la dominación de cualquier criatura, para que el amor de nuestros corazones pueda ser dado a Dios, a nuestro prójimo, y a nosotros mismos (las manos abiertas).

El imperativo bíblico: problemas a ambos lados

Una vez más, el imperativo bíblico: nacemos para usar y disfrutar las cosas buenas de la creación de Dios, y amar sólo a las personas. Amar a las personas, usar las cosas. La mayoría de nosotros, quiero suponer, tenemos problemas en ambos lados. Se dice que la gente promedio utiliza sólo cerca del 10 por ciento de su potencial para gozar y usar plenamente las cosas buenas que Dios nos dio. Sin embargo, sospecharía que la mayoría de nosotros tiende a asirse a sus posesiones y dones tan fuertemente que cuando la edad o la muerte nos exige su entrega, nuestros dedos deben ser extendidos a la fuerza. No estamos listos para abrir nuestras propias manos.

Jesús compara la muerte con dos cosas: un *novio* que viene a reclamar a su novia y un *ladrón en la noche* que viene a robar nuestras posesiones. Creo que la forma en que se presente la muerte a cada uno de nosotros dependerá de nuestra actitud hacia este mundo. Si hemos usado y disfrutado los buenos dones de Dios a lo largo de la vida pero nunca nos apegamos

fuertemente a ellos como el tesoro de nuestros corazones, hemos conservado las manos abiertas de la entrega. En este caso la muerte será el *novio* que viene en busca de su novia para el eterno banquete de la celebración. Por otro lado, si hemos dado nuestros corazones a los tesoros terrenales y a las posesiones, la muerte vendrá a nosotros como el *ladrón* en la noche, arrancando de nuestras manos fuertemente cerradas todo lo que hemos amado en la vida. Ésta es la tristeza sobre la que nos advierte Jesús cuando nos enseña a amar a las personas y usar las cosas. Tengo un amigo cristiano profundamente comprometido que en alguna ocasión me escribió:

Rezo por ti todos los días. Y mi oración es que nunca seas ni rico ni famoso. El dinero y la fama pueden seducirnos fácilmente y alejarnos de nuestro llamado cristiano. Cuando tenemos mucho dinero invertido en acciones y bonos de este mundo, se hace fácil saltarse las situaciones de interés humano y se va directo a la sección financiera de los diarios. Le doy gracias a Dios por tu voto de pobreza. Y oro para que te alejes del "estatus de celebridad". La fama personal realmente es una deformación para un cristiano. Ningún cristiano debería ser famoso. Debemos desear que nuestro Jesús sea bien conocido y famoso, no nosotros.

Por supuesto que mi amigo tiene razón, aunque hay algo en mí que no deja de sonreír: "Con amigos como éste, ¿quién necesita enemigos?" Todos experimentamos en cierta forma la seducción de diferentes vanidades y sabemos que amar a las personas y usar las cosas, usar y disfrutar las buenas cosas de la creación de Dios sin ser poseídos por ninguna de ellas, debe ser una decisión que hay que renovar todos los días.

**Operaciones de seguridad:
jugar a lo seguro y obtener lo suficiente**

Durante los últimos años de la vida de mi querida madre, ella sufrió de una grave artritis paralizante. Había ocasiones en que

la subía y bajaba cargada por las escaleras de la casa de la familia en Chicago. La rutina era previsiblemente regular. Bajábamos algunos escalones y entonces mi madre extendía su mano y se asía fuertemente al barandal. El diálogo que se seguía siempre era éste:

"Mamá, debes soltarte. No podemos movernos a menos que te sueltes".

"Tengo miedo de que me dejes caer".

"Si no te sueltas, voy a contar hasta tres y te dejaré caer. Uno... Dos..."

Mi mamá siempre se soltaba a la cuenta de dos y entonces podíamos bajar algunos escalones más, para repetir la misma escena y diálogo. Mi mamá se asía del barandal y yo le advertía de su destino inminente si no se soltaba.

En una de estas ocasiones, reflexioné que el intercambio entre mi madre y yo debe ser parecido al intercambio entre yo y el Señor. Por supuesto, él tiene a todo el mundo en sus manos, incluyéndome a mí, y me lleva por el camino hacia mi deseado destino. Sin embargo, continúo cogiéndome fuertemente al "barandal de seguridad" que me ayuda a sentirme seguro. Jesús me recuerda que no podemos movernos mientras me apegue tan fuertemente a los pequeños dones, posesiones y logros que forman parte de mi operación de seguridad. Lo escucho decirme claramente: "déjalos ir..." pero de mi siempre honesto estómago sale un gemido: "Tengo miedo, me dejarás caer". Siento miedo por la perspectiva de las manos abiertas. ¿Qué sucederá si digo el "sí" de la entrega? ¿Qué pasará conmigo?

En verdad, la seguridad es una necesidad muy profunda en nosotros. Tenemos todas esas preguntas vibrantes e inquietantes que pulsán por nuestros nervios y músculos: ¿Qué me pasará si me dejo ir? ¿Tendré lo suficiente: suficiente tiempo, suficiente dinero, suficientes provisiones para la ancianidad, suficientes personas que me cuiden, suficiente inteligencia, suficiente salud...? Y así continúo asido firmemente a mi barandal de seguridad. Me hace sentir seguro; sin embargo me mantiene inmóvil. Es un obstáculo para la gracia.

El Señor debe sonreír al verme, como yo lo hice un día con mi querida madrecita, quien tenía miedo de que la dejara caer. Seguramente quiere satisfacer mis nerviosas y trémulas preguntas sobre lo "suficiente" con un reconfortante y desafiante: "¡Confía en mí. Yo te seré suficiente!"

Cuando amamos a otra persona, en ocasiones nuestro amor toma la forma de comodidad y algunas veces la forma de desafío. Jesús, quien nos ama, es ambas cosas para nosotros: una comodidad y un desafío. Hay una comodidad incalculable en su presencia y la reafirmación de su amor incondicional. También hay un desafío siempre presente en su demanda de confianza: "¡Suéltate, yo te seré suficiente!" Éste es el reto del amor, que pide que tengamos nuestras manos abiertas. Habrá muchos momentos en tu vida y en la mía, como las paradas de mi madre en la escalera, cuando nos soltaremos y experimentaremos la libertad de podernos mover. También habrá momentos de lividez, de miedos escalofriantes sobre la seguridad personal, y de poca confianza para "soltarnos y dejar que Dios actúe".

"¡Ama a las personas, usa las cosas!" Ésta es la verdad que nos hará libres si sólo la ponemos en práctica. Debemos apostar por la fórmula del Evangelio acerca de la felicidad. Al poner en práctica estas reflexiones de manera repetida, finalmente se harán hábitos, actitudes permanentes. Y entonces seremos verdaderamente cristianos porque nuestras actitudes normarán nuestras decisiones y nuestras respuestas para la vida. Por último, nuestras actitudes dictarán el resultado de nuestras vidas.

Una leyenda irlandesa

Había una vez, según la leyenda, cuando Irlanda era gobernada por reyes, un rey que no tenía hijos. Decidió enviar a sus mensajeros a colocar avisos en los árboles de todas las aldeas de su Reino. Los avisos comunicaban que todo hombre joven calificado debería pedir una entrevista con el rey como posible sucesor del trono. Sin embargo, todos los interesados deberían tener estas dos cualidades: Deben (1) amar a Dios y (2) amar a sus hermanos los seres humanos.

El joven protagonista de esta leyenda vio el aviso y pensó seriamente que en verdad amaba a Dios y a sus hermanos los seres humanos. Sin embargo, era tan pobre que no tenía ropa

que fuera presentable ante los ojos del rey. Tampoco tenía los medios para comprar provisiones para el camino hasta el castillo. Entonces mendigó y pidió prestado hasta que tuvo el suficiente dinero para las ropas adecuadas y las provisiones necesarias. Finalmente partió hacia el castillo, y casi había recorrido la jornada cuando pasó frente a un pobre mendigo que estaba al lado del camino. El mendigo estaba sentado y temblaba, vestía harapos. Pedía ayuda con sus brazos extendidos. Su débil voz clamaba pausadamente: "Tengo hambre y tengo frío. ¿Me puede ayudar, por favor?"

El joven quedó tan conmovido por la necesidad del pobre mendigo, que se desprendió inmediatamente de sus ropas nuevas y se puso los harapos del mendigo. Sin pensarlo dos veces le entregó al limosnero sus provisiones. Luego, un tanto inseguro, continuó su camino hacia el castillo con los harapos del pordiosero y sin ninguna provisión para su regreso a casa. Cuando llegó al castillo, un asistente del rey hizo que lo siguiera. Luego de una larga espera, finalmente fue admitido a la habitación del trono del rey.

El joven se inclinó ante su rey. Cuando levantó los ojos, se llenó de asombro.

"Tú... tú eres el mendigo al lado del camino".

"Sí -contestó el rey-, yo era ese mendigo".

"Pero tú no eres realmente un pordiosero. Tú eres el verdadero rey".

"Sí, en realidad soy el rey".

"¿Por qué me haces esto? -preguntó el joven".

"Porque debía averiguar si realmente amas, si realmente amas a Dios y a tus hermanos los seres humanos. Sabía que si me presentaba ante ti como rey, te habrías impresionado por mi corona de oro y mis ropas reales. Hubieras hecho cualquier cosa que te hubiera pedido por mi aspecto real. Sin embargo, de esa manera nunca hubiera sabido lo que realmente hay en tu corazón. Por eso me presenté ante ti como un pordiosero, sin ningún reclamo hacia ti excepto el amor en tu corazón. Y he averiguado que amas realmente a Dios y a tus hermanos los seres humanos. ¡Tú serás mi sucesor. Mi reino es para ti!"

La leyenda en el evangelio de Mateo: El juicio final

Esta leyenda del folclor irlandés me trae a la memoria el capítulo veinticinco del evangelio según san Mateo. En él Jesús describe el día del juicio final de este mundo.

"Entonces dirá el rey a los de su derecha: 'Vengan, benditos de mi Padre; tomen posesión del Reino preparado para ustedes desde la creación del mundo; porque estuve hambriento y me dieron de comer, sediento y me dieron de beber, era forastero y me hospedaron; estuve desnudo y me vistieron, enfermo y me visitaron, encarcelado y fueron a verme' ".

Ante esto, los justos se sintieron confundidos. Y le preguntaron al Señor:

"Señor, ¿cuándo te vimos hambriento y te dimos de comer, sediento y te dimos de beber? ¿Cuándo te vimos de forastero y te hospedamos, o desnudo y te vestimos? ¿Cuándo te vimos enfermo o encarcelado y te fuimos a ver?"

Mt 25, 34-39

La respuesta de Jesús, en efecto, es ésta:

Yo fui el forastero al lado del camino de sus vidas. Me presenté ante ustedes, no en la majestad y esplendor de Dios, sino como un pobre y sencillo pordiosero. No tenía ningún reclamo sobre ustedes excepto el amor en su corazón. Debía averiguar si podían abrir sus manos y su corazón a las necesidades de su prójimo. Donde está su tesoro, ahí estará su corazón, y debía averiguar dónde estaba su corazón.

He hallado gran amor en su corazón. Y por lo tanto, ustedes tendrán un lugar en mi Reino para siempre. Ustedes poseerán la alegría que ningún ojo humano ha visto, ni oído humano escuchado, ni la imaginación humana se haya atrevido a

soñar. Entren, amados míos, en la casa de su Padre, donde les he preparado un lugar especial sólo para ustedes.

Finalmente, el último día y en el juicio final, sólo una cosa será importante: Ese día seremos juzgados sobre el amor. Nuestro destino eterno dependerá del amor que Jesús, el Rey, encuentre en nuestros corazones: el amor que abrió sus manos y regaló las cosas temporales, el amor que abrió sus manos para entregar la seguridad humana y todos sus barandales, para decir sí a Jesús y a todos los miembros de su Reino.

La visión del mundo: un resumen

De acuerdo con la visión que Jesús nos propone, el cristiano comprometido no verá este mundo como una fuente de tentación ni será inducido a huir de él. El creyente cristiano sabe que todas las cosas que el Señor hizo son buenas; sin embargo, al buscar y encontrar la bondad de Dios en todas las cosas, los cristianos no podrán estar tan casados con este mundo por el que peregrinan, que no puedan entregarlo con las manos abiertas cuando Dios se lo pida o frente a las necesidades de su prójimo. Los cristianos estarán totalmente vivos en sus sentidos, emociones, mentes y corazones; se esforzarán por abrazar la vida con todas sus fuerzas, pero permanecerán siempre libres, libres de la dominación y esclavitud que resulta cuando contrariamos el imperativo bíblico, cuando empezamos a amar las cosas y a usar a las personas para ganar una mayor posesión de esas cosas. Donde están nuestros tesoros, ahí estarán nuestros corazones. El cristiano guarda su corazón para el amor, y ese amor está guardado para Dios, para nuestro prójimo, y para nosotros mismos. El cristiano entrará en el Reino de Dios en el espíritu de posesión y desposeimiento.

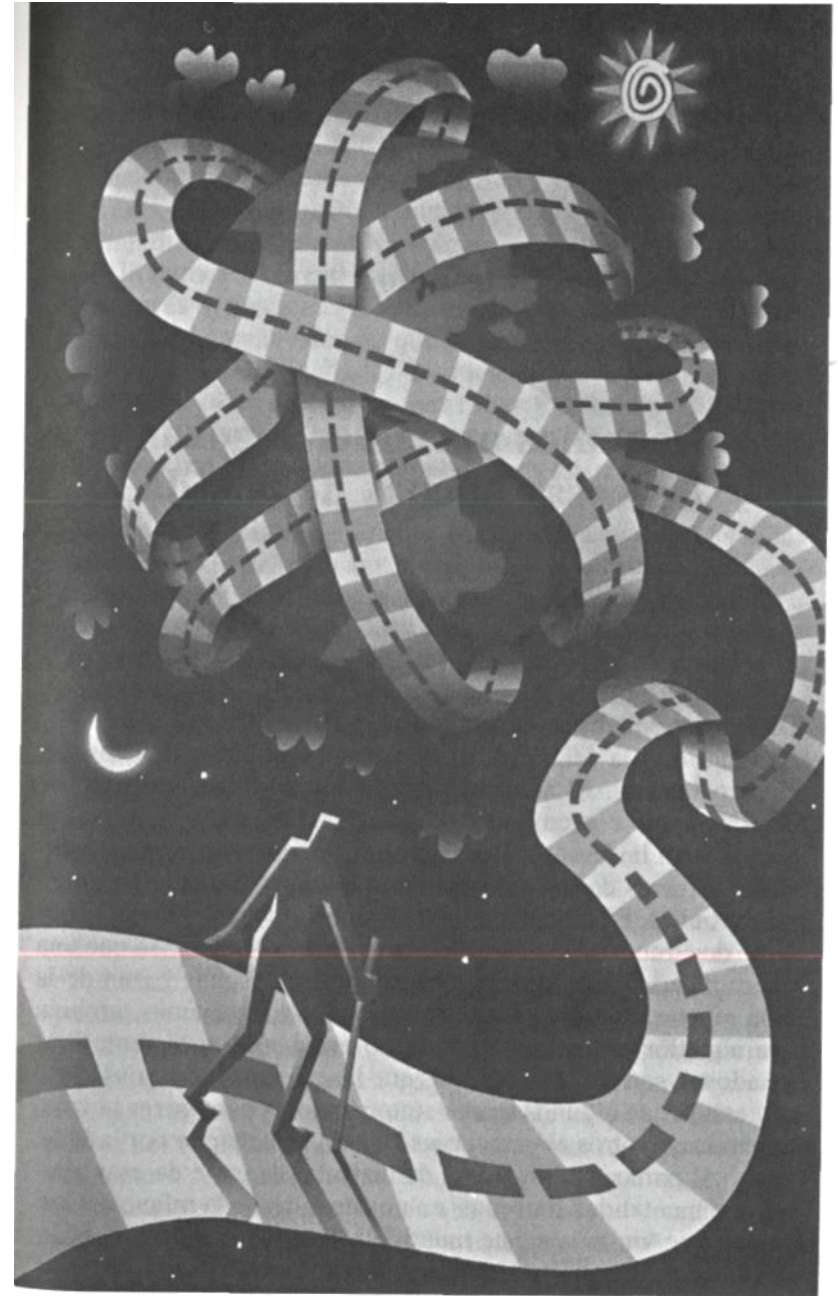
Por lo tanto me pregunto a mí mismo: "¿Si fuera a ser arrestado por ser cristiano, habría suficiente evidencia para que se me declarara culpable?"

En el capítulo siguiente, desarrollaremos más ampliamente el espíritu de posesión. Muchos de nosotros pensamos que es más difícil "soltarnos" del mundo, mientras que para otras personas les es más difícil "disfrutar el mundo bueno de Dios".

John Powell, S.J.

Como cristianos hemos sido llamados a ser plenamente humanos y a estar totalmente vivos, debemos vivir con las "manos abiertas" (desposeimiento) y con los "puños cerrados" (posesión). Para ser como Cristo debemos amar a las personas y gozar las cosas. Para ayudarnos a comprender y practicar aún más el espíritu de posesión, consideraremos los gozos como una postura mental, que inhibe el gozo mismo, y finalmente como formas para aprender a gozar las cosas buenas de la vida.

*¡Amen a las
personas, usen
las cosas!
Ésta es la
verdad que
los hará libres.*



Todos somos peregrinos en el camino y debemos gozar en el viaje.

Capítulo 19

Debemos aprender a gozar las cosas buenas de la vida

El corazón alegre mejora la salud; el espíritu abatido seca los huesos

Prov 17, 22

Disfrutar también es un trabajo interior

Al igual que la felicidad, el disfrutar surge de una fuente en nuestro interior. El anciano filósofo romano Epicteto trató de decirles a sus contemporáneos que "Todo está en la forma en que se vean las cosas". Recuerda a los dos hombres que observaban a través de los barrotes de la prisión: uno veía fango, el otro estrellas. El disfrutar es más una postura mental que un conjunto de circunstancias; en realidad es más una elección que una oportunidad. Todos sabemos que algunas personas gozan de la vida mucho más que otras, y creo que todos sabemos también que aquellos que gozan la vida no están necesariamente más dotados ni son más afortunados que las personas sombrías. Sólo se trata de que algunos tienen sintonizadores para gozar la vida, mientras que otros al parecer insisten en ir luchando por la vida. Al parecer la intención de disfrutar es parte de esas actitudes o mentalidad presentes en nosotros desde la infancia. Casi parece que vinimos a este mundo preguntando: "¿Para qué sirve la vida?" En cierta forma recibimos la respuesta y sacamos nuestras propias conclusiones. Por supuesto, es imposible decir de dónde o de quién obtuvimos la respuesta a nuestra pregunta.

Lo importante es que recibimos una respuesta. Quizá lo que oímos no fue lo que se dijo, pero se convirtió en nuestra propia respuesta, definió nuestras expectativas y nos comunicó lo que podíamos esperar. El resto de nuestras vidas se convirtió en una profecía que se cumple en sí misma.

Finalmente aprendimos a ver la realidad, a la vida misma, a través de los lentes de esa mentalidad que desarrollamos. Llegamos a la conclusión de que la vida sería un continuo gozo o estaría llena de dificultades. Nos levantamos cada día con esa mentalidad, y ésta matiza nuestros días y todas nuestras experiencias. Algunas veces se nos hace muy difícil admitirlo, sin embargo a través de esta postura nosotros mismos hemos determinado y conformado nuestras propias experiencias. Hemos hecho que nuestras experiencias, nuestros días y nuestras vidas sean felices o tristes. Por favor comprende que esa actitud básica o postura quizá fue programada en nosotros desde nuestros primeros días, fue el resultado de propuestas de otras personas y nuestra interpretación de esas propuestas. De cualquier forma, esta actitud o mentalidad paulatinamente se volvió parte de nosotros y sintonizó nuestras mentes para luchar o disfrutar, o para algo intermedio.

Los hijos adultos de alcohólicos y la programación temprana

Uno de los adelantos más recientes en el campo de la recuperación del alcoholismo es un grupo llamado ACOA (según sus siglas en inglés, Hijos adultos de alcohólicos). Dos estudiantes universitarios, de quienes supe que eran hijos de alcohólicos me ayudaron a comprender lo que sucede. En ambos casos el papá dejó de beber cuando su hijo estaba iniciando la adolescencia. Sin embargo, los mensajes de un padre alcohólico activo ya estaban registrados en las así llamadas cintas de los padres de ambos chicos. Los estudiantes interpretaron estos mensajes como sigue: "No toques... no hables... no te acerques a nadie... no te permitas sentir... no toques o permitas que te toquen... siempre debes estar alerta y listo para adaptarte a lo imprevisible".

Por supuesto, cada hijo adulto de un alcohólico ve y reacciona de manera diferente; pero en general, la vida no tiene color a través de esos lentes. Al parecer hay un aturdimiento emocio-

nal, un miedo a relacionarse con los demás, una desconfianza de sus propias acciones. Algunas veces parece que todo el mundo se ha reunido en un gran y feliz día de campo; el hijo adulto de un alcohólico no siente que está invitado, se queda solo, viendo tristemente a través de la reja de su casa.

El hijo adulto de un alcohólico, como todos nosotros, debe hacer ajustes y revisiones. Esto puede lograrse, pero para eso deberán desprenderse de los viejos hábitos y practicar los nuevos. Experimenta con la próxima hora de tu vida. Decide que vas a gozarla. Determina que apreciarás las cosas buenas de esa hora, que aprovecharás las oportunidades que se te ofrezcan en esa próxima hora. Cada vez que hagas esto, estarás cultivando el hábito de disfrutar. En algún momento este hábito se convertirá en una postura mental.

Una vez tuve una alumna joven que parecía muy talentosa. Era intelectualmente brillante, físicamente hermosa, muy capaz en los deportes. Sin embargo, la expresión de su rostro siempre era tensa y dolorosa. Cuando vino a hablarme, le mencioné que su cara desdecía su bondad y talento. Me explicó que ya lo sabía. "Verá usted -me dijo- soy adoptada. Mis padres adoptivos nunca me lo dijeron, pero siempre pensé que si los disgustaba, me mandarían de vuelta al orfanato. Siempre caminé sobre terreno frágil. No me sentía segura del amor de nadie".

Y así vivía su vida caminando sobre terreno frágil. Trataba de que la gente no se disgustara. Tenía miedo de volver al orfanato. Esto es nuevamente un caso de visión heredada que requería reconsiderarse. Sin embargo, por fortuna esa revisión ahora está en proceso y la persona en cuestión se transforma paulatinamente en una persona feliz capaz de disfrutar.

En las reuniones de ACOA, permitir que otro te prive de la felicidad se llama "pensamiento pestilente"; nos preocupamos por todas las cosas equivocadas, sudamos por las cosas pequeñas, nos inquietamos por las fechas límite y las decisiones nos mortifican. Permitimos que las demás cosas y personas nos priven del disfrute de la vida, que es la voluntad de Dios.

Una mujer llamada Betty y un hombre llamado Frank

Una de mis exestudiantes, una joven tranquila y reservada, vino a visitarme. Platicamos por unos momentos y luego le pregun-

té si estaba ejerciendo su título de enfermera. "No" -me contestó-. Verá usted, me estoy muriendo. Tengo leucemia terminal". Por supuesto me quedé boquiabierto. Cuando me recobré del impacto, le pregunté a Betty cómo se sentía. "¿Cómo se siente tener veinticuatro años, cuando piensas que tienes toda tu vida por delante, y de repente estás contando los días que te quedan? -Me contestó a su manera usual, reservada y apacible-. No estoy segura de que pueda explicarlo, pero éstos han sido los días más felices de mi vida. Cuando piensas que tienes años por vivir, es muy fácil postergar las cosas. Te dices a ti mismo: 'Me detendré a percibir el aroma de las flores la próxima primavera'. Pero cuando sabes que los días de tu vida están limitados, te detienes a oler las flores y a sentir la calidez de los rayos del sol hoy. Debido a mi enfermedad, he tenido varias punciones de columna vertebral. Es un procedimiento doloroso. Sin embargo, mi novio toma mi mano durante estos drenajes. Creo que estaba más consciente de su mano que descansaba en la mía que el de la aguja que insertaban en mi columna".

Hablamos por largo rato acerca de morir y las perspectivas que presenta para una vida plena. Siempre había escuchado que nadie puede vivir plenamente a menos que sepa que la vida algún día llegará a un final. Betty me ayudó a comprender la verdad de esa aseveración. Ya murió, finalmente la leucemia reclamó su vida; pero me dejó con un profundo conocimiento de la necesidad de disfrutar todas las cosas buenas de esta vida. Era como si Dios me estuviera diciendo a través de ella: "Eres un peregrino en el camino, trata de disfrutar el viaje".

Otra persona que me ha ayudado a comprender la mentalidad del placer fue un hombre llamado Frank. A todos les agradaba Frank, era cálido y amable. Siempre sonreía. A Frank le gustaba la "gente pequeña" al igual que apreciaba las "cosas pequeñas". Y de repente Frank muere. A pesar de que en algún momento había sido bastante rico, Frank no dejó gran cantidad de propiedades o inversiones; sin embargo, al igual que Betty, Frank me dejó un último legado. Fueron dos páginas de "Una lista de mis placeres especiales". El buen amigo Frank había cultivado activamente su capacidad de disfrutar al hacer una lista de sus alegrías cotidianas. Trabajó toda su vida adulta con la mentalidad de disfrutar. Sintetizó su mente para disfrutar todo

el humor, los arco iris y las mariposas de la vida. Según su lista, Frank disfrutó muchas cosas durante sus días sobre esta tierra, incluyendo rutas escénicas, amaneceres, escribiendo tarjetas de felicitación, las aves en vuelo, álbumes de fotografías, la Orquesta Boston Pops, resolver crucigramas frente a la chimenea. Las últimas cuatro anotaciones de su larga lista eran las mismas: "helado, helado, helado, helado". Estoy seguro de que Frank tenía sus sufrimientos privados; sin embargo, de cierta manera se las arreglaba para disfrutar las cosas buenas de la vida. En esto, él siempre será un modelo importante a seguir.

Pasar lista a los demonios

Estoy seguro de que la mentalidad del disfrute no puede ser superficial. No puede utilizarse como un simple encubrimiento de la tristeza y la lucha. Eso sería ponerse una máscara sobre la otra. Primero debemos ponernos en contacto con las razones que restringen nuestro goce. Los psicólogos han armado una gran fiesta con este tema. Hay gran cantidad de razones posibles que pueden reducir nuestra capacidad de sentir placer. Cada uno debe explorar sus propios espacios interiores para exorcizar sus demonios personales. En *The Screwtape Letters*, C. S. Lewis describe las instrucciones que da el diablo principal a sus secuaces. "Tienten a esta persona de esta manera, pero con esta otra persona no usen esa técnica. Sería un desperdicio. Ensayen este otro procedimiento", etcétera. Estoy seguro de que cada uno de nosotros siempre se ve tentado a poner algún obstáculo al disfrute, único y hecho a la medida.

Para algunos, éste puede ser un mensaje directo que recibimos desde nuestra infancia. Quizá nadie nos lo dijo nunca, pero concluimos a partir de lo que vimos y experimentamos que la vida no es para gozarse. Los mensajes enfermizos que escuchamos y grabamos durante nuestros primeros años tenderán a reproducirse en nosotros durante toda la vida, a menos que los identifiquemos y los desechemos. Quizá hemos escuchado cosas como: "La vida es una verdadera guerra. No esperes que alguien venga a ayudarte. Nada más espera a entrar en el frío y cruel mundo. Ya verás".

Muchos nos castigamos a nosotros mismos. Recordamos el capítulo y el versículo de todos nuestros errores, como dije

al principio. Llevamos un registro bibliotecario de nuestros pecados. Un gran psiquiatra dice que quizá haya un Dios en el cielo que nos perdone nuestros pecados, pero nosotros somos renuentes a perdonarnos a nosotros mismos. Es como si nos hubiéramos juzgado a nosotros mismos y grabado nuestros fracasos en cada músculo y fibra de nuestro ser y en cada célula de nuestro cerebro. Con toda seguridad el complejo de culpa es uno de los inhibidores del gozo y muchos debemos luchar contra él.

En otra parte discutimos el alto costo del perfeccionismo. Lo llamamos "camino al suicidio" porque nos priva realmente de la plenitud de la vida. Debido a que no somos perfectos y porque nada de lo que hacemos es perfecto, sólo dejamos espacio para el fracaso. Y cuando el fracaso impregna nuestros días y nuestras noches, nos vemos rodeados rápidamente por el desánimo y la depresión.

Cada uno de nosotros tiene un complejo de inferioridad. Aquellos que no parecen tenerlo sólo están alardeando. Su fingimiento incluso puede volverse un autoengaño, pero sigue siendo una impostura. Todos tenemos áreas de inseguridad. La inferioridad siempre implica comparación. Me comparo a mí mismo con los demás. Encuentro que los demás son más inteligentes, mejor parecidos, más capaces o más virtuosos que yo. La comparación siempre es el comienzo de los sentimientos de inferioridad. Y casi es imposible gozar cualquier otra cosa cuando no disfrutamos de nosotros mismos.

El pensamiento de todo o nada también puede minar nuestro disfrute. Por ejemplo, pudiera razonar que, ya que no soy todo lo que debiera ser, entonces soy nada. O porque no soy totalmente honesto, entonces soy un completo farsante. Se necesita un poco de tiempo, de tranquilidad y alguna reflexión para sentirse cómodo como una simple fracción, pero eso es lo que todos somos. Parte de nosotros es buena y hermosa, pero hay otra parte que permanece sin cambio alguno. Parte de nosotros es luz y parte es oscuridad. Una parte cree, y la otra duda. Una parte es amorosa, la otra es egoísta. Ahora, aquello que hemos denominado pensamiento de todo o nada no tolera las fracciones de buena manera. No le gusta la zona gris entre lo negro y lo blanco. Y este pensamiento de todo o nada ni siquiera conoce la palabra *proceso*, y menos aún la realidad. Obviamente no

se inclina por el crecimiento y el cambio gradual porque quiere ser una sola pieza de tela, sin sombras ni matices de ningún color. Posee una enorme capacidad para disminuir y negar la felicidad. Todo tiene que ir totalmente bien, todos deben ser conquistados y convencidos, y todas las calificaciones deben ser de 10 o todo se convertirá en la noche oscura del alma.

Finalmente, debemos verificar nuestras conjeturas. Algu- nos hemos construido nuestras vidas sobre conjeturas irraciona- les. Por ejemplo: "No puedo sentirme bien cuando estoy solo". Estos supuestos irracionales de nosotros tienen su manera de convertirse en profecías autocumplidas. La persona que asume que no hay felicidad en la soledad nunca será feliz cuando esté sola; la que asume que las demás personas y cosas nos hacen felices, se verá finalmente decepcionada. Quizás la conjetura mayormente fatal es creer que "Yo soy así y así está bien". Recuerdo haber tenido largas discusiones con un hombre que sentía que debido a que su vida temprana había sido infeliz, él estaba condenado y destinado a una vida de infelicidad. Cada vez que le sugería que podía cambiar, me decía que no lo esta- ba escuchando. Era muy difícil hacerlo desistir de su convicción.

Alejar los demonios

Los teóricos de la modificación de la conducta nos aseguran que podemos cambiar aun sin comprender, de la misma forma en que caímos en nuestra situación de "negación del gozo". Lo único importante es cambiar, y esto puede hacerse diseñando un sistema de recompensas y castigos. Por ejemplo, supongamos que tu demonio personal, cualquiera que éste sea, yergue su horrible cabeza. Si lo vences y disfrutas de algo a pesar de tu demonio, date una recompensa.

Obviamente (para mí), esto nos ayudará a comprender la naturaleza de nuestro problema. Si por el contrario tengo una noche muy agradable, pero permito que un pequeño incidente arruine todo, verdaderamente debiera tratar de ponerme en contacto con el por qué hago esto. Supongamos que al parecer dentro de un grupo grande de personas hay sólo una a la que no le agrado, aunque a todos los demás sí. Ahora vayamos más lejos y supongamos que me molesto por esa sola persona. Esto parecería ser motivo de una revisión personal. Alguien dijo: "nom-

bra tu demonio, doma tu demonio". Sería muy útil, creo, nom- brar y exponer el pequeño demonio que se encarga de negarme el goce. Un psiquiatra lo plantea de la siguiente manera: "Todos sabemos que podríamos ser felices, pero siempre hay un gran *si* o un gran *pero*. Bueno, les digo que ya es tiempo de librarnos de nuestros *peros*". ¿Cuáles son los *si* y los *pero* que limitan mi gozo por la vida? Algunas veces, el pensamiento traerá consigo un efecto transformador en mi vida si surge con la suficiente claridad y fuerza.

Una vez presenté una larga lista que contenía las máscaras que utiliza la gente, y les di a cada persona un apodo, como Arturo Testarudo, Vicente complaciente de toda la gente, Pepe Tapete, Crispín Puercoespín. Mi esperanza era que cada quien descubriera la máscara que utilizaba y procediera a quitársela. Muchos amigos míos dijeron: "Veo un poco de mí mismo en todas tus descripciones". Lo recapacité y tuve que estar de acuerdo. Yo también vi un poco de mí mismo en cada una de las máscaras que proponía. Creo que actuaba cada papel según las circunstancias, etcétera.

Cuando llego a la parte de los demonios que niegan el gozo, me doy cuenta de que en algún momento u otro todos ellos me molestan. Pero hay uno, el perfeccionismo, que parece constituirse en mi problema principal. En ese momento es cuestión de dividir y conquistar. He aislado mi tendencia a ser un ayu-dador-rescatador-capacitador y mi propensión al perfeccionismo. Ahora estoy trabajando en ellos. Sé que es cuestión de un cambio paulatino, desaprender los viejos y tan practicados hábitos y reemplazarlos con nuevos hábitos dadores de vida. Así que estoy intentando ser paciente, pero esto para nosotros los perfeccionistas es una tarea difícil. Sin embargo, debo ser honesto y decir que cada pequeña victoria parece iluminar el cielo de mi mundo y ampliar mi capacidad de gozo y la plenitud de la vida. Y con el paso del tiempo, parece que disfruto cada vez más y más el camino.

Recuerda que algún día serás llamado a dar cuentas de todos los placeres legítimos que no pudiste gozar. ¡Así que sigue adelante, peregrino, disfruta del camino!

*La persona que
asume que no hay
felicidad en
la sociedad
nunca será
feliz cuando
este sola.*

Capítulo 20

Dios revelado en Jesús

Por nuestra parte, hemos conocido el amor que Dios nos tiene, y hemos creído en él. Dios es amor: el que permanece en el amor permanece en Dios y Dios en él... En el amor no hay temor; el amor perfecto echa fuera el temor.

1 Jn4, 16, 18

Dos ejercicios y dos tradiciones

En el capítulo 7, "La visión cristiana de sí mismo", te pedí que te vieras a ti mismo sentado en una silla, de frente a ti mismo. Fue un ejercicio de imaginación, un intento por evaluar tu autoimagen. Antes de que entremos en este capítulo sobre Dios, quizá sería bueno repetir el ejercicio, pero esta vez te pido que veas a Jesús en esa silla. Así que una vez más, pon a trabajar tu imaginación. Visualiza la silla y observa a un par de personas muy conocidas tuyas que entran sucesivamente y toman asiento en esa silla. Finalmente, deja que entre Jesús y ocupe la silla. Ahora estás frente a frente con Jesús. Percibe cómo te sientes ante su presencia. Observa la forma en que te mira. ¿Qué parece decirte la expresión de su rostro? ¿Qué puedes decir acerca de sus sentimientos por ti a partir de su comportamiento y lenguaje corporal?

En un segundo ejercicio quizá puedas imaginarte a ti mismo en tu lecho de muerte. Escuchas por casualidad que el doctor le dice a tu familia, "No falta mucho. Es sólo cuestión de

tiempo. Hemos hecho todo lo que podemos para que se sienta confortable". ¿Cuáles serían tus pensamientos? ¿Qué sentirías al estar con Dios cara a cara? ¿Qué tipo de juicio adelantaría sobre tu vida? Entre más vividamente te imagines esta escena, más sencillo será llegar a la raíz del concepto de Dios, el Dios en tus músculos, fibras, y células cerebrales, el Dios de tus entrañas. Cada uno de nosotros tiene un diferente concepto de Dios. Con base en estos dos ejercicios sugeridos, ¿qué podrías decir acerca de tu concepto de Dios? Toma tu tiempo ahora para realizar estos ejercicios.

* * *

La cristiandad ya cumplió dos mil años de orar, enseña y escribir sobre Dios. Y ciertamente Dios ha recibido muchos diferentes rostros. Todo depende de la persona que habla y de su momento histórico. Existe una larga e innegable tradición de miedo que le confiere a Dios un rostro de enojo. En esta tradición se presenta a Dios algo enfadado y poco paciente. Ésta es la tradición denominada de fuego y azufre que va más allá de la ya conocida ira de Dios. Uno se acerca a este Dios bajo su propio riesgo. Las exigencias de este Dios son tan rígidas e inflexibles que no nos dejan espacio más que para el fracaso, y nuestros inevitables errores siempre agitan la ira divina.

Una tradición menos rigurosa y más actual le confiere a Dios una imagen de amigo, un Dios guía. Este Dios definitivamente es agradable, blando y ligeramente débil. Este Dios magnánimo no nos pide nada, más bien nos invita sólo a ser personas agradables, que la pasemos bien, y que no hiram a nadie con nuestro comportamiento. A este Dios se le conoce con nombres tan familiares como "El de allá arriba" y "El Superestrella".

El Dios en el que no creo

El resumen final del excelente libro de Juan Arias, *El Dios en quien no creo* (Sigüeme, 2002) es muy conmovedor y me gustaría citarlo aquí más ampliamente en esta ocasión.

Sí, yo nunca creeré en:
 el Dios que "sorprenda" al hombre en un pecado de debilidad, el Dios que condene la materia, el Dios que ame el dolor,

el Dios que ponga luz roja a las alegrías humanas,

el Dios que se hace temer,
 el Dios que no se deja tutear,
 el Dios abuelo del que se puede abusar,
 el Dios quiniela con quien se acierta sólo por suerte,
 el Dios arbitro que juzga sólo con el reglamento en la mano,
 el Dios incapaz de sonreír ante muchas trastadas de los hombres,
 el Dios que "juega" a condenar,
 el Dios que "manda" al infierno,
 el Dios que exija siempre un diez en los exámenes,
 el Dios capaz de ser explicado por una filosofía,
 el Dios incapaz de comprender que los niños deben mancharse y son olvidadizos,
 el Dios que exija al hombre, para crear, renunciar a ser hombre,
 el Dios que no acepte una silla en nuestras fiestas humanas,
 el Dios que sólo pueden comprender los maduros, los sabios, los situados,
 el Dios aséptico, elaborado en gabinete por tantos teólogos y canonistas,
 el Dios del "ya me las pagarás"
 el Dios mudo e insensible en la historia ante los problemas angustiosos de la humanidad que sufre,
 el Dios que cree discípulos desertores de las tareas del mundo e indiferentes a la historia de sus hermanos,
 el Dios que no saliera al encuentro de quien le ha abandonado,
 el Dios incapaz de hacer nuevas todas las cosas,
 el Dios que nunca hubiera llorado por los hombres,
 el Dios que no fuera la luz,
 el Dios que prefiera la pureza al amor,

el Dios que no esté presente donde los hombres se aman,
el Dios que no tuviera misterios, que no fuera más grande que nosotros,
el Dios que para hacernos felices nos ofreciera una felicidad divorciada de nuestra naturaleza humana,
el Dios que no poseyera la generosidad del sol que besa cuanto toca, las flores y el estiércol,
el Dios que no fuera amor y que no supiera transformar en amor cuanto toca,
el Dios incapaz de enamorar al hombre,
el Dios que no se hubiera hecho verdadero hombre con todas sus consecuencias,
el Dios en el que yo no pueda esperar contra toda esperanza.
Sí, mi Dios es el otro Dios.

Sinceramente estoy de acuerdo con Juan Arias. Todas mis entrañas resuenan profundamente con cada una de las afirmaciones que se citan arriba. No creo en el Dios de fuego y azufre, ni tampoco creo en el "Dulce hombre de allá arriba" quien nunca hace olas o se atreve a exigirnos nada. El Génesis nos dice que Dios nos hizo a imagen y semejanza de Dios, y parece que tenemos una fuerte inclinación a devolver el favor, hacer a Dios a nuestra imagen y semejanza humana. Hacemos de Dios un Dios enfadado y malvado con una larga barba blanca y de temperamento corto. O pintamos un Dios dulce y pelele en colores pasteles que puede manipularse para que se ajuste a nuestro estado de ánimo y necesidades. A veces creo que no queremos un Dios que tuviera la audacia de entrometerse en nuestras vidas y planes o sugerir que sabe más que nosotros. "No te atrevas a aguarme la fiesta".

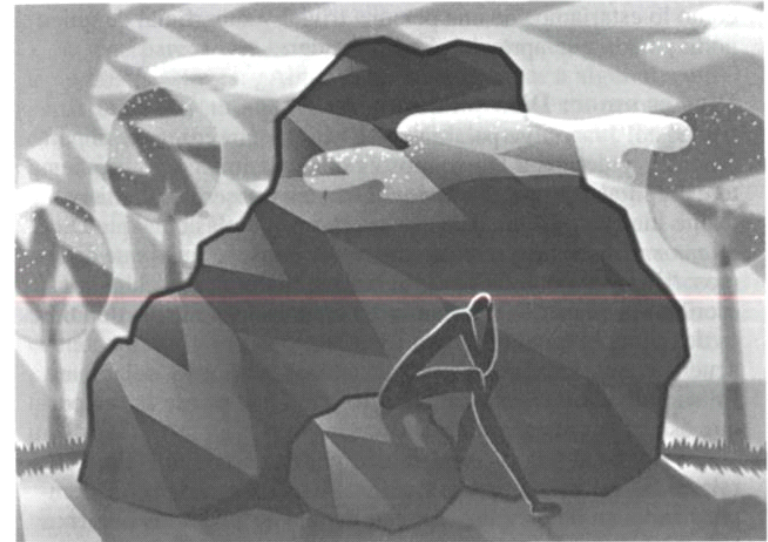
Dios es misterio

Algo en mí afirma con insistencia: "¡Nada de eso!" Primero que nada, Dios es infinito. Si pensamos alguna vez que tenemos bien enfocado a Dios en el ojo de nuestra mente, la única cosa de la que podemos estar seguros es: que estamos equivocados. No es

posible realizar imágenes talladas ni fotografías finamente enfocadas de Dios. Porque Dios es absolutamente diferente y, más allá de cualquier cosa que podamos imaginar, Dios definitivamente es un Dios de misterio. En ocasiones esto nos causa resentimiento. Queremos un Dios que podamos acomodar en nuestras pequeñas mentes finitas, que podamos llevar por ahí en nuestros libritos de oración. No queremos un Dios que no podamos asir frenéticamente. En estos momentos de lucha contra el misterio, olvidamos que si pudiéramos acomodar a Dios en nuestras mentes, entonces tendríamos que vagar aquí y allá en la prisión de esas pequeñas mentes por toda la eternidad. Con toda seguridad nos cansaríamos de un Dios tan pequeño.

Dios siempre ama, al igual que el sol siempre irradia luz y calor.

Debemos recordar que Dios creó este nuestro asombrosamente complicado y vasto mundo con un simple acto de voluntad. Fue simplemente así. Dios equipó cada átomo de material con una enorme capacidad y potencial. Nuestro Creador exten-



Dios siempre ama, al igual que el sol siempre irradia luz y calor.

dio por el cielo nocturno hermosas estrellas, que todavía brillan para nosotros desde distancias de millones de años luz. Dios conoce cada grano de arena en las playas de nuestros lagos y océanos. Dios conoce el número de cabellos en cada cabeza humana. Éste es verdaderamente un Dios de infinita majestad y poder. La respuesta apropiada sería, como en alguna ocasión sugirió Albert Einstein, la de una asombrada reverencia que inclina su cabeza y camina con sigilo.

Dios es para nosotros como el cielo para un pequeño pájaro que no puede ver sus fronteras ni puede alcanzar sus lejanos horizontes, sino sólo perderse en su grandeza y azul inmensidad. Dios es para nosotros como el océano para un pequeño pez, que nunca puede sondear las profundidades o dimensiones de la vastedad en la que nada. En verdad debemos estar agradecidos y satisfechos de que no podamos contener a Dios en las dimensiones limitadas de nuestros pensamientos o dominarlo en las jaulas de nuestra imaginación. Estaríamos tan aburridos de él como lo estaríamos de una persona trivial y superficial de quien no hay nada que aprender o comprender.

Dios es amor: Dios sólo ama

El apóstol Juan elige palabras no estáticas, sino dinámicas para describir y definir a Dios. Dios es como la luz, como un viento estrepitoso. ¡Dios es... *amoñ* Debemos observar atentamente que Juan no dice que Dios *tiene amor*, sino más bien que Dios *es amor*. Esta es la naturaleza misma de Dios. Al igual que diríamos: "Juan es hombre", para señalar la naturaleza de Juan, así escribe san Juan: "Dios es amor". La naturaleza misma de Dios es de amor. Al igual que cada ser actúa siempre y solamente de acuerdo con su naturaleza, así Dios *ama* siempre y solamente. En sentido estricto, esto es todo lo que Dios puede hacer porque ésa es la naturaleza de Dios.

Una analogía o comparación podría sernos útil. La naturaleza del sol es emitir luz y calor. El sol siempre brilla, siempre irradia su calor y luz. En este momento podemos pararnos bajo el sol y permitir que su calor nos caliente. Podemos permitir que su claridad llene nuestros sentidos y nuestro entorno con luz. Sin embargo, también podemos apartarnos del sol, de manera parcial o incluso totalmente. Podemos colocar una som-

brilla o un parasol sobre nuestras cabezas, o podemos encerrarnos en un calabozo oscuro donde el sol no pueda alcanzarnos. Sin importar lo que hagamos, ya sea que nos pongamos al sol o nos ocultemos de él, sabemos que el sol como sol no cambia. El sol no "se va" si me encierro en un calabozo hermético.

De la misma manera, Dios es amor. Debido a que somos libres, podemos alejarnos del amor de Dios. Podemos abandonar a Dios al igual que podemos alejarnos del calor y la luz del sol. Sin embargo Dios, como el sol de nuestro ejemplo, no cambia porque nos vayamos. Dios es amor y no cesa de amar porque nos hemos ido. Al igual que el sol siempre nos invita a regresar a su calor y rayos de luz, también Dios nos está invitando siempre a regresar, aun cuando nos hayamos sustraído del alcance de su amor. En realidad, podemos *rechazar* el amor de Dios pero nunca podemos *perder* el amor de Dios. Dios no deja de despedir calidez y rayos iluminadores de amor porque me aleje. Si esto fuera verdad, Dios estaría dejándome decidir la manera en que él actuaría.

Me parece que es algo parecido a esto que ya te comenté en dos ocasiones: ¿Alguna vez quisiste amar a alguien, compartir tu vida y tu alegría con otra persona, y sin embargo tu ofrecimiento no fue aceptado y tu amor fue rechazado? Tú siempre supiste que el regalo del amor no puede forzarse, por lo que permitiste que la persona que tú querías amar se alejara de tu vida, lejos de ti. Pero, cuando esa persona se alejaba, tú le dijiste: "Si alguna vez quieres regresar, y espero que así sea, mi amor estará aquí para ti. Estaré esperándote con los brazos abiertos y de todo corazón". Esto, creo, es parecido a la reacción de Dios cuando decidimos abandonarlo. Es de suma importancia comprender que Dios no deja de amar, no se enoja ni es vengativo, ni muere de ansia por castigarnos y ajustar cuentas. Ése sería un Dios hecho a nuestra imagen y semejanza en nuestros peores momentos.

Estoy seguro de que este discernimiento sobre Dios y su amor está en la parábola del hijo pródigo. Jesús nos dice que el padre (Dios) deja que su hijo se vaya, pero espera pacientemente el regreso del hijo despilfarrador. De hecho, él anhela el regreso de su hijo. En la parábola, cuando el muchacho regresa, habiendo ya desperdiciado su vida y fortuna, el padre sale corriendo

al camino para abrazar a su hijo. El padre dispone rápidamente una fiesta para celebrar su regreso. "¡Traigan los anillos y las túnicas. Que vengan los músicos. Maten al becerro cebado. Tendremos fiesta. Mi hijo está en casa!" Al final de la parábola Jesús agrega que hay más alegría en el cielo por un pecador que regresa que por noventa y nueve que nunca se han extraviado.

El amor de Dios: pactado e incondicional

Es extremadamente importante comprender que el amor de Dios es amor *pactado* y no *contratado*. En un contrato mercantil, si una parte deja de cumplir su compromiso, la otra parte del contrato se ve liberada de los efectos obligatorios del mismo. Por ejemplo, te prometo pagarte doscientos pesos para que podes el pasto de mi jardín. Sin embargo, tú no cortas el pasto y por lo tanto no estoy obligado a pagarte el dinero convenido. Esto no sucede en un pacto. Un pacto implica una promesa de amor incondicional, una promesa que nunca caduca. Un pacto promete un amor que será del 100 por ciento en todo momento, sin importar la respuesta del amado. La persona que recibe el amor pactado no tiene que devengarle o ganarlo de ninguna manera. Siempre es un don gratuito. El amor pactado camina distancias no pedidas, va más allá de las exigencias de la justicia y la reciprocidad. El amor pactado nunca se devuelve o se retira. El amor pactado es para siempre.

En nuestra experiencia humana, por lo común hay muy poco que nos ayude a comprender esta clase de amor. En algunas ocasiones pensamos que sólo una madre ama de esta manera. Sin embargo, nuestro excelso Dios nos asegura: "¡Aunque una madre olvidara al hijo de sus entrañas, yo nunca me olvidaría de ti... Tengo grabado tu nombre en las palmas de mis manos para nunca olvidarte!" (Is 49, 15-16) "¡Nunca te dejaré ni te abandonaré!" (Heb 13, 5)

La "ira de Dios" y otros antropomorfismos

Tarde o temprano siempre surgirá la pregunta: ¿Y qué hay con la llamada ira de Dios que se menciona en la Biblia? Los estudiosos de la Biblia nos aseguran que no hay tal ira *en* Dios. Dios no se enoja, como nosotros lo hacemos. Los expertos nos dicen que la "ira de Dios" que se menciona en las Escrituras es una

figura del lenguaje, un antropomorfismo. En esa figura del lenguaje le adscribimos a Dios cualidades o reacciones humanas. Y mientras este antropomorfismo en particular probablemente tuvo la intención de enfatizar la incompatibilidad de Dios y el pecado, con frecuencia se le ha utilizado de manera equivocada. Es cierto que no podemos elegir una vida de pecado, una vida alejada de Dios, y tener una relación de amor con Dios al mismo tiempo. Sin embargo también es cierto que nuestros pecados no cambian a Dios o generan ira en Dios.

Sería muy engañoso entender que Dios se enoja por algo que hicimos. Si eso fuera cierto, entonces estaríamos controlando las reacciones de Dios, lo que es impensable. Igualmente es imposible imaginar que el Jesús que insiste en que debemos amar a nuestros enemigos y perdonar sin límite dijera además: "¡Y mi Padre se enojará muchísimo si ustedes no lo aman!" El único Padre que Jesús revela emprende el camino, toma a su hijo en sus brazos y suspira con gran alivio: "¡Estás en casa! Es todo lo que siempre he querido. Dondequiera que esté te quiero conmigo, y dondequiera que tú estés quiero estar contigo. ¡ Si una madre se olvidara del hijo de sus entrañas, yo nunca podría olvidarte!"

En un tiempo pensé: "Si mejoro, me vuelvo más caritativo, elimino mis frecuentes faltas de obra y omisión, si oro más, etcétera, Dios me amará más". Ahora estoy convencido de que esta clase de pensamiento implica una grave mala interpretación de nuestro Dios amoroso. Esto es simplemente incompatible con una visión adecuada de Dios. Una vez más, esto es hacer a Dios a nuestra imagen y semejanza humanas. Le adjudica a Dios un amor condicional del tipo "debes ganártelo", mediante el cual los seres humanos con frecuencia pretendemos amarnos los unos a los otros.

Ahora pienso que si le dijéramos a Dios: "voy a mejorar; voy a ser mejor para que me ames más", la respuesta de Dios sería: "Hijo de mi corazón, tienes todo al revés. No deberías pensar en que si te vuelves más virtuoso te amaré más, porque ya tienes todo mi amor como un regalo incondicional. No tienes que cambiar para que te ame más. No podría amarte más. Lo que en realidad debes saber es lo mucho que siempre te he amado. Y entonces... entonces en verdad cambiarás".

Casi toda nuestra experiencia humana ha sido con el amor condicional: "Si cambias... si haces esto o no haces lo otro... te amaré". Por lo tanto debemos cavilar sobre el amor de Dios, incondicional y libre, y pensar en él por largo tiempo. Debemos empaparnos en el entendimiento del amor de Dios en devota meditación. Lo auténtico de la alianza, la verdad de que Dios hubiera hecho un mundo sin ti o sin mí, el cual sin embargo estaría incompleto para Dios, son las verdades que se logran poco a poco y se comprenden sólo con la ayuda de la gracia. Dios nos quería a ti y a mí precisamente tal como somos, porque... simplemente porque éste es el tú y éste es el yo que Dios siempre ha amado. Dios es amor. Esto es todo lo que hace Dios.

Los "castigos" de Dios y el temor de Dios

Otra pregunta incómoda: ¿Dios castiga? Una vez más, me gustaría salirme de lo que ha sido por mucho tiempo una fuerte tradición en la retórica y la predicación cristiana. No creo en un Dios vengativo que castiga para saldar cuentas con nosotros, los pecadores. Más bien, yo creo que nos castigamos a nosotros mismos. Cuando nos alejamos de la luz meridiana del amor de Dios, nos ensombrecemos y nos enfriamos; sin embargo, éste es un castigo autoinfligido. En mis clases les he preguntado a mis alumnos: "Supongan que les voy a dar este curso y les ofrezco toda mi ayuda y ánimo posibles; sin embargo ustedes deciden no realizar los trabajos que se les piden, no estudian para los exámenes y reprueban. ¿Al final los castigué yo al reprobarlos o ustedes se castigaron a sí mismos reprobando?" La mayoría de mis estudiantes, creo, comprenden enseguida de lo que hablo. También ven la verdad de que Dios no nos castiga, sino que por un empleo equivocado de la libertad humana podemos castigarnos a nosotros mismos.

Somos libres, podemos pecar, podemos elegir rechazar a Dios y el ofrecimiento del amor de Dios. Todas estas decisiones tienen consecuencias inevitables. Nuestros pecados siempre terminan en algún tipo de sufrimiento. Cuando nos alejamos del sol, nos oscurecemos y enfriamos, y sabemos que el sol no nos castiga con su ausencia. Si elegimos estar sin Dios, porque queremos algo con mayor intensidad que a Dios, empezaremos a

lastimarnos. No podemos acusar a Dios verdaderamente de castigarnos por nuestros errores.

Quizá sea posible que la decisión final de nuestras vidas, llamada la "opción fundamental y final", es estar sin Dios. Si la muerte da fin a esta decisión, podemos incluso perder a Dios para siempre. En los evangelios, Jesús nos advierte en repetidas ocasiones acerca de la posibilidad de esta situación, la peor de todas las tragedias. Sin embargo, incluso en este caso, la pérdida de nuestras almas es el resultado de nuestras propias decisiones y no del castigo de Dios. Dios, que nos tiene grabados en las palmas de sus manos y que nos recordará incluso si nuestras madres nos olvidaran, quiere estar con nosotros para siempre. La voluntad de Dios es que todos nos salvemos. (1 Tim 2, 4). Dios es el padre del hijo pródigo, que siempre desea y espera nuestro regreso. Si nuestra elección es diferente, es nuestra propia decisión, nunca la de Dios. Lo único que puede hacer Dios es aceptar nuestra decisión.

Finalmente, ¿qué hay que decir sobre el "temor de Dios"? Éste es sólo la conclusión lógica, creo, de lo que ya se ha dicho: que igualmente podríamos tener miedo de *nosotros mismos*. Podemos temer las consecuencias de nuestra debilidad humana, del mal uso de nuestra libertad al tomar decisiones falseadas, pero no necesitamos tener miedo de nuestro Dios grande y amoroso, que sólo quiere nuestra felicidad y salvación. No tenemos que temer a una madre o a un padre cuyo amor es incondicional e irrevocable. Una de las imágenes en las Escrituras que se utiliza para expresar el amor de Dios por nosotros es la del amor de un novio siempre fiel por su futura esposa. Nosotros, la esposa, podemos y quizá debiéramos temer la posibilidad de nuestra propia infidelidad. La realidad es que todos somos pecadores. En ocasiones, todos hemos sido novias adúlteras. Hemos sido infieles a alguien que siempre nos ha sido fiel. Me arrepiento profundamente de estos momentos de infidelidad en mi propia vida. Y temo muchísimo la posibilidad de repetirla. Abandonar el amor es la tragedia más triste y de mayores dimensiones. Sin embargo nunca podría creer en un Dios que exige que se le tema, nunca podría creer que Dios nos esté invitando a una relación de esa clase.

Conocer a Dios conociendo a Jesús

En verdad tenemos la palabra de Dios en esto. Tenemos la Palabra que estuvo con Dios desde toda la eternidad, la Palabra que es Dios: Jesús. San Pablo llama a Jesús "la imagen de Dios que no se puede ver" (Col 1, 15). Los teólogos han llamado a Jesús nuestra "ventana hacia Dios". Y el mismo Jesús le asegura a Felipe: "El que me ha visto a mí ha visto al Padre" (Jn 14, 9). El mismo san Juan escribe en su prólogo:

Y aquel que es la Palabra se hizo hombre y habitó entre nosotros. Hemos visto su gloria, gloria que le corresponde como a Unigénito del Padre... A Dios nadie lo ha visto jamás. El Hijo unigénito, que está en el seno del Padre, es quien lo ha revelado.

Jn 1, 14. 18

Dios no sólo estaba en Jesús reconciliando el mundo consigo mismo (Cor 5, 19), sino también se reveló en Jesús. Dios habló nuestro lenguaje humano, simple y llano, cuando se convirtió en un ser humano, semejante a nosotros en todo menos en el pecado. Al enviar la Palabra al mundo, Dios se reveló a sí mismo ante nosotros. La divina persona de Jesús se constituye en el camino más seguro para lograr una actitud más concreta hacia Dios, aunque nunca podremos esperar una visión o concepto totalmente precisos de Dios. Una vez más, es obvio que Dios sencillamente es demasiado grande, demasiado magnífico para las gafas finitas de nuestras mentes. Sin embargo, podemos lograr adentrarnos más y más en la mente y corazón de Dios reflexionando sobre la mente y el corazón de Jesús. La sabiduría y el poder y la majestad de Dios residen en Jesús. Y nos son revelados a través de Jesús.

Jesús y la ley

Jesús inició su carrera rabínica a la edad apropiada: treinta años. Él era rabí de profesión. La palabra significa "maestro", título honorífico que se le daba a los maestros de la Ley (Mt 23, 7-8). En consecuencia, se esperaba que Jesús dedicara la mayor parte de su tiempo a la labor de interpretar la Ley. De manera habi-

tual los rabíes asesoraban sobre cuestiones de la Ley, la gente se acercaba a ellos para consultarlos sobre los requisitos de la Ley en relación con casos específicos.

A este respecto podemos recurrir a ciertos antecedentes históricos. Una vez que llegó a su fin el cautiverio en Babilonia (587-539 a. C), Ciro el Persa, conquistador de esa región, permitió que el pueblo judío se reagrupara. En esa época, quinientos años antes del nacimiento de Jesús, el restablecido pueblo judío redactó el Antiguo Testamento, incluyendo la Tora, o leyes que norman la vida de Israel. Estas leyes formaban parte de la alianza entre Dios y el pueblo de Dios. Sin embargo, en ese periodo se le dieron una nueva interpretación y un énfasis diferentes a la Ley. Se convirtió en una norma absoluta y rigurosa, y para muchas personas representó un cambio en su relación personal con Dios. La tradición farisaica llevó este absolutismo de la Ley a extremos exasperantes. Verdaderamente los fariseos comenzaron una nueva tradición: diseñaron leyes orales para interpretar, aplicar y preservar la Ley creando así preceptos nuevos, minuciosos y muy exactos. En otras palabras, enmarañaron la Ley con innumerables normas restrictivas.

Cuando Jesús entró en escena para iniciar su carrera rabínica, el ímpetu de la confrontación fue casi inmediato. Jesús repetía que Dios es amor y que Dios nos llama a una relación de amor, no a una relación jurídica. Jesús insistía que las prescripciones de la Ley nunca pueden reemplazar la relación personal de amor. Además, enseñaba que las prescripciones de la Ley estaban enaltecidas, sublimadas y compendiadas en la ley de amor a Dios y al prójimo (Mt 22, 34-40). Jesús puso en claro que no había venido a abolir la Ley, sino a darle plenitud y perfección en el amor (Mt 5,17-20). La primera estrategia empleada por los fariseos para combatir a este renuente rabí fue hacerlo resolver situaciones delicadas.

"Maestro (Rabí), ¿si el buey de un hombre cae en una zanja en día sábado, le está permitido sacarla de ahí?"

"Maestro, ¿estamos obligados a pagar impuestos a Roma? ¿Cuál es la interpretación de la ley al respecto?"

"Maestro, ¿por qué tus discípulos recogen espigas de trigo en sábado si la Ley prohíbe hacer esto?"

"Maestro, sorprendimos a esta mujer en flagrante adulterio. En nuestra Ley, Moisés nos ordena apedrearla hasta la muerte. ¿Y tú qué dices? El evangelio menciona que le hicieron esta pregunta con el fin de ponerle una trampa (Jn 8, 1-11).

Éstos son algunos de los "casos" que le pidieron arbitrar a Jesús para hacer de él un rabí legalista. Cuando los escribas y los fariseos le pidieron a Jesús que juzgara a la mujer sorprendida en adulterio, Jesús se agachó y se puso a escribir en la arena. Una antigua tradición cristiana señala que escribía en la arena los pecados secretos de los acusadores. Más recientemente se sugirió que estaba tan aburrido con ese regateo farisaico que empezó a garabatear sobre la arena en un esfuerzo por hacer algo más interesante.

Jesús les dijo a los escribas y fariseos algo muy importante para ellos y para nosotros: "Ustedes pueden acatar la Ley sin amor, pero ustedes no pueden amar realmente sin acatar la Ley". Los fariseos, el grupo de más influencia entre el pueblo judío, no podían aceptarlo. Eran bastante complacientes consigo mismos, y despreciaban abiertamente a sus hermanos judíos que no eran fariseos. Los llamaban el "pueblo de la tierra", la gente común. Por lo general, los fariseos los consideraban ignorantes de la Ley e incapaces de cumplirla. Los fariseos creían por lo tanto que ese pueblo común estaba destinado a la perdición.

Jesús y los pecadores

Jesús se hizo aún más molesto para los fariseos porque por asociación se identificaba con esa gente común: recaudadores de impuestos, prostitutas, rechazados y todo tipo de pecadores. Al parecer prefería y buscaba su compañía (Mt 9, 9-13). Los fariseos se sentían indignados: "¡Incluso come y bebe con los pecadores!", decían asombrados.

Cierto día muchos recaudadores de impuestos, además de otras personas indeseables, acudieron a escuchar a Jesús, por lo que los fariseos y los maestros de la Ley empezaron a murmurar: "¡Este hombre recibe a malvivientes e incluso come con ellos!" En respuesta, Jesús les dijo esta parábola:

"¿Quién de ustedes, si tiene cien ovejas y se le pierde una, no deja las noventa y nueve en el cam-

po y va en busca de la que se le perdió hasta encontrarla? Y una vez que la encuentra, la carga sobre sus hombros, lleno de alegría, y al llegar a su casa, reúne a los amigos y vecinos y les dice: 'Alégrense conmigo, porque ya encontré la oveja que se me había perdido'. Yo les aseguro que también en el cielo habrá más alegría por un pecador que se arrepiente, que por noventa y nueve justos que no necesitan arrepentirse".

Lc 15, 1-7

Jesús quería hablarles del amor infinito y la misericordia de Dios, que él mismo daba a conocer con su persona y su vida. Pero también intentaba transmitirles algo más. Él decía que la observancia de la letra de la Ley puede matar el espíritu de la Ley, que es el espíritu de amor. Si alguien acata la Ley, se aleja de hacer el mal y de transgredirla sintiéndose bueno en extremo, poniéndose "por arriba de esas cosas", esa persona se convertirá en un "sepulcro blanqueado". Puede estar relucientemente blanco por fuera, pero por dentro, si no hay amor, sólo puede haber muerte y corrupción. En cierta forma estoy seguro de que Jesús hizo alusión a un "sepulcro blanqueado" sintiendo una gran desilusión y tristeza más que enojo. Él les pedía: "Por favor, no sean así. No malgasten su vida en esa farsa".

Si tú y yo pudiéramos ubicarnos en esta escena eminentemente farisaica, podríamos sentir el impacto de la reacción ante el mensaje de Jesús. Si pudiéramos escuchar los chismes de pueblo chico, seguramente escucharíamos algo como esto:

"¿Oíste lo que dijo cuando le preguntamos sobre su aparente debilidad por lo torcido, acerca de su suavidad acerca del pecado? ¿Oíste? De veras dijo que él era 'el médico divino'. Te juro que eso fue lo que dijo. Dijo que había venido 'a curar a los enfermos y no a los sanos'".

"Una vez lo escuché decir que él es el 'Buen Pastor'. ¿Cómo ves?... ¡el *Buen Pastor*! ¡Pregona que está en busca de la oveja perdida! ¿Pero quién se cree que es?"

"¡Vaya! ¡Nunca había escuchado algo semejante!"

Simón el fariseo

Simón, un fariseo, tenía una gran historia que le gustaba repetir. Simón en un intento de ser condescendiente, invitó a Jesús y a algunos de sus amigos a cenar en su casa. Por supuesto que evitó extenderle a Jesús las más simples cortesías que se le deben a un invitado distinguido, como podría ser lavar sus pies. ¿Por qué debía hacerlo? Jesús debía estar contento de recibir la invitación de un fariseo respetado. Todo iba muy bien hasta que...

"No lo van a creer. Entra una mujer (nunca eran permitidas en esos banquetes). ¡Y no digo una mujer; sino una ramera del pueblo, una prostituta común! No estoy bromeando. Esa meretriz entró titubeante y armó un gran espectáculo. ¡Empapó los pies de Jesús con sus lágrimas embusteras y los limpió con su cabello decolorado!

"Por supuesto, aún me pregunto por qué este buen rabí no le dio un puntapié en la cara a la prostituta y la lanzó fuera de ahí. No, él siguió recostado en su lugar y la dejó que continuara. ¡Fue realmente molesto! Ahora seguramente tampoco creerán lo que sigue. Aclaré mi garganta a manera de insinuación, y el Buen Maestro me planteó un acertijo. En verdad: ¡un acertijo! 'Si dos hombres le deben a un tercero, el uno una enorme deuda y el otro una pequeña, y el tercer hombre, de buen corazón, cancela de sus libros las deudas de ambos, ¿quién lo amará más? Yo por supuesto me incliné por aquel que debía más.

"Entonces, realmente se desbarató. ¿Saben qué me preguntó? Me preguntó: '¿Ves a esa mujer?' Y no los estoy engañando, la llamó 'mujer', a ella, que debía ser apedreada a muerte por ser una persona corrupta y detestable. Bueno, me dijo: ¿Ves a esa mujer? Y empezó a ensalzarla por el amor que le había mostrado. Dice que sus pecados deben ser perdonados porque nadie puede demostrar ese amor a menos que Dios esté en esa persona. Todo amor, dice, es un don de Dios.

"Pero aquí va lo mejor: finalizó su pequeño discurso diciendo que dondequiera que se cuente la historia de su vida, en los siglos por venir y en los confines de la tierra, se conocerá la historia de 'esta buena mujer y la bondad que mostró hacia mí'. ¿Escucharon alguna vez algo igual? Vaya megalómano, ¿no es cierto? ¡Claramente piensa que su historia perdurará después de él, y será contada en los años por venir!" (Le 7, 36-50).

La historia de Simón es tan sólo una de tantas que muestran la opinión general.

"¡Se está mofando de la Ley. Insiste en que la Ley ha sido subordinada y elevada a la categoría de la única y gran ley del amor! Ustedes pueden ver que continúa hablando de amor, no de pecado. Realmente intenta decir que Dios ama a los pecadores. Y todos nosotros sabemos que Dios sólo puede tener desprecio por los pecadores. Qué clase de rabí es suave acerca del pecado, e incluso come y bebe con pecadores. Está corrompiendo todo lo que nosotros defendemos".

Se propone una solución definitiva: La muerte de Jesús. Por primera vez, alguien habló de una solución definitiva para acabar con toda esta locura. Y en verdad alguien dijo: "Quizá tendremos que matarlo. Quizá sea mejor que muera un hombre y no que perezca toda nuestra nación". La noticia volaba entre la gente, que murmuraba que había hecho volver de la muerte a un hombre llamado Lázaro. Todos hablaban del poder milagroso de sus palabras y de su obras.

Entonces los sumos sacerdotes y los fariseos convocaron al sanedrín y decían: "¿Qué será bueno hacer? Ese hombre está haciendo muchos prodigios. Si lo dejamos seguir así, todos van a creer en él, van a venir los romanos y destruirán nuestro templo y nuestra nación". Pero uno de ellos, llamado Caifas, que era sumo sacerdote aquel año, les dijo: "Ustedes no saben nada. No comprenden que conviene que un solo hombre muera por el pueblo y no que toda la nación perezca"... Por lo tanto, desde aquel día tomaron la decisión de matarlo.

Jn 11, 47-53

El comportamiento de Jesús correspondía totalmente con las sospechas más profundas de sus adversarios: "¿Creen que estoy predicando una versión deslavada, superficial y diluida de nuestras responsabilidades hacia Dios, que no estoy pidiendo lo suficiente? Cuando me ven buscando entre aquellos que han

extraviado el camino, ¿verdaderamente concluyen que soy suave con el pecado? ¿No saben que es posible amar a un pecador y sentir pena por el pecado? En realidad, lo que digo es que la observancia de la Ley sin amor no tiene vida. Relacionarse con Dios de manera legalista es como jugar con Dios: hacemos todos los movimientos correctos y decimos todas las palabras correctas, y finalmente alabamos a Dios con gran satisfacción personal: 'Mira, cumplí todas tus reglas. Hice todo lo que tenía que hacer. ¡Ahora no puedes condenarme con severidad!' ¡Mi Padre los ama. Mi Padre es amor!"

Jesús intentaba explicarles que sólo tratamos a alguien de esa forma legalista cuando le tememos. Nos sentimos más a gusto cuando nos protege un convenio legal con todas sus cláusulas y disposiciones. Cumplimos con todos los requisitos ante esa persona y podemos sentirnos a salvo y satisfechos. Sin embargo, Jesús insistía que Dios nos invitaba más bien a una relación de amor. Dios no es un profesor exigente que amedrenta a sus estudiantes con el temor de reprobar.

El amor exige más que la Ley

El espíritu de la respuesta de Jesús es éste: El amor nos pedirá mucho más de nosotros mismos que aquello que la Ley nos puede pedir alguna vez. Cuando alguien se compromete a una relación jurídica, puede llegar el día en que la persona diga: "Ya di suficiente. Ya cumplí con todas mis obligaciones". La persona podrá probarlo citando al pie de la letra las disposiciones del contrato. Sin embargo, el verdadero amor nunca puede decir: "Ya di suficiente. Ya cumplí todas mis obligaciones". El amor es incansable, nos impulsa a seguir adelante. El amor nos pide que caminemos grandes distancias que la justicia y el legalismo no exigen. En efecto, Jesús decía: "Cuando confronto su legalismo con la ley del amor, no les pido menos. No estoy diluyendo las exigencias de su relación con Dios. La justicia en general sólo regula la vida humana; el amor abarca y da energía a esa vida. Y al final, el amor es la única respuesta que ustedes pueden dar a las invitaciones amorosas de mi Padre, que es amor". Pienso que Jesús le pedía a la gente de su generación y a nosotros hoy, empapar la mente y el espíritu en el conocimiento del amor de Dios por nosotros. Somos la complacencia de los

Cuando abrimos nuestras mentes y corazones al amor de Dios, vamos más allá de los requisitos de lo que tenemos que hacer

ojos sonrientes de Dios, los hijos del corazón amoroso de Dios. Dios se preocupa por nosotros más de lo que cualquier madre hubiera amado a su propio hijo. Si sólo pudiéramos darnos cuenta de cuánto somos amados, seguramente desearíamos corresponder, dar algo a cambio. "¿Cómo le devolveré al Señor todo el bien que me ha hecho?", dice el salmista en el Salmo 116. Cuando abrimos nuestras mentes y corazones al amor de Dios, vamos más allá de los requisitos de lo que tenemos que hacer. La justicia y la observancia de la Ley dicen que sólo debo llegar hasta cierto punto. Sin embargo, el amor me pedirá caminar distancias no exigidas más allá de ese punto. Si amamos, entonces querremos hacer más de lo que debemos. Querremos hacer todo lo que podamos. El amor es así.

Al final, ese esfuerzo por lograr una *metanoia*, el desafío de adquirir una nueva perspectiva, fue fútil con el pueblo y los poderes que predominaban en la generación de Jesús. Entonces sucedió que un día, cerca del final, se presentaron ante él. No intentaron las preguntas usuales para ponerle trampas, sino que le presentaron una acusación directa y le plantearon una pregunta directa. La acusación concluía que Jesús era demasiado tolerante, suave con el pecado, y que incluso había llegado a comer y beber con los pecadores. Las preguntas directas eran: "¿Estás sugiriendo realmente que Dios aprueba una conducta como la tuya? ¿Cómo piensa Dios de un pecador y cómo lo trata?" Jesús

los miró larga y tristemente directo a los ojos, y entonces les respondió contándoles una parábola: la parábola del Hijo Pródigo.

La parábola del pródigo

En una parábola hay dos cosas que son puestas una al lado de la otra a manera de comparación o contraste. Una parábola invita al escucha a reflexionar sobre la comparación, por lo que el objeto o la persona en cuestión puede ilustrarse o comprenderse mediante la comparación. Por ejemplo, al tratar de explicar el Reino de Dios, Jesús dice que es semejante a "un hombre que va a sus campos a plantar semilla" (Me 4, 3-9). Jesús invita al escucha a ver una escena de la vida cotidiana. Al imaginarse al sembrador trabajando, plantando una cosecha que vendrá con el tiempo, los escuchas pueden ser ayudados a comprender que el Reino, la semilla de la invitación de Dios, tendrá de la humanidad una respuesta paulatina, que vendrá lentamente.

Otra nota para dar contexto a la parábola del Pródigo, la palabra más impactante que utilizó Jesús en todos sus diálogos con sus contemporáneos fue la palabra *Abbá*. Jesús insistía en que Dios quería que lo llamáramos *Abbá*, un nombre tierno que implica creer en un amor imperturbable e incondicional, un amor comprensivo y perseverante. *Abbá* es el nombre con el que una niña o un niño llama a su padre, y el nombre en sí mismo compendia su profunda relación de confianza e intimidad.

De cualquier manera, en el momento de la confrontación de Jesús con los fariseos, cuando se le pregunta a Jesús quién es Dios y qué piensa y cómo reacciona ante los pecadores, Jesús cuenta la historia del hijo pródigo. Quizá deberíamos en realidad llamar a esta historia la parábola del *Abbá* pródigo, porque el mensaje central se refiere al padre y a su pródigo (extravagante) e incondicional amor.

La historia gira alrededor de un hombre y sus dos hijos que viven y trabajan juntos en una granja. El muchacho más joven piensa cada vez con más fuerza que su padre es un anticuado, y gradualmente empieza a despreciar e incluso resentir la vida que lleva con su padre. Ya tuvo suficiente de pollos en la mañana y saltamontes en la tarde. El muchacho sueña con las delicias de la gran ciudad con sus luces nocturnas e inicios placeros. Un día se presenta ante su padre para exigirle su heren-

cia y anunciarle su pronta partida. El padre se siente triste, por supuesto, pero finalmente le da la herencia al hijo. El muchacho, sin volver la mirada se va a emprender sus altas expectativas y poner en práctica sus atrevidos sueños.

Jesús presenta al padre aceptando la partida del hijo, pero con su corazón embargado por la pena. Durante el largo intervalo de la ausencia del hijo, el padre se sienta todas las noches en el frente de la casa de la granja, observa con ojos tristes y esperanzados el camino que viene de la ciudad. No puede olvidar a su hijo. Siempre recordará a su pequeño, la niña de sus ojos y la delicia de sus sueños. Siempre habrá un lugar especial en el corazón del padre para su hijo. Cuando el muchacho descubre el vacío de sus esperanzas y el desencanto de sus sueños, cuando ya ha derrochado su herencia y sus amigos lo han abandonado, entonces retoma el largo camino hacia el hogar. Espera que lo contraten como jornalero, sin pensar siquiera que se le reinstale en su calidad de hijo.

Jesús presenta al padre, viendo como siempre hacia el camino que viene de la ciudad, y de repente reconoce en la distancia la figura de su hijo. El corazón del padre late con gran fuerza, queriéndosele salir del entusiasmo. Desbordante de alegría, y en contra de todas las tradiciones de la época, el padre corre hacia el camino y acoge a su hijo en sus propios anhelantes brazos. Ni siquiera escucha la sugerencia del muchacho: "No espero que me tomes de vuelta como hijo". Luego de decir esto, el muchacho siente los brazos de su padre que lo rodean y lo aprietan, y escucha los suspiros de alivio en el pecho de su padre. Siente las tibias lágrimas de su padre que bajan por los surcos de sus propias mejillas. El padre gime suavemente, una y otra vez: "¡Estás en casa... estás en casa!" Entonces el padre recobra fuerzas, ordena con firmeza, y hace traer anillos y túnicas "para mi muchacho". Da instrucciones para que traigan músicos, maten al preciado becerro cebado. Habrá una fiesta, la mejor de todas. Repite la alegre noticia: "¡Mi hijo está en casa! ¡Mi hijo está en casa!"

Al concluir la parábola, Jesús mira directamente a los ojos de los escribas, los fariseos, y los sumos sacerdotes. "Esto", dice, "es lo que Dios es. Así es como Dios siente y reacciona ante un pecador" (Le 15, 11-32). Por supuesto, esta historia selló su des-

tino. Ahora pondrían en marcha la maquinaria de su muerte. No vendría sorpresivamente. Jesús supo todo el tiempo cuál sería el resultado incluso antes de que empezara a contar la parábola. Sin embargo, él moriría gustosamente por amor. "Tengo que recibir un bautismo ¡y cómo me angustio mientras llega!" (Le 12,50). Bajo cada crucifijo que conmemore su muerte, los seguidores de Jesús podrán ver unas palabras indelebiles: "Esto es lo que quiero decir cuando digo ' ¡ Los amo!' " Y a lo largo de los siglos, y hasta los confines de la tierra, la historia será contada y el mensaje repetido, y la gente comprenderá poco a poco: *¡Dios es amor!*

Jesús vive su mensaje

Ya sugerimos que cuando Jesús llamó a los apóstoles por primera vez, todavía les faltaba mucho para ser productos terminados. Si en algún momento Jesús hubiera decidido borrarlos del libreto, la historia lo hubiera comprendido. Los apóstoles parecían lentos para captar el mensaje, aceptar su visión, y honrar sus valores. Ya hemos observado la frecuente pregunta de Jesús: "¿Siguen sin comprender?" En una ocasión Jesús suspira con alivio: "¿De veras, creen? (Jn 16, 31).

El problema no era ni la falta de inteligencia ni la falta de buena voluntad. Sospecho que todos los apóstoles, sin excepción, corrían a una misma velocidad en esta materia. Al igual que con todos nosotros, el problema real era la falta de metanoia -un cambio de perspectiva, una nueva visión. Los apóstoles tenían sus propios sueños, como ya lo hemos dicho. Ellos habían diseñado sus propios planes. Estaban seguros de qué era lo que los haría felices: importancia personal, un reino en la tierra, algo de seguridad. No estaban pidiendo mucho. Sin embargo no estaban listos para abrir sus manos al Señor, entregarse, decir su sí. No estaban listos para invertir sus vidas en un Reino de fe y amor. Y el Señor sólo les estaba pidiendo eso. Jesús les repetía, con sus palabras y su ejemplo, que aquellos que deseen ser los primeros serán los últimos. Toda posición en el Reino de Dios es un llamado al servicio amoroso. No se preocupen por la seguridad, de lo que van a comer y beber, de lo que vestirán. Vean a los lirios del campo, a las aves del cielo. ¡Confíen en mí. Estaré con ustedes. Yo seré su suficiente!

Para los doce apóstoles, como para la mayoría de nosotros, el camino hacia la metanoia fue largo. No abandonaron con facilidad sus sueños, sus planes, sus esperanzas. En gran parte de sus experiencias, Jesús había sido el Señor magnificente que podía darle la vista al ciego y el oído al sordo, que limpiaba a los leprosos. El incluso podía traer a los muertos nuevamente a la vida y lanzar demonios fuera de los corazones humanos. Durante estos brillantes y emocionantes días en el escenario central de Palestina, los Doce caminaron con Jesús, se identificaban públicamente como sus seguidores, y se vieron retribuidos con la intimidad que gozaron con él.

Y entonces, las luces se apagaron y la marea de la buena fortuna cesó para Jesús. Los hosannas del Domingo de Ramos se convirtieron en burlas y gritos que clamaban su muerte. El Señor de la vida, con milagros bullendo en las yemas de sus dedos, insólitamente se convirtió en el Cordero de Dios, golpeado y quebrantado. Los apóstoles se retiraron rápidamente a la habitación superior en busca de la seguridad que tanto significaba para ellos. Atrancaron las puertas y sólo hablaban con murmullos temerosos. Calcularon con ansia sus oportunidades de salir con vida de todo esto. ¿Qué pasaría si el flagelado Jesús fuera crucificado? ¿Qué les sucedería entonces a ellos? ¿Las fuerzas de la oscuridad que lo mataron también querrían matarlos? Desde el viernes por la tarde hasta el domingo por la mañana, iban y venían, preocupados y sudorosos en el caluroso encierro de la habitación superior.

Llegó la mañana del domingo, brillante y clara y llena de una gran sorpresa. Una María Magdalena sin aliento llega a tocar la puerta de la habitación superior: "¡La tumba... la tumba está vacía!" Pedro y el joven Juan corren a verificar lo que habían escuchado, y regresan con los demás para confirmar el hecho: la tumba realmente está vacía. Ése fue el primer haz de luz en su ensombrecido mundo. Fue el primer rayo de esperanza que irrumpiría en su desesperación.

Entonces Jesús resucitado, majestuoso, pasa a través de la puerta y sus barricadas. Toda la sangre y las heridas, las fracturas y la fealdad de la muerte habían desaparecido. Él es de nuevo el más hermoso de entre los hijos de los hombres. Los apóstoles abandonaron a Jesús en su terrible sufrimiento de muer-

te en la cruz. Pero Jesús regresó a ellos para compartir su victoria sobre la muerte; él dice simplemente: "¡Shalom! La paz esté con ustedes".

Pero ellos no comprenden. Como ya se sugirió antes, ellos concluyeron que sufrían una alucinación en masa, que veían un espectro, un fantasma. Por esto Jesús los invita gentilmente a tocarlo. Como una reafirmación más, come del pescado y del pan. "¡Shalom! -les reafirma-. La paz esté con ustedes".

Deben haber recordado su historia sobre el dueño de la granja y sus dos hijos, la parábola del hijo pródigo. Deben haber recordado cómo el padre corrió hacia el camino para abrazar a su descarriado y desilusionado hijo, para darle la bienvenida a casa. La presencia de Jesús en esa habitación superior era muy parecida a la historia que había contado. Jesús había corrido por el camino desde la tumba donde había estado muerto, y ahora los abrazaba con paz y comprensión. "¡Shalom! La paz esté con ustedes. Les prometí que estaría con ustedes. Y aquí estoy". Fue como el padre en su historia: "Dondequiera que esté, quiero que estés conmigo. Dondequiera que estés, quiero estar contigo. Dondequiera que vayas, quiero ir". Desde el principio, Jesús les había dicho a los apóstoles que Dios es amor. Sin embargo nunca habían experimentado esta clase de amor pactado e incondicional que nunca abandona, que nunca se da por vencido. Cuando escucharon por primera vez sobre este amor, los apóstoles deben haber pensado que sonaba como un mito, demasiado bueno para ser verdad. Y entonces, llega él a la habitación superior y les dice: "¡Shalom! La paz esté con ustedes". Quizá en este momento fue cuando comprendieron realmente: "Así que esto es lo que realmente significa el amor. Así que esto es lo que realmente es Dios". Hay tantas cosas que sólo las comprendemos cuando las experimentamos. Aparentemente el amor pactado e incondicional es una de estas cosas.

La visión cristiana de Dios, tal como la escribió Juan

Uno de los hombres en esa habitación superior repentinamente brillante y llena de esperanza, era un joven, el más joven de ellos en realidad, el apóstol llamado Juan. Juan vivió hasta una edad muy avanzada. Para esa época todos los demás que habían estado en esa habitación superior ya habían muerto hacía tiempo en

forma heroica por Jesús. Su testimonio había sido el martirio. El testimonio de Juan sería el de un anciano hablando sobre Jesús a la gente joven de su tiempo y a todas las generaciones por venir. (Esta paráfrasis de su significado completa sus palabras verdaderas.)

Quiero hablarles acerca de la Palabra de vida. Les quiero contar lo que escuché con mis propios oídos y lo que he visto con mis propios ojos. Sí, he visto al Verbo y mis manos lo tocaron realmente. Quiero decirles lo que he visto y oído para que puedan unirse a nosotros en el pacto de amor que tenemos con el Padre y con su Hijo, Jesucristo. Les quiero decir esto para que ustedes compartan nuestra gloria con nosotros y que nuestra alegría pueda ser completa (1 Jn 1, 1-4)

Vi su bondad siempre fiel a través de las obras de amor que realizó. Fue un proceso lento, pero llegamos a creer en él. Llegamos a creer en el confort y el desafío de Jesús. Jesús vino a decirnos todas las cosas que él había escuchado de su Padre (Jn 5, 19, 30). Jesús insistía con nosotros en que su Reino era cuestión de fe (Jn 6, 29). Nos invitó a ver todo a través de los ojos de la fe. Y nos pidió que apostáramos nuestras vidas a la única fuerza real en este mundo, la fuerza del amor (Jn 13, 34-35).

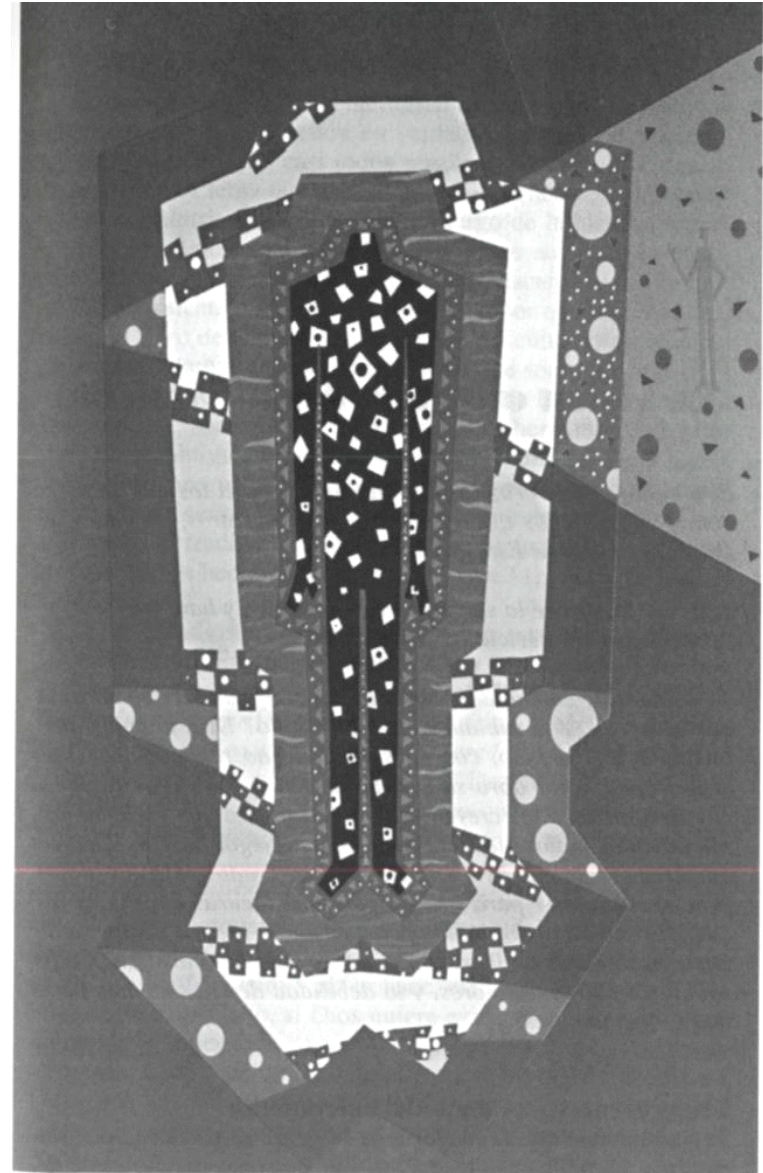
Nos aseguró que él es el camino, la verdad, y la vida, y que si lo seguíamos nunca caminaríamos en la oscuridad. Jesús es la verdad, la perfecta revelación del Padre, y él comparte con nosotros la propia vida de Dios que está en él. (Jn 1, 17; 14, 6; 17, 6) Poco a poco llegamos a conocer a un Dios de amor porque Jesús nos presentó el significado y la realidad del amor. Él fue muy paciente con nosotros, mientras aprendíamos poco a poco a aceptar una manera totalmente nueva de ver las cosas, una visión totalmente nueva. Nosotros los cristianos somos aquellos que conocemos esta verdad porque vemos a través de los ojos de la fe y nos hemos revestido con la mente de Jesús (1 Jn 2, 3-6).

Esta verdad, esta visión es la que nos hace libres: libres de todos los prejuicios incapacitantes que debilitan el espíritu humano y nublan los cielos del mundo. La verdad de Jesús nos hace libres de la tiranía de la posesión por las cosas de este mundo. Su verdad nos permite ascender por sobre la debilidad de nuestra naturaleza humana (Jn 8, 31-34; 1 Jn 2, 4).

Y ésta es la verdad, la única verdad realmente importante, la verdad acerca del Padre que estaba en el Hijo, el Padre que se conoce sólo a través de su Hijo. Ésta es la verdad que nos hace libres y da significado a nuestras vidas, la verdad que le da sentido a este mundo y pone una canción en nuestros corazones:

Por nuestra parte, hemos conocido el amor que Dios nos tiene, y hemos creído en él. Dios es amor: el que permanece en el amor permanece en Dios y Dios en él... En el amor no hay temor. El amor perfecto echa fuera el temor.

1 Jn 4, 16, 18



*El sufrimiento le dice a la persona que está atenta y escucha:
Cuando el alumno está listo aparece el maestro.*

Capítulo 21

La visión cristiana del sufrimiento

El lenguaje de la cruz resulta una locura para los que se pierden; pero para los que se salvan, para nosotros, es poder de Dios. Ya lo dijo la Escritura:

"Destruiré la sabiduría de los sabios y haré fracasar la pericia de los instruidos".

Sabios, entendidos, teóricos de este mundo: ¿cómo quedan puestos! ¿Y la sabiduría de este mundo? Dios la dejó como loca. Pues el mundo, con su sabiduría, no reconoció a Dios cuando ponía por obra su sabiduría; entonces a Dios le pareció bien salvar a los creyentes con esta locura que predicamos. Mientras los judíos piden milagros y los griegos buscan el saber, nosotros proclamamos a un Mesías crucificado: para los judíos ¡qué escándalo! Y para los griegos ¡qué locura! Pero para los que Dios ha llamado, judíos o griegos, este Mesías esfuerza de Dios y sabiduría de Dios. Pues las locuras de Dios tienen más sabiduría que los hombres, y la debilidad de Dios es más fuerte que los hombres.

1 Cor 1, 18-25

Los creyentes y el tema del sufrimiento

Se ha indicado que la mayoría de la gente se preocupa por sus neurosis y problemas personales. Las personas paranoicas continúan preguntándose por qué todos se empeñan en violentarlos.

Los pesimistas constantemente tratan de convencer al resto del mundo de que las cosas son en verdad sombrías. En este mismo sentido, creo que casi todos nosotros persistimos en escudriñar sobre el tema del sufrimiento. Ciertamente es una cuestión que ha intrigado al hombre a lo largo de la historia humana. En algunas ocasiones pienso que hemos aceptado lo inevitable del sufrimiento; sin embargo, lo que buscamos es una explicación significativa del sufrimiento y el dolor que toca nuestras vidas. El libro del Génesis enfrenta con dificultades el tema del sufrimiento de Adán y Eva, sufrimiento que soportan con sudor y fatigas luego de que la gracia los abandona. En el mismo libro hay un pasaje sobre Caín cuando mata a su hermano Abel. ¿Por qué? En el Antiguo Testamento, el libro de Job se queja por el peso de esta pregunta: ¿Por qué sufrir? Jeremías, que para empezar no quería ser un profeta, no podía comprender por qué Dios lo llamaba al fracaso y al rechazo. "¡Tú no has hecho de mí un profeta. Tú has hecho un tonto de mí!" (Jer 11, 18-12, 6; 15, 10-21; 17, 14-18).

Los estudiosos exploran y discuten constantemente el tema del sufrimiento. En nuestros tiempos hay muchos libros buenos que abordan esta cuestión, incluyendo el clásico de C. S. Lewis, *The Problem of Pain* [El problema del sufrimiento]. Otro de estos libros, con un título significativo, es *Where Is God When It Hurts?* [¿Dónde está Dios cuando hay dolor?] De Philip Yancey (HarperCollins, 1990). En cierta forma creo que este título sugiere la fuente más profunda de nuestra preocupación sobre el sufrimiento. Yo estimo que para los creyentes, el sufrimiento es básicamente una cuestión de fe, una cuestión de Dios. ¿Recuerdas el viejo argumento, aquel silogismo clásico del ateísmo? Va así: Por definición, Dios es todo bondad y todo poder. Si Dios puede evitar el sufrimiento y no lo hace, entonces Dios no es todo bondad. Por otro lado, si Dios quiere evitar el sufrimiento pero no puede, entonces Dios no es todo poderoso. En ambos casos, la presencia del sufrimiento significa que no puede existir un Dios todo bondad y todopoderoso. De cierta manera albergo la sensación de que en el fondo por lo menos en parte, nuestra preocupación por el sufrimiento es un esfuerzo por reconciliar la existencia del sufrimiento con la existencia de un Abbá-Dios amoroso.

Sería sensato de mi parte y no simple modestia, que admita desde el principio que no tengo todas las respuestas. Sin embargo, sí pienso que hay algunas reflexiones útiles que nos ayudan a manifestar una actitud cristiana, una manera saludable y provechosa de ver el sufrimiento. No obstante, al final nos enfrentaremos con un muro de misterio. Cada vez que utilicemos nuestra inteligencia finita en un esfuerzo por comprender a nuestro Dios infinito, vamos a chocar con el callejón sin salida del misterio. Los pensamientos de Dios simplemente no son nuestros pensamientos. Las maneras de Dios no son nuestras maneras. Al final, frente al muro del misterio, escucharemos el murmullo en la suave brisa: "¡Estén tranquilos y reconozcan que soy Dios!" (Sal 46, 11).

Amar las preguntas, vivir las respuestas

Sin embargo, Dios no nos pide que silenciamos nuestra curiosidad o dejemos de sondear este cuestionamiento sobre el sufrimiento. Creo que debemos en todo momento meditar con insistencia sobre esta cuestión, para lograr nuevas reflexiones y encontrar nuevos significados. Con frecuencia reviso el consejo del poeta Rainer María Rilke (*Letters to a Young Poet*, Nueva York: W W. Norton, 1954):

Sean pacientes con todo lo que en su corazón queda sin resolver y... traten de amar las *preguntas mismas*... No busquen ahora las respuestas, porque si se les dieran no podrían vivir con ellas. Y el meollo es, vivir todo. *Vivan* las preguntas ahora. Y quizá con el tiempo, paulatinamente, sin darse cuenta de ello, se encuentren algún día lejano con la respuesta.

Creo que "amar la pregunta hasta que sea capaz de vivir la respuesta" en lo que se refiere a este tema del sufrimiento, es una postura de fe. El sufrimiento me pide vivir y amar el misterio de un Dios a quien no puedo comprender totalmente. El sufrimiento me pide obediencia de fe a este Dios que me pide en el extremo de mi dolor: "¡Confía en mí!" En algunas ocasiones podemos ver en retrospectiva que nuestro sufrimiento en el

pasado fue por nuestro propio bien. En algunas ocasiones podemos ver que si las cosas hubieran sucedido como nosotros queríamos, el resultado hubiera sido un desastre. Sin embargo esto no sugiere de ninguna manera que logremos una comprensión absoluta. Incluso si Dios nos diera las respuestas ahora mismo, probablemente no seríamos capaces de comprenderlas.

Dios está diseñando un plan para nuestras vidas. Sin embargo, nosotros los humanos con frecuencia frustramos sus planes y Dios debe sacar el bien de nuestro mal, escribir derecho con nuestras líneas torcidas. Según el plan divino nosotros los seres humanos somos libres y por lo tanto podemos equivocarnos. Incluso podemos hacernos daño los unos a los otros al hacer mal uso de nuestra libertad. Ni tú ni yo podemos comprender los pensamientos y maneras de Dios. ¿Por qué nos hizo capaces de cometer pecado? Sólo podemos amar las preguntas e intentar vivir en una confiada sumisión ante el misterio. Recientemente, una excelente cristiana me dijo: "¿Sabe qué quiero preguntarle a Dios cuando llegue al cielo?" "No -le respondí-, ¿qué desea preguntarle?" Su respuesta fue: "¡Todo!"

La respuesta de Dios a las preguntas de Job

Cuando Job le pidió a Dios que le dijera las razones de su sufrimiento, su respuesta aparentemente fue algo extraña. No fue una disertación doctrinal sobre las razones de las dificultades de Job ni una explicación de los motivos que Dios tenía para permitir que Job fuera probado de esa manera. Esto es lo que Job al parecer pregunta, y creo que esto es en esencia lo que tú y yo deseamos: una explicación del sufrimiento que no podemos comprender. Sin embargo, la respuesta de Dios al parecer tiene más bien la forma de una manifestación personal de Dios mismo, un tipo de visión de Dios y la abrumadora infinitud de Dios. La magnificencia y la majestuosidad de Dios se expresan a través de una larga descripción de las maravillas de Dios en la creación de este mundo. Al experimentar a Dios en su presencia arrolladora, Job dice simplemente:

Reconozco que lo puedes todo y que eres capaz de realizar todos tus proyectos.

Hablé sin inteligencia de cosas que no conocía, de cosas extraordinarias, superiores a mí.
Yo te conocía sólo de oídas; pero ahora te han visto mis ojos.
Por esto, retiro mis palabras y hago penitencia sobre el polvo y la ceniza".

Job 42, 2-6

Un proverbio zen dice: "Cuando el alumno está listo, aparece el maestro". Parece que Dios le dice a Job y a todos nosotros que exigimos respuestas completas y satisfactorias: "Todavía no es tiempo para las respuestas. Más bien es el momento de la confianza. Quizá si logras experimentarme a mí, mi bondad y mi grandeza, en el magnífico mundo de la creación, podrás confiar en mi bondad y poder sobre estos asuntos (tu sufrimiento). Por supuesto, tengo las respuestas que buscas, pero todavía no estás listo. Cuando estés listo, te daré esas respuestas. 'Cuando el alumno está listo, aparece el maestro'. Mientras, sé paciente, ama las preguntas y vive en la confianza. Algún día compartiré contigo todas las respuestas y todos mis secretos".

La necesidad de una mentalidad previa

Cuando Dios nos pidió que perseveráramos en el sufrimiento, en ese momento nos fue difícil pensar con claridad. El sufrimiento es como un ruido fuerte y estrepitoso dentro de nosotros, ensordecedor y enloquecedor. El sufrimiento acapara toda nuestra atención, no nos deja ningún rincón de tranquilidad y oración devota. Es difícil, si no es que imposible, reflexionar abiertamente en momentos de dolor. Y es por eso que me gustaría sugerir que lo que necesitamos es una "mentalidad previa", una actitud cultivada conscientemente mientras estamos sin dolor y en paz; esa actitud nos ayudará en nuestros momentos de sufrimiento.

Esta mentalidad o actitud al parecer se fundamenta y relaciona con nuestro concepto de Dios. Como respuesta ante los cuestionamientos de Job, Dios responde a sus quejas con más preguntas.

¿Dónde estabas tú cuando yo fundaba la tierra?...
¿Sabes quién fijó sus dimensiones?... ¿Quién puso su piedra angular, mientras cantaban a coro las estrellas del alba?...

¿Quién encerró con doble puerta el mar cuando salía borbotando del seno materno?...
¿Has mandado una vez en tu vida a la mañana o indicado a la aurora su lugar?...
¿Tienes un indicio de la extensión de la tierra?

Job 38, 4-18

El poder de Dios es asombroso y Dios es el maestro de este magnífico mundo. La mente de Dios puede concebir el arrollador sistema solar y producir la belleza multicolor de las estaciones. La voluntad de Dios puede ejecutar sus propios diseños con un chasquido de sus dedos, así de fácil. En presencia de este asombroso poder e inteligencia, deberíamos en reverencia quitarnos los zapatos, inclinar nuestra cabeza y caminar con sigilo. Este mismo Dios nos asegura el divino gobierno amoroso del mundo y su amorosa providencia en nuestras vidas. Este Dios de majestad y poder nos doblega, en especial en nuestros momentos de sufrimiento, y nos pide un acto de confianza hacia Él. En nuestra "mentalidad previa", debemos permanecer listos para confiar en la infinita inteligencia de Dios y su asombroso poder, en todo lo que se nos pida.

Hoy se habla mucho sobre la "visualización creativa". Esta técnica puede ser un paso útil hacia el pensamiento positivo y el cultivo de actitud. Definitivamente nos sería de ayuda en la preparación de la mentalidad previa que estamos examinando. La visualización creativa implica un tipo de ensayo general en el escenario de nuestra propia imaginación. Por ejemplo, quiero pensar y reaccionar amablemente ante alguien que me es continuamente molesto. Por lo tanto imagino una situación en la que me encuentro con esa persona; repaso el ensayo general en el escenario de mi imaginación; me veo a mí mismo, en la confrontación imaginada, siendo la persona amable y tolerante que en realidad quiero ser. No permito que la otra persona, que es ofensiva, decida mis reacciones. Yo he elegido ser un actor, no un reactor. Este ejercicio de visualización creativa pondrá en práctica y reforzará la actitud que quiero hacer mía. Y entonces, cuando el encuentro real tiene lugar, lo más factible es que resulte como en el ensayo general. Esta visualización creativa pue-

de ser tan útil para las actitudes positivas y saludables como lo son los ensayos para la presentación de una obra de teatro.

Los astronautas estadounidenses fueron entrenados para funcionar en la ligera atmósfera del espacio practicando en un "simulador". Se crearon las condiciones exactas del espacio sin gravedad dentro de un modelo de cápsula espacial. En ella, los astronautas pasaron por varias rutinas. Después del despegue real desde la tierra y de la entrada en el espacio, se les preguntó desde el control de tierra: "¿Cómo se desenvuelven?" La feliz respuesta de los astronautas fue: "Exactamente como en las prácticas".

De igual manera, pensaría, es posible para nosotros practicar la actitud de confianza en Dios y la sumisión a la sabiduría superior de Dios. Podemos cultivar una actitud cristiana hacia la muerte, por ejemplo, al imaginarnos a nosotros mismos en nuestro lecho de muerte. Obviamente esta meditación sobre la muerte y morir, recomendada y practicada por gran cantidad de santos, no tiene como fin convertirse en un ejercicio morboso. Más bien es un ensayo general en que practicamos el acto de confianza y entrega al que algún día seremos llamados. Esta práctica hará que nuestra respuesta en el momento real de la muerte sea más fácil. De manera semejante, quizá, nos podemos imaginar a nosotros mismos orando en situaciones de sufrimiento.

Podemos pensar que un encuentro con el sufrimiento es en realidad un encuentro con Dios, el Señor de nuestras vidas. Podemos recordar en esos momentos de reflexión que Dios es tierno y amoroso y al mismo tiempo asombroso y omnipotente. Podemos darnos cuenta y tener presente que Dios nos promete apoyarnos y fortalecernos en nuestro sufrimiento. Dios sólo nos pide una sumisión confiada ante la sabiduría y voluntad divinas.

Con estas prácticas de oración o ensayos generales podemos cultivar una actitud definitiva hacia el sufrimiento. Cuando el sufrimiento, en una de sus muchas formas, en verdad toque nuestras vidas y cumbre nuestro mundo, tendremos la fuerza que hemos obtenido durante nuestra preparación y anticipación en la oración. Será "exactamente como en las prácticas".

Sugerencias para una teología del sufrimiento

Para la preparación de esta actitud también resulta necesaria una dosis de "teología del sufrimiento". Debemos obtener algunas

respuestas a nuestras preguntas mediante la reconciliación de un Dios que es amor con la realidad del sufrimiento. Primero, creo, debemos enfrentar el hecho de que Dios tuvo muchas opciones en el acto de la creación. Dios pudo crear otros mundos, incluyendo un mundo sin sufrimiento; pudo habernos creado ya en el cielo, confirmados en la gracia y llenos de una felicidad total por la presencia divina. Por qué Dios decidió crear este mundo, el único que conocemos, ¿por qué Dios decidió crearnos libres y capaces de pecar, capaces de herirnos unos a otros? Esto, supongo, es una parte profunda del misterio de Dios. El novelista ruso Dostoyevsky especuló que éste era el único error de Dios: hacernos libres. Cuando yo especulo acerca de esta decisión de Dios, de crear éste y no otro mundo, pienso que debo admitir junto con Job:

Hablé sin inteligencia de cosas que no conocía, de cosas extraordinarias, superiores a mí.

Job 42, 3

Sin embargo, podemos asumir con seguridad que Dios conocía todos los detalles del mundo antes de que tuviera lugar la creación. Dios no creó a ciegas y sabía desde toda la eternidad que tú nacerías de tus padres concretos en un día, hora y minuto específicos. Dios conocía el número de días que vivirás y las circunstancias de tu muerte. Desde toda la eternidad Dios conocía el número exacto de gotas de agua de los océanos. Por supuesto, esa inteligencia y conocimiento son inconcebibles para nuestras mentes pequeñas y finitas. Dios es infinito, como los creyentes siempre lo hemos dicho, y está más allá de cualquier medición que realice la inteligencia humana.

Dios nos conocía a ti y a mí antes de formarnos en el seno de nuestras madres (Sal 139, 13-16; Jer 1, 4-5). Dios sabía de nuestros días y de nuestras noches. Dios sabía que habría primaveras deliciosas y noches oscuras de angustia y soledad, momentos de éxtasis humano, y otros en los que nos sentiríamos muy solos y nos preguntaríamos si en verdad existe un Dios que se preocupa. Dios sabía que en ocasiones rechazaríamos su ofrecimiento de gracia para superar la tentación y sabía que debería escribir recto en nuestros renglones torcidos y remediar nues-

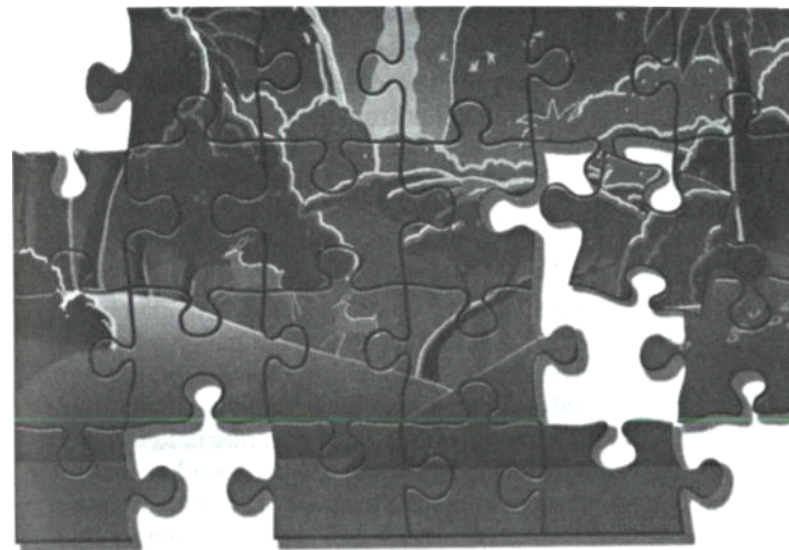
tros quebrantos. Aún así, con el conocimiento total de las cosas Dios dijo las palabras de la creación:

"Haya luz... Haya una bóveda en medio de las aguas, para que separe unas aguas de las otras". ...Dios llamó a esta bóveda 'cielo'. ... "Júntense las aguas de debajo de los cielos en un solo depósito, y aparezca el suelo seco". ...Dios llamó al suelo seco 'tierra' y al depósito de las aguas 'mares', Y vio Dios que esto era bueno. Dijo Dios: "Produzca la tierra vegetación". ...Dijo Dios: "Haya lámparas en el cielo que separen el día y la noche". ...Dios vio que esto era bueno. ...Dijo Dios: "Llé-nense las aguas de seres vivientes y revoloteen aves sobre la tierra y bajo el firmamento". ...Dijo Dios: "Produzca la tierra animales vivientes de diferentes especies". ...Dijo Dios: "Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza". ...Dios vio que todo cuanto había hecho era muy bueno.

Gen 1

Alguien dijo que lo que somos es el regalo que Dios nos hizo, y en lo que nos convertimos es nuestro regalo para Dios. En verdad Dios nos da, a ti y a mí, los materiales para nuestra vida, y nos ofrece su ayuda para construir con ellos una catedral de amor y alabanza. Debo afrontar mi responsabilidad propia y definitiva respecto a esta situación. Debo utilizar esos materiales que se me han dado como una oportunidad de crecer, o por lo contrario se convertirán para mí en un obstáculo. Para utilizar otra analogía, día con día Dios me da piezas nuevas para armar el gigantesco rompecabezas de mi vida. Algunas de estas piezas son filosas y dolorosas. Otras son pardas y sin color alguno. Sólo Dios, quien planeó y previó la película de mi vida, conoce la posible belleza una vez que todas las piezas hayan sido colocadas fielmente en su lugar. Conoceré la belleza sólo después de haber colocado en su lugar la última pieza, la pieza de mi muerte.

Por último, no puede alcanzarse ningún entendimiento teológico satisfactorio del sufrimiento si sólo se considera esta vida



Día con día Dios me da nuevas piezas para armar el gigantesco rompecabezas de mi vida.

que conocemos, este mundo que conocemos. El contexto de una vida sin fin y eterna debe estar en el trasfondo de cualquier exploración cristiana sobre el sufrimiento. Para una mente inquisitiva, lo que sucede en esta vida, en este mundo, nunca tendrá sentido. No hay aparente justicia o distribución equitativa de las bendiciones. Sin embargo los cristianos siempre han creído que esta vida es sólo un punto en la interminable línea de nuestra existencia humana, que va de este momento hasta la eternidad. San Pablo consuela a la iglesia de Roma con este hecho:

Estimo que los sufrimientos de la vida presente no se pueden comparar con la Gloria que nos espera y que ha de manifestarse.

Rom 8, 18

Al igual que Job, no tengo todas las respuestas. Después de todo, ¿dónde estaba yo cuando Dios hizo el mundo? Sin embargo sí comprendo en cierta medida la confianza, y confío en el Dios de amor que es mi Padre. Estoy seguro de que tú mis-

mo has estado en este tipo de situación, cuando tú pediste a alguien que confiara en ti. ¿Recuerdas que casi no podías expresarlo? Tuviste que pedir un acto de confianza. En cierta forma, creo que en esta cuestión del sufrimiento Dios toma esa misma posición con respecto a nosotros. El grandioso e infinito Dios nos pide un tú y yo muy limitado y finito: "¿Puedes confiar en mí, confiarás en mí?"

Una analogía: el hombre de Marte

Alguien sugirió esta analogía que atrajo mi atención. Imagina que alguien de Marte u otro planeta distante hubiera sido llevado por algún motivo y repentinamente a la sala de cirugía de uno de nuestros hospitales. El marciano se quedaría boquiabierto ante lo inhumano de lo que vería ahí. Quizá describiría lo que ve ahí de esta manera: "Colocan a una pobre persona sobre una mesa blanca. Luego cubren a la fuerza la cara de la pobre víctima con una mascarilla. Después de dejarla inconsciente, unos enmascarados hacen cortes en su cuerpo y sacan algunos de los órganos de la víctima. Sus manos enguantadas escurren sangre de ese pobre individuo. Todo fue una escena cruel y repugnante".

En cierta forma, pienso que ésta puede ser una buena comparación ilustrativa. Tú y yo sabemos que el cirujano intenta salvar la vida de la persona. Sin embargo, para alguien que no comprende lo que es una operación quirúrgica, seguramente la situación es de extrema crueldad. En algunas ocasiones, cuando tú y yo vemos el sufrimiento en la vida de otra persona, en especial si es una persona que amamos y por la que nos preocupamos, podríamos estar tentados a interpretar la situación como lo hizo el marciano. Podríamos mal interpretar totalmente lo que está sucediendo, y exigir saber por qué Dios permitió que sucediera eso. Una operación de Dios para salvar la vida, para salvar el alma, podría parecer como la máxima crueldad. En cierto sentido, Dios nos mata, disecciona nuestras vidas, mete y saca partes de nosotros mismos y las posesiones de nuestras vidas. De la misma manera en que ponemos nuestra confianza y nuestro cuerpo en manos del conocimiento y habilidades del cirujano, así también se nos pide mediante la fe actuar confiadamente y someternos al infinito conocimiento, poder y amor de Dios. Este acto de confianza y sumisión obviamente es una postura de fe

profunda. Recuerdo haber leído en alguna ocasión acerca de la reacción de una madre cuyo hijo había sido muerto por la bala de un asesino. En lo profundo de su dolor y angustia, mencionó un pensamiento que sólo podía haberlo hecho una mujer de gran fe. Dijo: "Posiblemente si Robert hubiera sobrevivido, hubiera decepcionado al Señor". Ésa era la fe de Rose Kennedy.

El sufrimiento como maestro

Cargar la cruz con Jesús es igualmente una postura y una práctica de fe. Sin embargo, podemos lograr reflexiones útiles sobre la realidad y el propósito del sufrimiento. El filósofo Proust sugirió en una ocasión que no hay nada más efectivo que el sufrimiento para destrozarse a una persona y reconstruirla nuevamente, logrando así una mayor comprensión de sí misma. Sin duda, el sufrimiento siempre nos enseña algo y con frecuencia nos incita a cambiar y crecer. Una vez más, el proverbio zen nos dice: "Cuando el alumno está listo, aparece el maestro". En el capítulo 4, ¿Qué hay en mí?, propusimos la tesis de que una actitud distorsionada y discapacitante siempre da como resultado alguna forma de incomodidad. Estoy seguro de que si estamos dispuestos a rastrear nuestra incomodidad hasta las raíces de las actitudes, con frecuencia encontraremos la fuente de nuestro problema y nuestro dolor. La mayor parte del tiempo este descubrimiento será una invitación a cambiar y crecer.

Un médico que trabajó durante muchos años en una colonia de leproso, dijo filosofando en una ocasión: "¡Gracias a Dios por el dolor!" El doctor explicó que la razón por la que los leproso con frecuencia pierden dedos, miembros e incluso partes de su rostro no es la enfermedad de Hansen (lepra). Es más bien la carencia de sensación, adormecimiento, incapacidad de experimentar dolor. Un leproso puede incluso hasta arrancarse la piel de sus propios dedos al tratar de abrir con una llave alguna cerradura difícil e incluso no podrá percatarse de sus cortaduras. Quizá no se dé cuenta de que una infección está invadiendo su piel herida sino hasta que se le desprende el dedo. No tiene ninguna sensación ni dolor que lo ponga en aviso. O puede tomar la agarradera caliente de una sartén que está sobre la hornilla y no darse cuenta de que su mano se está quemando. No tiene sensación ni dolor para poder darse cuenta de ese peligro.

¡Así es que gracias a Dios por las sensaciones y el dolor! Con frecuencia nos alertan sobre la presencia de peligro o alguna desgracia. Asimismo, las varias incomodidades que experimentamos pueden también ponernos en alerta sobre nuestras actitudes distorsionadas e incapacitantes. Sin embargo las lecciones de dolor sólo pueden aprenderse cuando el alumno está listo. Y esto significa que debemos estar listos para entrar en nuestro dolor y tratar de aprender de él. Significa que debemos reprimir nuestro instinto de huir del dolor; debemos rechazar cualquier inclinación a drogarnos hasta el desinterés total para no sentir nada.

Por ejemplo, si aquellas personas que sufren constantes dolores de cabeza debido a la tensión entraran en su dolor y aprendieran de él, quizá entonces podrían darse cuenta de que están intentando infructuosamente agradar a toda la gente a su alrededor, o quizá también su autovalía depende de la aprobación de los demás. En esta situación, todas las personas en la vida de esta persona tendrán el poder de cortar la yugular del yo de esa persona. O quizá los dolores de cabeza por tensión indican que esa persona es perfeccionista, que exige la perfección de sí misma y de todos los demás. La sola posibilidad de imperfección y fracaso es un pensamiento aterrador para esa persona. Asimismo podría ser que esos dolores de cabeza sean el resultado de tomarse a sí mismo demasiado en serio. En vez de verme a mí mismo como parte de un mayor drama humano, quizá me visualice como el único actor en el escenario. Todo el desenlace del drama humano parecerá entonces depender de mi desempeño. Finalmente, podría ser que tenga dolores de cabeza por tratar de confiar mi felicidad en manos de las demás personas. Como hemos visto, es fútil para mí tratar de responsabilizar a los demás por mi felicidad. La felicidad es un asunto de nuestras propias actitudes. La felicidad comienza en la cabeza.

Todas las actitudes anteriores son en cierta forma distorsionadas y neuróticas. Implican una manera distorsionada y dañina de ver las cosas. Cualquiera que se permita vivir con una de ellas está destinado a grandes miserias y tensión. Pero date cuenta de que los dolores de cabeza por tensión son sólo el síntoma, la señal. El dolor es el profesor, y está sugiriéndonos constantemente una lección; sin embargo el alumno debe estar listo para escuchar. Esa misma tensión en otra persona podría presentar-

se como depresión o un alejamiento de las demás personas. El caso es que el sufrimiento, dondequiera y como quiera que se sienta, es una señal de peligro, una advertencia. El sufrimiento está hablando, le dice algo a la persona que lo escucha: "¡Cuando el alumno está listo, aparece el maestro!"

Sufrimiento: sus lecciones sobre el amor y la vida

Casi todas las grandes figuras en la historia de la psicología han creído que la infelicidad humana casi siempre se debe a una deficiencia de amor. Cuando se piensa que debemos amarnos a nosotros mismos, a nuestro prójimo y a Dios, la verdad de este consenso psicológico resulta obvia. Si no nos amamos a nosotros mismos, no hay gran cosa que pueda hacernos felices. Siempre estará presente la lucha interna, la soledad interior, la tristeza inevitable. Asimismo es verdad que si alguien no ama a los demás, esa persona no será amada por los demás y se verá condenada a vivir en un mundo pequeño y solitario. Finalmente, si alguien va por la vida sin una relación amorosa con Dios, perderá gran parte del significado de la vida y de la motivación de una vida de amor. Esa vida tendrá poco sentido y ciertamente su ancianidad carecerá de toda esperanza. Lo importante es que el sufrimiento es una señal. El sufrimiento, en cualquiera de sus formas, con gran frecuencia acentúa una deficiencia de amor: ya sea hacia nosotros mismos, a nuestro prójimo o a nuestro Dios. El dolor es nuestro maestro, si nosotros, los alumnos, estamos listos para escucharlo. Debemos adquirir el hábito de rastrear nuestro dolor e incomodidad humanos hasta las fuentes de nuestras actitudes.

Un amigo sacerdote y confidente me preguntó en alguna ocasión si disfrutaba de mi sacerdocio. Le respondí que por supuesto, y le mencioné algunas cosas inspiradoras acerca de mi profundo sentimiento de compromiso y dedicación. "¡Hermoso! -me respondió-. Pero no te preguntaba sobre eso". Y entonces le hablé del significado que encontraba en el ejercicio de mi sacerdocio. "¡Si hay algo que debo hacer con mi vida, esto es lo que quiero hacer! -le dije-. Su respuesta fue persistente: "Me siento feliz por ti, ¿pero disfrutas del sacerdocio?" Quizá más para mi sorpresa que para la suya, empecé a tartamudear: "Uh... um... no. No puedo decir que lo estoy disfrutando

do". Condescendentemente me dijo: "Mejor averigua el porqué. Dios puede pedirnos heroísmo, pero nosotros no debemos exigirnoslo a nosotros mismos".

Entonces realicé mi propia pequeña investigación de las raíces de las actitudes de mi insatisfacción. Y mencioné el descubrimiento de mi "complejo mesiánico" excesivamente responsable y mi tendencia a exagerar mi propia importancia. Verse a sí mismo como el Mesías y como responsable de todo el mundo ciertamente son actitudes que llevan al agotamiento, desgaste, y fatiga de los recursos de una persona. Y una vez que identifiqué la fuente de mi dolor con mi sentido exagerado de responsabilidad, y expuse mi complejo mesiánico, vi a mi amigo con agradecimiento. Le di las gracias por animarme a examinar mi carencia de placer. Admití frente a él: "¿Sabes qué? Estaba jugando a ser Atlas. Sostenía todo el mundo con mis propias manos". "¡Imposible! -me contestó-. No podías estar soportando todo el mundo. ¿Sabes por qué? ¡Porque yo hacía lo mismo!" Quizá lo que tenemos aquí es un riesgo de trabajo de quien dedica su vida al ministerio sacerdotal.

El sufrimiento nos motiva a cambiar

Por algún tiempo me he dedicado a aprender más sobre el alcoholismo. El consejo que con más constancia se da a las familias y amigos de alcohólicos es absoluta y resueltamente evitar el papel de "posibilitadores". "Nunca reemplacen en sus deberes al bebedor ni limpien sus desórdenes. No traten de intercambiar su afecto por la abstinencia de la otra persona. No le allanen el camino de su adicción. ¡Déjenlos sentir el dolor de su adicción! ¡La gente cambia sólo cuando el dolor se vuelve lo suficientemente intenso!" Por supuesto he visto que esto es verdad no sólo para los alcohólicos sino para todos nosotros, cuyas vidas necesitan revisión. Todos tenemos una tendencia a permanecer donde estamos, incluso si éste es un lugar de estancamiento. Por lo común la incomodidad o el dolor que nos causa estar en ese lugar nos lleva a salir de nuestra rutina y nos impulsa a hacer revisiones y reformas a nuestra actitud. Como dice el doctor: "¡Gracias por el dolor!" Ciertamente las reflexiones que más han cambiado mi propia vida se conectan y surgen de alguna experiencia de dolor.

Al igual que en el nacimiento de todo bebé, dar a luz pensamientos de reflexión humana casi siempre incluye una experiencia de dolor. He llegado al punto de que cuando entro en mi dolor en vez de huir de él, encuentro alguna maravillosa reflexión en el centro mismo de mi dolor. Hace algunos años recuerdo que me sentí muy enojado y molesto por una persona con la que tenía algunos asuntos que tratar. El solo pensar en esa persona cambiaba mis más dulces pensamientos en vinagre repulsivo. Yo mismo me sorprendía de lo profundo y dominante de mi aversión. Una tarde en mi oficina, un psicólogo amigo mío platicaba conmigo y le comenté acerca de mis fuertes reacciones, mis sentimientos antagonistas por esa persona. En cuestión de minutos ya había logrado que buscara dentro de mí la verdadera fuente de dolor. Reflexionó: "El mundo está lleno de gente antipática. Sin embargo, hay algo en nosotros mismos cuando les permitimos atraparnos". Empezamos a explorar mi propio espacio interior y en algunos instantes vio que mis hombros se relajaban con alivio. Escuchó un ligero suspiro que decía: "¡Lo encontré!" "¿Qué es? -me preguntó-. ¿Puedes compartirlo?" "Sí, por supuesto -le dije-, mira, el Señor me pidió hacer de mi vida un acto de amor. Para ser cristiano en las encrucijadas de cada decisión debo preguntar sólo esto: ¿Cuál es la cosa amorosa que debe ser, hacerse, decirse? Me he comprometido conmigo mismo de todo corazón a ser cristiano. Ésta es mi postura ante la vida. No obstante, *no* he estado amando para nada a esa persona. He querido sacarla de mi cabeza y de mi vida. No he preguntado lo que debo hacer, ser o decir para ayudar a esa persona a encontrar felicidad y realización. Simplemente, no estaba amando. La fuente de mi dolor es que he transigido el compromiso de mi vida".

Algunos años después de esa experiencia, empecé a tener sentimientos similares hacia otra persona con la que tenía que relacionarme. Sin embargo, la lección de mi previo dolor regresó como un fuerte recordatorio. Justo en la mitad del juego de superioridad verbal con esta segunda persona, me di cuenta de lo que estaba haciendo (trataba de ganar una discusión) y de lo que no estaba haciendo (amar). Puse mis manos en "T" y dije en voz alta: "¡Tiempo!" Entonces admití abiertamente: "Oye, no te estoy amando. Lo siento mucho". Reímos un poco y nos abrazamos, y

desde entonces vivo feliz. Gracias a Dios por el dolor y sus lecciones. Nos motiva a cambiar. Y, por supuesto, Jesús tenía razón: "¡Si ustedes hacen del amor la regla y el motivo constante de su vida, serán muy felices!"

Los psicólogos tienen razón, y por supuesto la sabiduría cristiana a lo largo de los siglos siempre ha estado en lo correcto acerca de este asunto de la felicidad humana. De alguna forma nuestra infelicidad representa una deficiencia de amor. Nuestro sufrimiento y dolor nos recuerdan, en formas difíciles de ignorar, que nuestra metanoia está incompleta. Intentamos nuestras propias fórmulas para la realización, ponemos en práctica nuestros planes para la felicidad personal y soñamos nuestras pequeñas fantasías acerca del destino. Cuando éstos fracasan, el dolor de la frustración y el sufrimiento por el error nos aconsejan regresar y mirar de nuevo en las fuentes de las bienaventuranzas del evangelio. Debemos enfocar nuevamente los lentes de nuestra mente para restaurar una percepción despejada de lo que estamos llamados a ser. Debemos intentar llegar a un conocimiento claro de que la felicidad sólo puede llegar a nosotros como derivado del amor y de una vida motivada por el amor.

El sufrimiento y el "contacto con la realidad", mi realidad

Es incuestionable que hay momentos en que el sufrimiento nos pone en contacto con la realidad como ninguna otra cosa puede hacerlo. En algunas ocasiones abofeteamos instintivamente el rostro de una persona histérica. La sorpresa del dolor puede sacar a esa persona de la histeria y ponerla en contacto con la realidad. En el pasado, se infligía el sufrimiento físico a los enfermos mentales en un esfuerzo por hacerlos volver a la realidad. Por supuesto, se demostró que era inútil y en ocasiones su aplicación resultaba peligrosa como principio general. Sin embargo, con frecuencia nuestro sufrimiento nos desarma de nuestras pretensiones, borra nuestras fachadas y nos obliga a abandonar los papeles que estamos tratando de jugar. El sufrimiento exige que el "yo real" predomine y sea visto.

Personalmente estoy convencido de que una de las razones más comunes del fracaso en las relaciones amorosas, inclu-

Debemos intentar llegar a un claro conocimiento de que la felicidad sólo puede llegar a nosotros como designada del amor y de una vida motivada por el amor.

yendo el divorcio, es ésta: Entramos en la mayoría de nuestras relaciones jugando un papel. Tenemos un letrero en nuestra frente que anuncia nuestro papel: "Yo soy un ayudador... Yo soy un habilitador... Soy del tipo amigable y sonriente que nunca se enoja... Soy puro intelecto... Soy muy religioso... Soy el perpetuo muchacho agradable...". La actuación, el papel, que anuncia mi letrero, es semejante a una burbuja. Demarca "mi espacio". No quiero que nadie pique o perforo mi burbuja. En cierto sentido acordonó mi espacio con el anuncio que define mi actuación.

Es obvio que en una relación de amor verdaderamente íntima, habrá otra persona que llegará a conocerme muy bien. Esa persona de manera inevitable perforará mi burbuja, invadirá mi espacio. Esa persona sabrá que aunque me gusta ayudar, también tengo una enorme necesidad de ayuda. Cualquiera que se acerque a mí reconocerá que sonrío y no me enoja porque tengo un miedo terrible al rechazo. Esa persona sabrá que sonrío continuamente porque estoy intentando agradar a todo el mundo. Es el precio que pago todo el tiempo por la aceptación de los demás. Y miren, soy religioso, pero puedo pensar y decir e incluso hacer algunas cosas bastante irreligiosas. La intimidad humana expone todas esas cosas que tú y yo ocultamos. En la experiencia de la intimidad humana, nos vemos de pie, desnudos, mostrando todos nuestros defectos.

El dolor será como una espada de doble filo; si lo confronto, el sufrimiento me exigirá ser auténtico, forzará a mi

dadero yo" a levantarse y ser visto. Si entro en el sufrimiento en vez de huir de él, puedo convertirme en una persona real y tener relaciones reales. Por supuesto, puedo huir de mi sufrimiento, negarlo, puedo narcotizarme o distraerme para no sentirlo, o proyectar mi sufrimiento culpando a los demás, relegando la responsabilidad en ellos. La espada del sufrimiento puede herirme si me rehúso a poner un hasta aquí a mi farsa y pretensiones. El sufrimiento puede hacer de nosotros unos seres mejores o sombríos. Todo dependerá claramente de nuestra actitud hacia el sufrimiento.

Nuestro estatus de peregrinos y nuestra insuficiencia humana

El sufrimiento siempre nos recalca el hecho real de que somos el pueblo *peregrino* de Dios. Vamos camino a casa, pero todavía no llegamos. Sólo vamos de paso por este mundo. En realidad nos dirigimos a una celebración y a una plenitud que ningún ojo ha visto, ni oído escuchado, ni mente humana ha imaginado nunca. Es la alegría que el Señor ha preparado para aquellos que lo aman. Sin embargo, todavía no llegamos. Ésta es la verdad, ésta es la realidad con la que debemos vivir. Nuestra misma tentación humana es buscar un lugar en el sol, y pretender que tenemos aquí una ciudad perdurable. Queremos hacer de nuestras pequeñas colinas llenas de sol, la "montaña de la transfiguración". Al igual que Pedro queremos construir tiendas permanentes y quedarnos en nuestro lugarcito acogedor para siempre. Queremos detener el persistente movimiento de los relojes y el conteo perpetuo de los calendarios. Queremos negar la realidad de la muerte. Sin embargo, el sufrimiento y el dolor de nuestras vidas no nos permitirán consentirnos tales fantasías, tal irrealdad. El sufrimiento es un recordatorio constante de que todavía vamos en camino.

También soñamos despiertos sobre nuestra autosuficiencia. Hallamos una extraña comodidad en las ilusiones de nuestra integridad personal. Podemos incluso odiar el pensamiento mismo de la dependencia porque implica que nuestros recursos personales no son suficientes. Por lo tanto cultivamos esos sueños de irrealdad hasta que el sufrimiento nos despierta. Pobre Agustín, después de treinta años de huir de Dios, después de

treinta años de brillante autodecepción, cae de rodillas y confiesa: "Nuestros corazones fueron hechos para ti. Oh Dios, y no descansarás hasta que descanses en ti... Demasiado tarde, demasiado tarde, oh Señor, te amé... La capacidad de recordar es en verdad un triste privilegio". En cierto sentido, Agustín tuvo que "tocar fondo" para plantarse en la realidad. En su vacío doloroso e inquietante halló su necesidad de Dios a quien había intentado echar fuera de su vida. El recuerdo de los años desperdiciados era muy doloroso, un triste privilegio. Casi siempre el sufrimiento tiene una forma única de descifrar el velo de nuestras ilusiones de autosuficiencia. El sufrimiento, como ninguna otra cosa, puede forzarnos a enfrentarnos y a ser nosotros mismos. Por supuesto, siempre es posible rechazar estas lecciones, huir en vez de entrar en el significado y enseñanza de nuestro sufrimiento. "Cuando el alumno está listo, aparece el maestro".

La actitud secular hacia el sufrimiento

El mundo en que vivimos desconoce de manera obvia y niega enérgicamente esta actitud cristiana hacia el sufrimiento. El mensaje de los medios de comunicación, que invaden constantemente nuestros sentidos e intentan persuadir nuestras mentes es éste: Vayan por la vida experimentando el máximo placer y el mínimo dolor. Debe evitarse todo tipo de sufrimiento. Tengan una hora feliz. Insensibilícense con algunas copas. Sólo se vive una vez. Tomen todo lo que puedan. Vuelen ahora, paguen después. Dejen que rueden los buenos tiempos. Cuando tengan dolor, tómense una pastilla. Narcotícense. Promuevan el placer. Coman, beban y sean felices; mañana moriremos. Recuerden: ésta es la "generación del yo". ¡Sean buenos con nuestro buen amigo el número uno!

En cierta forma todos hemos aceptado esta filosofía de vida de "los buenos tiempos". Sólo se necesita leer las estadísticas para darse cuenta del gran éxito mundial de la mercadotecnia y los medios de comunicación. En Estados Unidos se venden anualmente suficientes aspirinas al igual que otros analgésicos para desaparecer tres mil millones de dolores de cabeza. Los fármacos más frecuentemente prescritos son los tranquilizantes. No hay ningún otro que se le compare. Nuestro

pequeño "valle de lágrimas" se convierte rápidamente en el "valle del

John Powell, S.J.

Valium". Otro gran negocio en Estados Unidos es la producción y venta ilícitas de marihuana. Un antiguo usuario y ferviente promotor de ese estupefaciente dijo recientemente: "¡Si quieren cerrar su mente, ser en verdad tontos y operar sólo a nivel de los sentidos, fumen marihuana!" La inhalación y la base libre de cocaína se han convertido en los "deportes interiores" de muchos de nuestros idolatrados actores, actrices y atletas. Más de 10 millones de estadounidenses son adictos a la droga del alcohol. Un alcohólico me dijo que bebe porque cuando no lo hace, la vida duele demasiado. Los padres han llegado a creer que no serán buenos padres a menos que mantengan a sus hijos perpetuamente felices. ¡Denles regalos, comida, dinero, cualquier cosa, pero manténganlos felices!

Somos personas lavadas del cerebro, listas para rascarnos incluso antes de tener comezón. Los anunciadores, la mayoría de los héroes y heroínas de Hollywood, y gran parte de los libretistas que lavan nuestros cerebros no ven valor alguno ni enseñanza redentora en el sufrimiento. Dejen que corran los buenos tiempos.

Muy por encima del humo de nuestros sueños y fantasías se alza la figura amorosa pero solitaria de Jesús. A sus espaldas cae una larga sombra. Es una cruz elevada. Para la mayoría de las personas en nuestro mundo, la cruz es una masa tambaleante, una locura que debe evitarse. Sin embargo el sufrimiento es un profesor de gran valor para todos nosotros que creemos que en él está el reto de la metanoia, la invitación de una vida transformada y el crecimiento personal. Gracias a Dios por el dolor. Jesús parece preguntar a nuestra generación, "¿Pueden beber del cáliz del sufrimiento conmigo? ¿Pueden confiar en mí?" Y entonces Jesús dice suavemente, como lo hizo hace dos mil años, "Y el que no carga su cruz y me sigue, no puede ser mi discípulo" (Le 14, 27).

Para un cristiano no existe ningún otro camino hacia la madurez, la sabiduría y la plenitud de la vida. Todos debemos sentarnos a los pies de este maestro. Debemos apostar nuestras vidas al sometimiento de la fe y confianza que el sufrimiento siempre exige. "Estimo que los sufrimientos de la vida presente no se pueden comparar con la Gloria que nos espera y que ha de

manifestarse" (Rom 8, 18).

Capítulo 22

La visión cristiana de la Iglesia

Otro ejercicio: "La Iglesia es..."

En varias ocasiones le he pedido a la gente que realice un ejercicio de asociación respecto a la Iglesia. Es una de las cosas más sencillas. Sólo se completa una oración con el primer pensamiento que viene a la mente. "La Iglesia es..." En mi experiencia, la respuesta más común ha sido: "un edificio". Otra frecuente pero menos común: "una organización dirigida por sacerdotes y ministros" y "donde algunas personas van los domingos". Las respuestas también llegan a incluir los sistemas educativos, y en ocasiones suele vislumbrarse algo de tristeza o amargura en los ejercicios: "una casa de hipócritas". Obviamente, hay varias formas de ver o percibir la Iglesia. Y por eso preguntamos: ¿Cómo debería ver un cristiano a la Iglesia? ¿Cómo ve Jesús a la Iglesia?

Uno de mis exalumnos, que ahora también es profesor, me explicó un ingenioso recurso que emplea con sus estudiantes de primaria, con el que pretende obtener una imagen sencilla, clara y cristiana de la Iglesia. Mi amigo va al pizarrón y dice: "Voy a poner aquí a la Iglesia, letra por letra en el pizarrón". Entonces escribe con letras grandes: IGLEIA, luego se aleja un poco y murmura: "Algo falta". Por supuesto, sus jóvenes y ansiosos estudiantes le dicen lo que falta: "¡Ese, ese, ese, ese!" Entonces él los mira entusiastamente y los señala uno a uno diciendo: "Sí, falta ése y ése y éste y éste en la Iglesia, y no puede haber Iglesia sin ése y ése y éste y tú y yo". Me gus-

tó mucho este pequeño recurso educativo; muestra una verdad fundamental en forma sencilla y fácil de recordar.

La necesidad de la Iglesia

La Iglesia tiene muchas facetas y puede percibirse desde muchos puntos diferentes y atractivos. De la misma manera en que yo soy hombre, maestro, sacerdote, jesuita y se me puede percibir en cualquiera de estas condiciones, asimismo la Iglesia puede percibirse como un organismo, el Cuerpo de Cristo, la prolongación de Jesús en el tiempo y la extensión de Jesús en el espacio, etcétera. Es innegable que la Iglesia también es una organización, una organización del "Pueblo de Jesús". De la misma manera en que los órganos de nuestros cuerpos desarrollan diferentes funciones, así cada organización tiene un propósito específico. No fundamos una organización y luego buscamos algo que pueda hacer. Más bien primero tenemos una causa, algo que lograr, una necesidad que satisfacer. Y luego iniciamos una organización para trabajar por esa causa, para lograr ese objetivo, satisfacer esa necesidad. Como cualquier otra organización, la Iglesia se formó para hacer algo. Dios quería que algo se hiciera, y Dios llamó a la unión de la Iglesia, al Pueblo de Jesús, para que lo llevara a cabo.

De la misma forma, todos estamos conscientes de que un individuo no puede él solo lograr la difusión de un cambio en el mundo. Un solo individuo normalmente no puede consumir una gran causa. Por eso constituimos partidos políticos, grupos indigenistas, y organizaciones para preservar las especies en peligro de extinción, para promover el respeto por la vida, para preservar el equilibrio ecológico y promover la paz mundial. Un individuo que no está motivado por el entusiasmo y apoyo de los demás involucrados en la misma causa, por lo general termina dándose por vencido. La dedicación y el entusiasmo humano por una causa, como todo lo humano, son contagiosos. La dedicación y el entusiasmo se ganan, no se enseñan. Solos, lejos de una organización, cada uno de nosotros nos sentiríamos perdidos en la vastedad de la selva humana. Solos, sentiríamos ahogarnos en los extensos mares de la indiferencia, nuestras voces serían como un silencioso murmullo en medio de una

banda de instrumentos de metal. Sin embargo, en coro, todo el mundo

puede escucharnos. Por eso Dios organizó un coro, el coro de la Iglesia, porque Dios quería que todo el mundo escuchara la buena nueva.

Asumiendo estas dos verdades sobre las organizaciones, imaginemos ahora que tú eres Dios. (Si lo sientes demasiado agradable, no te lo creas tanto, porque la gente tendría dudas sobre ti). Tú eres Dios y tienes una causa. Deseas reunir a todos los seres humanos que creaste en una familia, tu familia. Son, como así lo fue, la carne de tu carne y los huesos de tus huesos. Están hechos a tu imagen y semejanza. Sin embargo las creaturas no son lo mismo que los hijos, y tú quieres hacer de ellos tus hijos adoptivos para compartir con ellos tu vida, tu felicidad, e incluso tu hogar para siempre. Ya has decidido que estos humanos, hechos a tu imagen y semejanza, siempre deben ser libres, y por lo tanto les ofrecerás tu amor, tu vida y tu casa; sin embargo, no impondrás estos dones en los hijos que deseas adoptar. Bueno, ahora, suponiendo que tú eres Dios, ¿qué harías?

Lo que sabemos es que Dios se hizo hombre, reunió un pueblo, y formó una organización. Ésta es la Iglesia. Aquello que se supone deben llevar a cabo estos miembros de la Iglesia es dar a conocer el anuncio, difundir la Buena Nueva de las intenciones amorosas de Dios de hacer de nosotros su familia. Este pueblo elegido debe invitar a las demás personas a la experiencia de la intimidad de Dios e integrarlas a la familia de Dios. En algunas ocasiones nos frustramos al pensar que la parte más importante de ese anuncio e invitación son las palabras que utilizamos. Con gran frecuencia nos comprometemos demasiado con nuestras palabras e incluso llegamos a perdernos en ellas. De hecho, las palabras que utilizamos con frecuencia son la parte menos importante de ese anuncio e invitación que se le confió a la Iglesia. Existe un viejo proverbio chino: "Lo que eres habla tan alto que no puedo escuchar lo que estás diciendo". Todos sabemos que el ejemplo es mucho más elocuente y persuasivo que las palabras. Cuando los demás nos amonestan y sermonean, con frecuencia queremos retarlos: "Muéstramelo tú. No me lo digas". La gente sólo quiere valores que pueda experimentar, que haya visto "en

vivo".

Y es así que las personas más importantes y eficaces en esta Iglesia, llamadas por Dios a congregarse, no son aquellas

John Powell, S.J.

que se la viven predicando, sino aquellas que predicán viviendo. Las personas más importantes no son las que nos dicen qué es el amor, sino más bien aquellas que en realidad nos aman. Y los que (como yo) dedican en la Iglesia gran parte de su vida hablando del mensaje, debemos admitir que las palabras son o pueden ser de escaso valor. El verdadero discipulado de una vida de amor es un testimonio mucho más costoso y mucho más elocuente. Los santos dicen más por sus propias vidas que todos los libros que se hayan escrito, que todos los sermones que se hayan predicado, que todas las palabras que se hayan hablado. Sin embargo, cualquiera que sea la variedad de personas y papeles, la tarea y la función de toda la Iglesia es unir al género humano como la familia de Dios.

La causa de Dios, el plan de Dios: hacer de nosotros la familia de Dios

Esta Iglesia en comunidad es el esfuerzo de Dios y el instrumento para labrar una familia. San Pablo llama a esta causa o intención "el plan de Dios". Pablo dice que este plan de Dios, para hacer de nosotros una familia, estaba oculto en el corazón de Dios desde toda la eternidad; entonces, nos dice Pablo, nos fue revelada en la persona y la predicación de Jesús. Finalmente, Pablo insiste en que ahora debe cumplirse y lograrse a través de nosotros y entre nosotros (Ef, capítulos 1-3).

¿Qué implica este plan? Una comprensión adecuada nos llevaría de vuelta hasta el mismo acto de la creación. Antes de que el mundo fuera formado, sólo había Dios: Padre, Hijo y Espíritu Santo. En el éxtasis ilimitado e infinito de su mutuo amor, quisieron compartir lo que era de ellos. El amor, por supuesto, siempre hace esto. El impulso más profundo del amor es compartir. El amor siempre se propaga a sí mismo. El amor tiene una necesidad interior de regalar sus posesiones. Y Dios es, de acuerdo con la definición de san Juan, *Amor*. En el acto de la creación, entonces, Dios quiso compartir, no sólo crear para obtener algo sino para entregarlo todo.

Por decisión especial Dios nos eligió como suyos propios. El Creador hubiera podido hacer un mundo sin un tú o un yo, pero este Abbá-Dios no quería un mundo sin ti y sin mí.

Hubiera sido un mundo incompleto. Asimismo, Dios nos hubiera podi-

Una visión que da la vida

do hacer diferentes, pero fuimos este tú y este yo, tal como somos, lo que Dios siempre amó. Dios quería compartir con este tú y este yo. Sin embargo, Dios no sólo quería compartir *con* nosotros, sino que se proponía también hacerlo *a través* de nosotros con los demás. Dios quería que compartiéramos todo lo que se nos había dado en forma individual con nuestros hermanos y hermanas los seres humanos.

Reunir una familia significa que las líneas del amor deben ser horizontales y también verticales. La realidad de una familia humana implica claramente una relación vertical entre los padres y cada uno de sus hijos. Sin embargo, el amor que tiene su punto de partida y origen en los padres también se mueve horizontalmente entre los hijos. Los hijos se convierten en canales de amor entre sí en vez de reservarnos que guardan lo que tienen sólo para ellos. El amor debe fluir a través de toda la red de las relaciones familiares. Tarde o temprano ese amor une a todos en una familia.

En consecuencia, el amor de Abbá-Dios que se nos ha dado a ti y a mí no está destinado a detenerse, a acumularse en tí y en mí. Más bien tiene como propósito transmitirse de persona a persona. Realmente no aceptamos ni ponemos en uso ninguna gracia de Dios hasta que ésta ha sido compartida. Hay un dicho entre los miembros de Alcohólicos Anónimos: "La única forma de conservar tu sobriedad es regalarla a los demás, pasarla a los demás". Siempre es así con el amor. La única manera en que podemos conservar el amor con el que Dios nos invistió a cada uno de nosotros es pasarlo a los demás. Y esto completará la intención de Dios de mantenernos unidos en el amor como su familia. Por lo tanto, lo que tú y yo podemos decir en verdad de cada ser humano es: "No es una carga; es mi hermano. No es una carga; es mi hermana". Y así Dios, que es Padre y Madre para nosotros, nos ha hecho hermanas y hermanos en una familia. Ésta es la causa y el plan de Dios; esto debe ser el logro de la Iglesia de Dios.

La unidad de la familia de Dios

Una pregunta frecuente es la de si en realidad es benéfico orar

por los muertos, orar a los santos, orar por nosotros. Son buenas preguntas, ¿verdad? Me parece obvio que Dios lo haya dis-

John Powell, SJ.

puesto así, ya que Dios puede hacer cualquier cosa que desee. El hecho es que me siento seguro al decir que Dios así lo dispone porque esta clase de oración proporciona interacción y la unidad definitiva entre nosotros. Nos une a todos en una red de interdependencia humana y ayuda mutua. En verdad somos la familia, hermanos y hermanas en el Señor. Si uno de nosotros sufre, todos sufrimos. Si uno de nosotros es exitoso, entonces todos nos alegramos. Somos familia, la familia de Dios:

El ojo no puede decir a la mano: "No te necesito". Ni tampoco la cabeza decir a los pies: "No los necesito". Aún más, las partes del cuerpo que parecen ser más débiles son las más necesarias, y a las que son menos honorables las tratamos con mayor respeto; cubrimos con más cuidado las que son menos presentables, mientras que otras, más nobles, no lo necesitan. Dios al organizar el cuerpo, tuvo más atenciones por lo que era último, para que no se dividiera el cuerpo; todas sus partes han de tener la misma preocupación unas por otras. Si un cuerpo sufre, todos sufren con él; y si un miembro recibe honores, todos se alegran con él. Ustedes son el cuerpo de Cristo, y cada uno en su lugar es parte de él. En la Iglesia Dios puso todo en su lugar.

1 Cor 12, 21-28

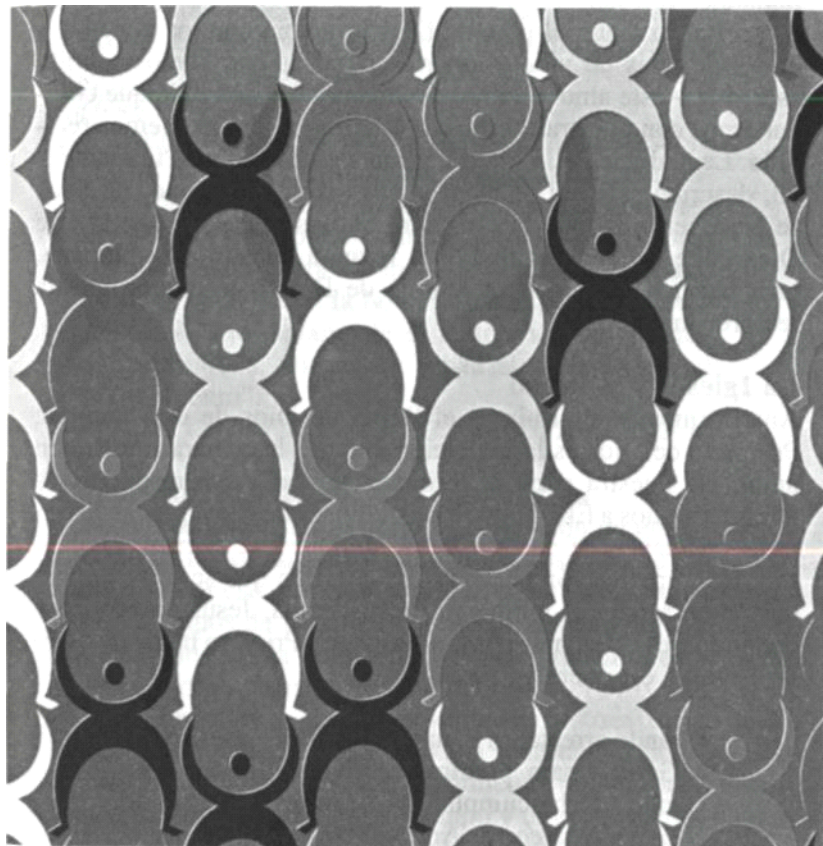
Dios nos llamó a estar juntos, unidos en un solo pueblo, la familia de Dios, a través de y en Jesús. Jesús es la vid y nosotros los sarmientos. Jesús es nuestra conexión con Dios. El amor de Dios fluye a través de él hacia nosotros, y esta vida continúa circulando a través de nosotros y entre nosotros. Al principio, cada uno está unido a Jesús mediante el rito del bautismo. Por este sacramento nos convertimos en partes de su cuerpo, como sarmientos de su vid que da vida. Nos alimentamos de todos los sacramentos, y también de las Escrituras, mediante la oración personal, y viviendo vidas de

amor. En nuestra vida cristiana, iniciamos nuestra vida en familia. Empezamos a recibir nuestra

Una visión que da la vida

herencia como hijos e hijas de nuestro Abbá-Dios. Nos convertimos en herederos de la promesa de Dios.

De manera muy profunda somos en realidad hermanos y hermanas unos de los otros. Cada uno recibió ya el primer gran regalo de nuestra herencia espiritual: el don del Espíritu Santo. El Espíritu de Dios habita en cada uno como la fuente de la vida divina y la fuente de todas las gracias divinas: paz, poder, alegría, salud y todos los dones de Dios. La vida de Dios, que no es totalmente visible o experimental, está en cada uno de noso-



John Powell, S.J.

tros. De vez en cuando quizá experimentemos el toque de Dios, que tira del cordón de nuestra cometa; pero la mayor parte del tiempo, lo aceptamos por la fe. La vida de Dios está en cada uno de nosotros y esto significa que todos estamos unidos recíprocamente. Estamos unidos más fuertemente por esta presencia viva del Espíritu en nosotros que si fuéramos una familia con vínculos de sangre. La vida compartida de Dios, de la que todos somos templos, nos hace familia de una manera muy profundamente personal. Ésta es la visión de fe de la realidad que llamamos Iglesia.

Por lo tanto, el plan de Dios principia con los generosos dones de Dios de vida y amor. Y para los que hemos sentido esta vida y este amor que nos vivifican, Dios nos pide que compartamos con nuestras hermanas y hermanos lo que hemos recibido. La realidad de la Iglesia, en su significado más fundamental, describe esta red de canales por los que los dones de Dios se esparcen por toda la creación. Somos el medio por el que Dios elige bendecir el mundo y reúne a nuestra raza humana, para hacer de nosotros la familia de Dios y hacernos familia recíprocamente.

La Iglesia y el Reino

Anteriormente describimos el Reino de Dios de esta manera: Por parte de Dios es la invitación que nos hace para ir a Él con amor. De nuestra parte el Reino es un "sí", una respuesta de amor: "¡Vamos a Él!" Todos los estudiosos de las Sagradas Escrituras convienen en que "el Reino de Dios" es el mensaje central de la predicación de Jesús. La cuestión que se pone en discusión se refiere al momento de su venida. Jesús parece estar diciendo tres diferentes cosas al respecto. Primero habla del Reino como si estuviera ya presente:

Cuando arrestaron a Juan el Bautista, Jesús se fue a Galilea para predicar el Evangelio de Dios. Decía: "Se ha cumplido el tiempo y el Reino de Dios ya está cerca. Arrepiéntanse y crean en el Evangelio".

Una visión que da la vida

Sin embargo, Jesús también habla sobre la venida de este Reino como un acontecimiento que tendrá lugar en su propia generación. Algunas de las personas con quienes habló serían testigos de la venida del Reino:

Y añadió: "Yo les aseguro que algunos de los aquí presentes no morirán sin haber visto primero que el Reino de Dios ha llegado ya con todo su poder"

Mc 9, 1

En otra situación de los textos del evangelio, Jesús habla del Reino como algo que vendrá en un día y hora que nadie conoce:

"Entonces verán venir al Hijo del hombre sobre las nubes, con gran poder y majestad. Y él enviará a sus ángeles a congregar a sus elegidos desde los cuatro puntos cardinales, y de lo más profundo de la tierra a lo más alto del cielo"... "Nadie conoce el día ni la hora, ni los ángeles del cielo ni el Hijo; solamente el Padre. Vigilen y estén prevenidos, porque no saben cuándo llegará el momento".

Mc 13, 26-27. 32-33

El momento del Reino: una explicación

Algunos estudiosos han sentido la obligación de elegir un grupo u otro de textos, argumentando que todos ellos no pueden ser auténticos. Por eso, declararon a los demás incompatibles y por lo tanto alejados de la palabra de Jesús. Sin embargo, la mayoría siente que toda la tradición de la interpretación del Evangelio gira en torno de esta posición del uno o el otro. Ellos creen que el mismo Reino puede en verdad tener tres etapas en su venida. El Reino de Dios es como una semilla plantada, que sólo alcanzará ciertos estados de crecimiento de manera gradual. Completará esas etapas con el tiempo y en el momento debido.

Literalmente, sabemos que el Reino de Dios es una *invitación* de Dios y a su vez un acto de *aceptación* por parte de la humanidad. La invitación se extiende en una serie de peticiones

John Powell, S.J.

y acontecimientos, algo semejante a lo que le sucede a un muchacho en nuestra cultura que invita a una mujer a compartir su vida. Ahí está la primera fecha, la invitación a una relación especial y exclusiva ("noviazgo en serio"), la petición de matrimonio, y el periodo de prometidos; finalmente vienen las promesas y la consumación del matrimonio. De manera similar, a través de Jesús, Dios nos ha extendido no sólo una sino más bien una serie de invitaciones progresivas, llamándonos cada vez de manera más profunda a su intimidad.

En el Nuevo Testamento, Jesús declara que el Reino de Dios está aquí; está cerca y entre nosotros. Dice que su misma presencia, así como su predicación y curación, es en sí misma una invitación a la intimidad de Dios y a compartir la vida de Dios. La presencia de Jesús y sus milagros son la primera de las tres invitaciones descritas en el Nuevo Testamento. Por supuesto, hubo otras invitaciones en el Antiguo Testamento, hechas a través de los patriarcas y los profetas.

Sin embargo Jesús habla de tiempo, dentro de una generación, en la que algunos de sus escuchas verán el Reino que viene con todo su poder. Aquí, estoy seguro, se refiere a su muerte-resurrección-asunción y la efusión del Espíritu Santo sobre los fieles. Esta sería la segunda invitación descrita en el Nuevo Testamento. De esta invitación, Jesús en efecto dice:

"En esta generación, me verán colgar de la cruz. Mi sangre correrá por las rocas del Calvario. Oh, pero no tomen esta escena como una tragedia. Nadie me está quitando la vida. La ofrezco por aquellos que amo. Mi sangre estará sellando una alianza de amor nueva y eterna entre Dios y la familia de Dios. No tomen mi muerte como un final. En realidad sólo será el comienzo, porque resucitaré e iré a mi Padre, y él enviará el Espíritu Santo a los corazones de los hombres y mujeres de todo el mundo. Y el Padre, el Espíritu y yo haremos de los corazones humanos nuestra residencia de amor".

La intervención-invitación hará posible una dimensión de intimidad totalmente nueva: Dios vivirá y reinará en los corazones de los hombres y mujeres como nunca antes. Y todo esto será el resultado de la muerte de Jesús, en una generación.

Finalmente, Jesús habla de la venida del Reino en un día y una hora que nadie conoce. Le dice a la gente de su época que

Una visión que da la vida

ellos mirarán al cielo y verán al Hijo del hombre venir una vez más sobre las nubes del cielo. Será el fin del mundo, tal como lo sabemos. Ésta es la tercera etapa de la invitación de Dios, descrita en el Nuevo Testamento. Jesús llamará a todos los justos, la familia de Dios, al eterno y definitivo Reino de Dios. Jesús nos reunirá a todos en la casa de su Padre, que llamamos cielo. Y entonces todos gozaremos para siempre de la más profunda intimidad: ¡La visión! Veremos a Dios cara a cara, lo que significa que conoceremos a Dios directamente. Ahí recibiremos toda la herencia de los hijos de Dios: una profunda y perpetua paz, la satisfacción de todos nuestros deseos y las respuestas a todas nuestras inquietantes preguntas. Experimentaremos para siempre la alegría pura que Dios ha querido compartir con nosotros, la familia amada de Dios, desde toda la eternidad. Éste es el plan amoroso de Dios. Ésta es la forma en que se suceden las etapas del Reino de Dios.

El Reino de Dios, entonces, es una invitación de Dios, que nos pide entrar en él y decir "sí", y participar del plan de Dios. Como ya se mencionó, hay tres etapas principales de esta invitación descrita en el Nuevo Testamento: (1) la presencia y el poder de Jesús en el mundo, (2) La muerte-resurrección y asunción de Jesús y el envío del Espíritu Santo, (3) su segunda venida en el final del mundo y el juicio final del mundo.

Decir "sí" al Reino

Cuando Jesús nos pide que oremos "Venga a nosotros tu Reino", nos está enseñando a pedir la gracia para decir "sí" a la invitación amorosa de Dios. Así como en el Nuevo Testamento están descritas las etapas de intervención e invitación, igualmente hay varias etapas de intervención e invitación en tu vida y en la mía. Tu vida y la mía son microcosmos de la esperada y paulatina venida del Reino en la historia. Cada vida, tu vida y mi vida, es una serie de intervenciones que invitan a una respuesta de amor. Debemos estar listos, vigilantes y orar por nosotros para que digamos "sí" a esas invitaciones espaciadas a lo largo de nuestras vidas. Michel Quoist, en su libro *Prayers* (Andrews & McMeel, 1974), dice:

John Powell, S.J.

Ayúdame a decir "sí".
Tengo miedo de decir "sí", Señor.
¿A dónde me llevarás?
Tengo miedo del "sí" que conlleva otros "sí".
Tengo miedo de poner mi mano en la tuya,
porque tú te ases a ella...
Oh, Señor, tengo miedo de tus demandas,
¿pero quién puede resistirte?
Que venga tu Reino y no el mío,
que se haga tu voluntad y no la mía,
ayúdame a decir "sí".

Pienso que este Reino está en mi propia vida. Cada día trae un nuevo suministro de "materiales" con los que debo construir una catedral de amor y alabanza. Cada día trae nuevas piezas del rompecabezas de mi vida, que deben acomodarse perfectamente. Cada día me desafía a un "sí" nuevo, más profundo y más amoroso. Algunas de estas invitaciones son muy agradables, pero otras son hirientes y dolorosas. En algunas ocasiones, Dios me lleva hacia una noche de sufrimiento y me moldea en las dolorosas llamaradas de la duda. Dios me desafía fuertemente a entregarme. Siento los estrepitosos golpes de la gracia que martillea mi alma. También muchas invitaciones vienen como la primavera a derretir mi frialdad. Trae de vuelta los pasos, las hojas y las flores. Las cálidas brisas de la consolación invaden mi corazón. La sangre fluye nuevamente por las venas de mi alma.

Por supuesto, en algunas ocasiones no estoy vigilante ni orando. No estoy listo con mi "sí". Y el Dios amable y clemente viene en mi busca como el Buen Pastor que trata de encontrar a su oveja perdida. Dios siempre me está invitando nuevamente, pidiéndome una vez más el "sí" de mi amor y entrega. Junto con Michel Quoist oro: "Señor, ayúdame a decir 'sí' ". Y en las propias palabras del Señor, oro: "Venga a nosotros tu Reino" en mi vida y en mi mundo.

El Reino "horizontal"

Una implicación de nuestro llamado al Reino, que cada quien debe enfrentar, es ésta: No puedo decir mi "sí" de amor a Dios

Una visión que da la vida

sin decir mi "sí" de amor a ti. Tampoco tú puedes decir tu "sí" a Dios sin incluirme a mí en tu acto de amor. Jesús es muy claro al respecto. Si acudimos a colocar nuestra ofrenda de amor en su altar y estando ahí nos viene a la memoria que abrigamos algún resentimiento contra alguien, debemos regresar; primero debemos estar en paz entre nosotros. Sólo entonces podremos volver a él con nuestra ofrenda, el "sí" de amor. No quiere mi ofrenda de amor a menos que tú hayas compartido conmigo ese don.

Les he dicho esto para que mi alegría esté en ustedes y su alegría sea plena. Éste es mi mandamiento: que se amen los unos a los otros, como yo los he amado... Esto es lo que les mando: que se amen los unos a los otros.

Jn 15, 11-12, 17

En el Reino de Dios nunca soy menos que un individuo, pero nunca soy sólo un individuo. Siempre soy un miembro de un grupo, llamado por Dios a una respuesta de amor, que debe incluir a todo el grupo porque si no es así dicha respuesta sería literalmente inaceptable para Dios.

La Iglesia en verdad es la familia de Dios, y el Señor que nos llama a una respuesta de amor considera que cualquier cosa que nos hagamos los unos a los otros, se la hacemos a él mismo: "Cuanto hicieron con el más insignificante de mis hermanos, conmigo lo hicieron". No puede existir ninguna relación de amor con Dios a menos que nos relacionemos unos con otros en el amor. A veces, esto parece ser el más alto costo de ser cristiano. Es mucho más fácil amar al Dios que no veo que al vecino que sí veo. Sin embargo, como dice san Juan:

Debemos amarnos unos a otros, pues éste es el mensaje que ustedes han oído desde el comienzo... pues el amor a nuestros hermanos es para nosotros el signo de que hemos pasado de la muerte a la vida. El que no ama está en un estado de muerte. El que odia a su hermano es

un asesino, y, como saben, ningún asesino tiene la vida eterna. El (Jesucristo) entregó su vida por nosotros;

John Powell, S.J.

y en esto hemos conocido el amor; ahora también nosotros debemos dar la vida por los hermanos. Si uno goza de riquezas en este mundo y cierra su corazón cuando ve a su hermano en apuros, ¿cómo puede permanecer en él el amor de Dios? Hijitos, no amemos con puras palabras y de labios para afuera, sino de verdad y con hechos.

1 Jn 3, 11. 14-18

Amemos, pues, ya que él nos amó primero. Si uno dice "Yo amo a Dios", y odia a su hermano es un mentiroso. Si no ama a su hermano, a quien ve, no puede amar a Dios, a quien no ve. Pues éste es el mandamiento que recibimos de él: el que ama a Dios, ame también a su hermano.

1 Jn 4, 19-21

Un Dios con piel

Hay una historia bien conocida acerca de un niño que quería que su mamá lo abrazara a la hora de acostarse. Cuando la mamá le recordó a su pequeño que los brazos de Dios lo abrigarían toda la noche, el niño contestó: "Sí, lo sé, pero esta noche necesito un Dios con piel". Hay algo profundo en la respuesta del niño. En ocasiones todos necesitamos a un Dios con piel. Todo lo que sabemos en nuestras mentes viene de cierta manera a través de los canales de nuestros sentidos. Los sentidos son los órganos mediante los que hacemos contacto con el mundo externo. Por lo tanto, si Dios viene a nosotros a través de los canales normales de nuestro conocimiento, esto ocurre en cierta forma a través de nuestros sentidos. De alguna manera, Dios nos debe permitir verlo, escucharlo y tocarlo. En el Antiguo Testamento, la voz de Dios se escucha en el trueno y se ve el relámpago sobre el Sinaí. La voz de Dios sale retumbando de la zarza ardiente y de la boca de los profetas. Dios es la voz

silenciosa que viene en la suave brisa, y dice: "Estén en silencio, y sepan que soy Dios". San Juan, al principio de su primera carta, dice que quiere hablarnos sobre Jesús:

Una visión que da la vida

Aquí tienen lo que era desde el principio, lo que hemos oído, lo que hemos visto con nuestros ojos y palpado con nuestras manos -me refiero a la Palabra que es vida. Porque la vida se dio a conocer, hemos visto la Vida eterna, hablamos de ella y se la anunciamos, aquella que estaba con el Padre y que se nos dio a conocer. Lo que hemos visto y oído se lo anunciamos también a ustedes para que estén en comunión con nosotros, pues nosotros estamos en comunión con el Padre y con su Hijo, Jesucristo.

1 Jn 1, 1-3

Los cristianos de la Iglesia primitiva sabían que todas las generaciones por venir necesitarían "un Dios con piel". Los seres humanos pueden encontrar a Jesús, la fuente de toda vida y salvación, sólo si está de alguna manera disponible a sus sentidos. Todas las generaciones deberán ser capaces de ver, escuchar y tocar a Jesús para poder conocerlo, como lo hizo san Juan. Es una ley fundamental de la psicología humana y de la experiencia humana.

Y por eso Dios quiso modelar una comunidad de amor que llamamos Iglesia. San Pablo dijo que este plan de Dios, escondido en Dios desde toda la eternidad, fue revelado por Jesús y debe realizarse en y a través de nosotros. Pablo exclama que éste es el plan de Dios: *¡Cristo en nosotros!* (Col 1, 27). El plan de Dios es que Jesús continuará viviendo en ustedes y en mí y en todos los miembros de su Cuerpo, la Iglesia. En verdad, Dios será para todos los humanos de todas las épocas "un Dios con piel":

Dios colocó todo bajo los pies de Cristo y lo constituyó Cabeza de la Iglesia. Ella es su cuerpo y en ella despliega su plenitud el que lo llena todo en todos.

El plan de Dios significa esto: Jesús vivirá en cada uno de los miembros de la Iglesia. Ésta es la manera en que la gente de ésta y de todas las generaciones conocerán a Jesús: ¡En

John Powell, S.J.

nosotros, en ti y en mí! Somos la carne y sangre, los huesos y la piel de Jesús, de quien somos miembros. Nosotros somos el camino que Dios planeó para compartir a Dios y el amor de Dios.

Existe una historia conocida posterior a la segunda Guerra Mundial acerca de una efigie de Jesús que fue encontrada en el socavón dejado por un proyectil lanzado contra una iglesia alemana. La figura de Jesús, en esta imagen, mostraba a un Jesús con las manos extendidas hacia el mundo, sin embargo, en la devastación del bombardeo, las manos de la estatua se trozaron. Transcurrió mucho tiempo y la figura continuaba tal como se la había encontrado. Sin embargo, se le colgó un letrero de los brazos extendidos: "¡No tiene sino tus manos!" En un sentido realista, esto es verdad. Nosotros, la Iglesia, los miembros de su Cuerpo, somos sus únicas manos, su única boca, su única mente y corazón. Somos verdaderamente la extensión de Jesús en el espacio y la prolongación de Jesús en el tiempo. Nosotros continuaremos su obra de redención, amando y llevando vida a este mundo, o no se logrará de ninguna manera. El Reino de Dios camina al ritmo de nuestros pasos.

Por supuesto, esto podría alterar nuestros nervios. "¿Soy Jesús para el mundo? ¡Oh, no! No puedo serlo". Repuestos del susto inicial y del impulso de renunciar, pienso que todos debemos darnos cuenta muy tranquilamente de que no es un llamado a caminar sobre el agua. Sin embargo, sí es un llamado a hacer acto de presencia. Una vez más recordamos la perturbadora pregunta: ¿Si fueras arrestado por ser cristiano, habría la suficiente evidencia para declararte culpable? El Jesús que pide ser reconocido en mí no es el Jesús perfecto, todo bondad y todopoderoso. Yo no sabría qué hacer. Sin embargo, es más bien el Jesús que obra en mí, que me consuela y apoya en mi debilidad humana, el que debe resplandecer con mi persona. Es el Jesús que dijo a Pablo: "Mi mayor fuerza se manifiesta en tu debilidad".

Todos llevamos el tesoro de este Jesús amoroso, que habita en nosotros y obra a través de nosotros, en frágiles vasijas de barro. No se puede esperar de nosotros perfección, pero debe-

mos estar dispuestos a permanecer de pie y ofrecer nuestros testimonios personales de gracia. Tú y yo deberíamos desear decirle al mundo, lo mejor que podamos, con nuestras palabras y nuestra manera de vivir, por nuestro trabajo y nuestra oración:

Una visión que da la vida

"Jesús ha tocado mi vida. Por su bondad, por su aliento y su desafío, Jesús ha marcado la diferencia en mi vida. ¡Estaba ciego y ahora veo. Estaba perdido y ahora me he encontrado!" Sin embargo, en mis adentros siento la urgencia interior de agregar algo a este testimonio: "Pero por favor sé paciente. Dios todavía no me ha terminado".

Historias de fe: testimonios de gracia

En nuestros días hay un interés renovado en las "historias de fe". Más y más personas están dispuestas a acercarse y contarle al mundo acerca del toque del Señor en sus vidas. Sin engañarse sobre su virtud y perfección personal, pueden con todo eso decir con seguridad: "¡Me tocó, y después ya nada fue igual!" En lo que a mí respecta, creo que estaría faltando a la gratitud si no digo esto al mundo. Ninguna gracia está totalmente usada hasta que se ha compartido. Estoy seguro de que el Señor ha tocado mi vida y reconozco mi obligación de compartir las gracias con las que ha bendecido mi persona y mi vida. Y por esto quiero compartir la bondad que Dios ha tenido para conmigo con los demás, con mis hermanas y hermanos en la familia de Dios. Por supuesto, el Señor no me ha terminado. Todavía soy muy frágil y con muchos defectos. Cojeo y conozco mis quebrantos. No ofrezco ninguna otra seguridad excepto decir que sé que me ha tocado y transformado mi vida.

Por lo tanto cuando pregunten: "¿Podría ponerse de pie el pueblo de Jesús? Me gustaría pararme bien erguido. Quiero sostenerlo y ser contado como uno del pueblo de Jesús. Sin embargo debo compartir esto con ustedes: Sería muy aterrador hacerle frente solo. Necesito que ustedes estén conmigo en las filas de la Iglesia, del pueblo de Jesús. Necesito que mi débil voz se una a las de ustedes en el coro que canta la alabanza del Señor y dice la oración del Señor. Sí, he sentido el toque del Señor en mi vida y he sentido la mano del Señor en la mía. Sin embargo dudaría mucho de mis propias experiencias si ustedes no están a mi lado y me confirman en mi fe con su propio testimonio de la gracia.

John Powell, S.J.

Confirmándonos el uno al otro en la fe

Alguna vez escribí un pequeño libro intitulado *He Touched me: My Pilgrimage of Prayer*, a petición de un amigo editor. Durante muchos años después de la publicación de ese libro, recibí varias cartas cada semana desde varias partes del mundo. Casi todas estas cartas venían de personas agradecidas por el don de reconocer sus propias experiencias en la mía. Fue la alegría del reconocimiento, supongo. "Su historia refleja mucho de mi propia historia". Fue muy consolador y reafirmante que el Dios que me ha tocado también ha tocado a muchos hermanos. Una de las más conmovedoras de entre estas cartas fue la participación de una mujer muy hermosa y generosa. Escribió:

Decidí poner fin a mi vida, la cual había sido totalmente egoísta y pecaminosa. Me sentía tan miserable que lo único que deseaba era ponerle término. Quería morir ahogada. Imaginaba el océano como una grandiosa madre que me bañaría y mecería en la cuna de sus olas y me lavaría en sus aguas.

Llegué al malecón de la playa que corría a lo largo del océano, donde iba a morir. Caminé completamente sola la costa desierta. Sin embargo, ese día el océano no era una cálida y humedecida madre.

El clima era desagradable y el océano era una bestia huraña. Dentro de mí sabía que debía morir, terminar todo. Si me tenía que entregar a una huraña bestia en vez de lanzarme a los brazos de una gran madre, así sería.

Había estado caminando por la arena de la playa y estaba a punto de entrar en el agua cuando escuché una voz serena que parecía venir de dentro de mí. Era muy definida y clara. La voz me pedía que me detuviera, que me diera

vuelta y que mirara hacia abajo. Había algo irresistible en esa orden e hice lo que me pedía. Sólo podía ver las olas del océano que lavaban y borraban mis huellas en la arena. Entonces regresó la voz: "Así

Una visión que da la vida

como ves las aguas del océano que borran tus huellas, también mi amor y misericordia han borrado el registro de tus pecados. Te quiero de regreso a mi amor. Te llamo a vivir y a amar, no a morir".

Era como un rayo de luz deslumbrante en la oscuridad que era mi vida en ese tiempo. Me alejé de las aguas y de todos mis pensamientos de muerte. He construido con el amor y la ayuda continua de Dios, una vida hermosa y satisfactoria. Ahora vivo y amo.

No obstante, nunca le he contado a nadie, absolutamente a nadie, lo que me sucedió ese día en la playa. Toda mi vida cambió para siempre debido a esa experiencia. Todavía siento miedo de que al compartirla, alguien me diga que todo fue un sueño, una alucinación. Alguien me podría decir que en realidad no quería morir, y por eso inventé la voz que me decía lo que realmente quería escuchar.

Ya que mucho de mi vida, la vida buena y hermosa que he encontrado, está cimentada en aquel momento, no puedo arriesgar su carácter sagrado en manos que quizá sean duras e insensibles. No soportaría permitirle a alguna persona que tomara mi secreto sagrado y lo ridiculizara.

Después de leer su libro, pensé que usted comprendería, y por eso quise compartir esto con usted. Usted escribió al final de su libro que contar su historia era su regalo de amor para nosotros. Por favor acepte esto como mi regalo de amor.

Por supuesto, nunca olvidaré esa carta, aunque nunca he conocido a su autora. Hay algo en la experiencia que se describe en esa carta que suena muy auténtico, y la autora se escucha verdaderamente equilibrada y bendecida por Dios. Cuando la

releo ocasionalmente, el mundo entero me parece un poco más cálido, el cielo siempre se ve un poco más brillante y la amorosa presencia de Dios en nuestro mundo y entre nosotros me parece mucho más real. El Jesús en esa mujer removió profun-

John Powell, S.J.

damente en mí miles de recuerdos de su bondad conmigo y a través de mí. Su fe y su experiencia apoyan las mías propias. La historia de la bondad de Dios hacia ella siempre motiva en mí una cuenta agradecida de mis propias bendiciones. Para mí, ella ha sido en su acto de amor "un Dios con piel". Ella fue, es, y siempre será para mí una vasija de barro en la que experimenté la presencia del Señor Jesús. Fue realmente una experiencia de la realidad y el significado de la Iglesia.

Desde mi punto de vista, éste es el significado más profundo y la función fundamental de la Iglesia. Como ya mencioné, la pregunta no es: *¿Qué es la Iglesia?* La pregunta verdadera es: *¿Quién es la Iglesia?* El corazón y centro de la misma palabra *Iglesia*, ése eres tú. Si nosotros, tú y yo, somos Iglesia, entonces sé que te necesito, y te necesito grandemente, para que estés a mi lado, para que seas un Dios con piel. Necesito escuchar tu voz que se eleva con la mía en oración. Necesito saber a través de la experiencia de tu cercanía que Dios te ha hecho mi hermana, mi hermano, y que estamos juntos en la familia de Dios. Necesito orar contigo por la venida del Reino. Necesito escucharte decir tu "sí" que vigoriza mi propio "sí" con una fuerza nueva. Hay un inevitable contagio en todo lo humano. Y por eso necesito el apoyo de tu presencia, tu amor y tu persona. Dios llega hasta mí a través de ti y a ti a través de mí. Y si, de alguna manera y por tus propias razones, eligieras "abandonar la Iglesia", por favor no pienses que tan sólo has salido de un edificio o de una organización marcada por la debilidad. La verdad es que nos has abandonado a nosotros quienes te necesitamos y que extrañaremos tu presencia y tu amor.

* * *

En ciertas ocasiones afloran en mí algunas preguntas atorradoras: *¿Acaso todo este sueño es un adorable cuentito de hadas? ¿Esta comunidad de amor que llamamos Iglesia es realidad o ficción? ¿En verdad Dios nos hizo a su imagen y semejanza o hemos inventado un Dios de amor? Creo. He*

creído con la suficiente profundidad y la suficiente fuerza para apostar mi vida a la realidad de la Iglesia. De hecho, vibro profundamente ante las palabras de Jean Anouilh's Becket cuando dice: "Me he arremanga-

Una visión que da la vida

do los puños de mi camisa y he cargado a toda esta Iglesia a mis espaldas. Nada me persuadiría nunca de abandonarla".

Todavía hay parte de mí que la fe aún no reclama. "Señor -oro-, creo; pero por favor alivia mi escepticismo". Trato de amar mis preguntas de incredulidad hasta el momento que pueda vivir mis respuestas creyentes. Sin embargo, hay una cosa que parece segura: Cada vida debe basarse en algún acto de fe. La fe básicamente es un juicio, un juicio acerca de si la Palabra de Dios es verdad o no. Si la fe es un juicio acerca de algo de lo que no hay lógica o prueba científica; tarde o temprano todos deberemos tomar una decisión, realizar un acto de fe sobre este asunto. Debemos apostar nuestras vidas en algo. Abstenernos de tomar una decisión sobre esta materia realmente es una manera poco astuta de escapar al error. El abstenerse es en sí mismo una decisión.

Yo ya he hecho mi juicio y mi compromiso de vida. También he reflexionado que si el amor de Dios, el llamado al Reino y la realidad de la Iglesia son sólo un sueño, entonces lo contrario es una pesadilla. El juicio o acto de fe contrario nos haría ver como meros animales en busca de presa. El fuerte entonces devoraría al débil. El rico compraría y vendería al pobre. El lisiado sería destruido por defectuoso e improductivo. Al final, nuestro único destino sería convertirnos en polvo y alimento de gusanos.

Recuerdo lo que escribió en una ocasión la periodista Dorothy Thompson. Estaba entrevistando a un sobreviviente de un campo de concentración nazi. Durante su entrevista, le preguntó al sobreviviente si alguien en esos campos había conservado sus cualidades humanas. Su respuesta inmediata fue: "No, ninguno permaneció humano". Entonces se contuvo y recordó: "No, había un grupo de personas que sí permanecieron siendo humanos. Ellos eran gente religiosa". El sobreviviente dijo que todos los demás, incluso aquellos que tenían grandes conocimientos y habilidades, parecían utilizar sus habilidades sólo de manera egoísta para su propia supervivencia. Los mismos arquitectos de esos campos habían utilizado su gran

conocimiento y habilidad sólo para destruir. El conocimiento y las habilidades de una edad tecnológica sin la compasión y la sabiduría de la fe demostró ser en la Alemania nazi horriblemente peligrosa y destructiva. En su conclusión, Dorothy Thompson escribió: "Estoy

John Powell, S.J.

comenzando a pensar que cuando Dios se acabe, todo se acaba". Su frase era en cierta forma una reminiscencia de lo que George Washington dijo en su discurso de despedida: "La moralidad no puede mantenerse sin la fe y la religión".

Estoy muy agradecido por los tirones en la cuerda de mi cometa. Sé que hay un Dios allá arriba porque he experimentado la presencia, el poder y la paz de Dios mismo en mi propia vida. También he experimentado la presencia y el amor de Dios en mis hermanos en Cristo, cuya Iglesia somos todos. Finalmente debo confiar en mi propia experiencia. Creo que Jesús está en nosotros y obra a través de nosotros. Estoy satisfecho con esta verdad en la que he apostado mi vida. En cierta forma sé que me ha dado raíces y alas: me liberó.

Capítulo 23

Debemos hacer de la oración una parte de nuestra vida cotidiana

En aquellos viejos y buenos tiempos, el noviciado jesuíta era espartano. Hablábamos en latín, nos saludábamos con la expresión latina Carissime frater, que se traduce "Muy querido hermano".

Para mí la parte más enigmática de la experiencia del noviciado fue la oración. Era un total desierto. Cuando el maestro de novicios me preguntó si tenía problemas con el sueño durante la meditación matutina, le aseguré de inmediato: "Oh, no, me llevo muy bien con el sueño". La parte más exasperante de todo esto era observar a los "quakers y shakers" (como les decía en secreto) en la capilla. Quería preguntarles, "¿Saben ustedes algo que yo no sepa? ¿Estás avanzando, ¿verdad? ". Pero este tipo de preguntas y familiaridades estaban prohibidas, así que me quedé con la duda.

Me identificaba con la pobre mariposilla que intentaba pasar a través de la pantalla hasta la luz de mi escritorio. Pobre-cita, se golpeaba la cabeza contra la pantalla y aun así seguía intentándolo. Nunca pudo lograrlo.

Después llegó el momento decisivo. Estaba seguro de que todo era un engaño. Estaba completamente seguro de que

no creía en nada de eso. Pero el maestro de novicios me dijo que tuviera paciencia, aunque no me sentía seguro de qué era aquello de que debía ser paciente. Creo que olvidé preguntar qué podía esperar.

John Powell, S.J.

Entonces una noche a principios de la primavera, Dios me tocó. Me sentí lleno de la presencia innegable de Dios. Recuerdo que pensé: "Si esto es la felicidad, entonces nunca antes había sido feliz. Una probada del vino nuevo". Recuerdo que estaba de pie llorando lágrimas de alivio. En verdad había un Dios. Y este Dios había estado en mí todo el tiempo.

La pregunta crucial

Posiblemente la única pregunta que divide con mayor fuerza a los creyentes entre sí es ésta: ¿Es verdad que Dios interactúa con nosotros? Se dice que Thomas Jefferson, quien se consideraba a sí mismo un hombre religioso, negó esta voluntad de Dios de interactuar con nosotros. De hecho, se dice que eliminó de su Biblia todos los pasajes que describen a Dios en contacto con la historia humana y en diálogo con los seres humanos. Incluso hay algunos teólogos que niegan esta voluntad de Dios de involucrarse con nosotros, los seres humanos. Y muchos que en teoría quizá no estemos dispuestos a aceptar a un Dios que no se involucre, en realidad sí pensamos de esa manera sobre Dios. Muchos, de hecho, esperamos que Dios permanezca en silencio y distante. Ocasionalmente lanzamos nuestras oraciones y ofrendas por encima de la alta pared que nos separa de Dios. Esperamos que Dios nos escuche, pero no esperamos una respuesta. La situación es verdaderamente crítica porque todas las relaciones prosperan sólo en la comunicación. Incluso a un nivel puramente humano, sin comunicación activa no puede darse ninguna relación. Pienso que lo mismo sucede en nuestra relación con Dios. En ella, la comunicación tiene un nombre especial: oración.

La barrera de la comunicación: las máscaras que usamos

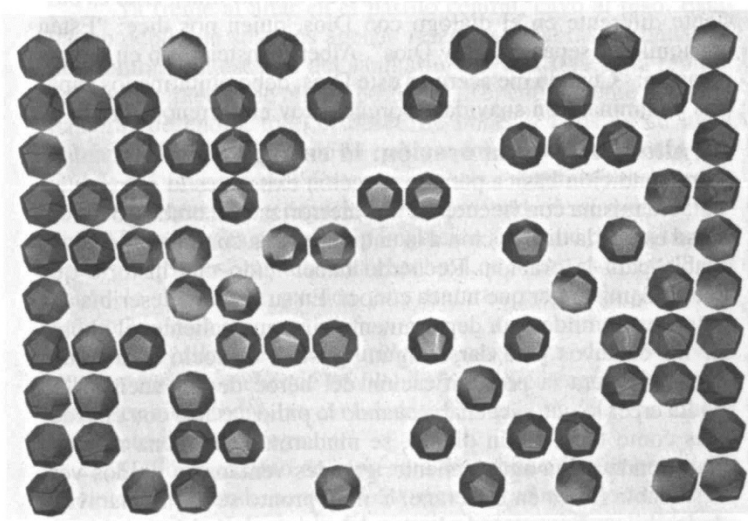
Con todo, la comunicación sólo se da espontáneamente en contadas ocasiones. Por desgracia, la mayoría llevamos puestas nuestras máscaras, llevamos atuendos de acuerdo con los

personajes que elegimos y empezamos a recitar nuestras líneas bien ensayadas. El problema radica en que las máscaras, los disfraces, y las líneas que recitamos no nos muestran tales como somos. Por lo común son sólo nuestras adaptaciones a la realidad. También se levantan como barreras para una participación y diálogo ver-

Una visión que da la vida

daderos. Tú lo sabes y yo lo sé, en teoría por lo menos. Si yo mismo monto una escena, sin importar de qué se trate, tú no podrás interactuar conmigo. No te ofrezco una persona real con quien interactuar, y sólo nos encontraremos en alguna parte del escenario y nos recitaremos recíprocamente las líneas memorizadas. Me gustaría exponer como mi propia opinión personal que Dios puede verdaderamente interactuar con nosotros sólo en la medida que seamos auténticos. Y esto, hermana y hermano mío, no es fácil. Ser auténtico, totalmente abierto y totalmente honesto, con frecuencia toma mucho tiempo.

Por supuesto, hay muchos tipos de oraciones y muchas maneras de comunicarnos. No obstante, en esencia, siempre existe en la oración alguna forma de diálogo. Quizá no sea un diálogo de palabras, porque con frecuencia las palabras encuentran su camino en el intercambio. Nosotros los humanos en ocasiones hablamos más de nosotros mismos a través de una sonrisa o un abrazo que lo que podríamos ser capaces de expresar con palabras. Sin embargo, los gestos y las expresiones faciales con frecuencia pueden malinterpretarse a no ser que vayan acompañadas de palabras explicativas. Cualquiera que sea el tipo de ora-



Las relaciones prosperan sólo en la comunicación.

John Powell, S.J

ción a la que uno se sienta inclinado, la esencia de la comunicación es, como siempre lo ha sido, una participación honesta de sí mismo.

El sincero deseo de orar

Reconocemos que hay momentos en los que podemos participar en una oración sin palabras. Sin embargo, hay algo sin lo cual sencillamente no podemos orar: el *deseo sincero de orar*. Al principio ninguno de nosotros está dispuesto a aceptarlo, pero todos sentimos miedo de acercarnos demasiado a Dios. Mil preguntas y dudas fluyen dentro de nosotros frente al solo pensamiento de estar cerca de Dios. ¿Qué me dirá Dios? ¿Qué me pedirá Dios? ¿Hacia dónde me llevará Dios? Lo desconocido siempre es un poco aterrador y en este caso es mucho lo que está en juego. Toda mi vida está involucrada en ello, Dios puede destruir todo lo que he construido, reordenar todos mis valores.

Además, me introduzco en el diálogo con los demás como un igual; mis pensamientos son tan buenos como los tuyos, mis decisiones son mías, y tú no tienes derecho de interferir, no vine a este mundo a vivir de acuerdo con tus expectativas, y tú no viniste a este mundo a vivir de acuerdo con las mías. Esto es bastante diferente en el diálogo con Dios,

quien nos dice: "Estén tranquilos y sepan que soy Dios". Albert Einstein dijo en alguna ocasión: "Cuando me acerco a este Dios, debo quitarme los zapatos y caminar con suavidad, porque estoy en terreno sagrado".

El alto precio de la oración: la entrega

Otra condición básica para una oración exitosa es la *entrega*. La palabra misma con frecuencia nos aterroriza. Sin embargo la realidad es que la disposición a la entrega es una condición no negociable para la oración. Recuerdo haber leído una historia que escribió una mujer que nunca conocí. En su artículo describía sus orígenes humildes: un departamento sin agua caliente, el ahorro de los centavos para darse algún "gusto". Conoció a su futuro esposo. Él era la personificación del héroe de sus sueños. No podía creer lo que escuchaba cuando le pidió casarse con él. Además como tenía algún dinero, se mudaron a una zona residencial, donde había agua caliente, grandes ventanas y prados verdes. Había flores en el verano. Y muy pronto se dio la maravilla de los hijos. Eso era todo lo que Jean siempre había querido.

Una visión que da la vida

Después, empezó a sentirse enferma físicamente, lo que la llevó finalmente al doctor, quien la hospitalizó para algunas pruebas. No estaba preparada en absoluto para lo que iba a escuchar cuando su doctor la miró tristemente y le dijo: "Su hígado ha dejado de funcionar". Ella casi terminó gritándole: "¿Usted dice que me estoy muriendo?" Con su mirada dirigida al piso, él le dijo solemnemente: "Hemos hecho todo lo que pudimos". Entonces ella se dio la media vuelta y abandonó el cuarto del hospital.

Sintió que dentro de ella se encendía el fuego ardiente de la ira. En su furia quería reprocharle a Dios lo que sucedía. Se encaminó con dificultad por los corredores rumbo a la capilla; iba a ser un enfrentamiento cara a cara. Se sentía demasiado débil y debía recargarse contra las paredes mientras caminaba. Cuando entró en la capilla, estaba oscuro. Nadie más estaba ahí. Tomó el pasillo central rumbo al altar. Mientras caminaba por aquel pasillo interminable, ella iba preparando su discurso: "Dios mío, eres un fraude, un verdadero charlatán. Te has hecho pasar como amor por dos mil años; sin embargo siempre que alguien encuentra un poco de felicidad, le mueves el tapete donde está parado. Bueno, sólo quiero que sepas que basta. Conozco tu juego".

Ya frente al altar en el pasillo central, cayó al piso. Estaba tan débil que sus ojos apenas veían las palabras bordadas en la alfombra del escalón del santuario. Leyó la frase y la repitió: "Señor, ten piedad de mí, un pecador". Repentinamente todas las palabras de enojo, todo el deseo de poner a Dios en su lugar habían desaparecido. Todo lo que quedaba era: "Señor, ten piedad de mí, un pecador". Entonces, puso su aturdida cabeza entre sus brazos cruzados y escuchó. En lo profundo de sí misma escuchó: "Todo esto es una simple invitación para que dirijas tu vida hacia mí. ¿Sabes?, nunca lo has hecho. Los doctores de este lugar hacen lo mejor que pueden para tratarte, pero sólo yo puedo curarte".

En el silencio y la oscuridad de esa noche, dirigió su vida a Dios. Firmó su cheque en blanco y se lo entregó a Dios para que escribiera todas las cantidades. Era la hora de Dios. Era el momento de su entrega. Halló el camino de regreso a su habitación del hospital y se durmió profundamente. Al día siguiente, luego de análisis de sangre y orina, el doctor le dio noticias esperanzadoras: "Al pare-

John Powell, S.J.

cer su hígado está trabajando nuevamente". Como Job en el Antiguo Testamento, Dios la llevó hasta el borde mismo de la desesperación, pero sólo para invitarla a entregarse. Éste es un prerrequisito importante para la comunicación de la oración. "¡Hágase tu voluntad!" es una decisión formidable y aterradora. Nos deja parados desnudos y sin defensa. No más máscaras ni barreras protectoras. Sólo esto: "Estén tranquilos y sepan que yo soy Dios".

La posibilidad de la oración y nuestro concepto de Dios

Todos tenemos una idea diferente de Dios, aunque intelectualmente algunos podamos definirlo con las mismas palabras. Pero somos más que intelecto. Por supuesto, nadie puede decir con seguridad de dónde procede su idea de Dios. Pero está ahí y provoca en nosotros reacciones emocionales definitivas. Nuestro concepto de Dios nos impulsa o nos detiene. ¿De dónde sacamos nuestra idea de Dios? Nuestras cintas grabadas por nuestros padres y las primeras enseñanzas religiosas, nuestras experiencias, imaginaciones, e incluso nuestras reacciones programadas de las figuras de autoridad ayudaron a forjar nuestro concepto de Dios. El Libro del Génesis nos dice que fuimos hechos a imagen y semejanza de Dios, pero es inevitable que nosotros

también moldeemos nuestro concepto de Dios a nuestra propia imagen y semejanza humanas. Hacemos de Dios "uno de nosotros". Proyectamos impaciencia en Dios, imaginamos a Dios alejándose de nosotros, pensamos mil cosas que nunca podrían ser. La realidad es ésta: Dios es amor, nos lo dicen las Escrituras. La naturaleza de Dios es amor. Por supuesto, el amor divino es mucho mayor de lo que posiblemente pudiéramos imaginar; sin embargo, lo que sí sabemos es que sin importar lo que haga Dios, El lo hace con amor.

La experiencia de Dios y Alcohólicos Anónimos

La gente de Alcohólicos Anónimos es un grupo numeroso de creyentes en este Dios de amor. Uno de los fundadores del movimiento y coautor del famoso programa de Doce Pasos fue un hombre llamado William G. "Bill" Wilson. En los últimos años se ha publicado su correspondencia con el psiquiatra Carl Jung. Cuando dio inicio la correspondencia, en enero de 1961, Bill Wilson le escribió agradecidamente a Jung por su participación

Una visión que da la vida

en la fundación de Alcohólicos Anónimos. Al parecer Jung había tratado a un Roland H. (Los miembros de Alcohólicos Anónimos protegen el anonimato llamándose de esta manera.)

Después de repetidos tratamientos, Jung le dijo a Roland H. que era un alcohólico sin esperanza alguna. Wilson insiste que este reconocimiento de Jung de la desesperanza de Roland se convirtió en la piedra angular de Alcohólicos Anónimos. El primero de los famosos Doce Pasos es admitir la impotencia personal, la incapacidad de manejar su propia vida. Después de esto, Roland le preguntó a Jung si en realidad habría alguna esperanza. Jung le dijo que posiblemente sí, siempre y cuando tomara parte en una experiencia espiritual o religiosa, en resumen, una auténtica conversión. Wilson le agradece a Jung efusivamente por señalarle la manera en que una experiencia de ese tipo puede proporcionar la motivación necesaria cuando ya no hay nada más que hacer. Esta sugerencia se convirtió en el segundo y tercer pasos: creer en un Dios amoroso y servicial, y dirigir la propia vida hacia este Dios.

Al parecer Wilson también era un adicto incurable al alcohol en la misma época de Roland H. e igualmente el Dr. Silk-worth lo había dado por perdido. Wilson admite, en su

correspondencia con Jung, que imploraba a Dios pidiéndole su ayuda. En la misma carta reconoce que inmediatamente le vino una "iluminación de gran fuerza y dimensión". Bill Wilson sentía que nunca podría describir adecuadamente ese momento. Sólo sabía que su abandono de la obsesión del alcohol había sido inmediata. "Inmediatamente, supe que era un hombre libre".

Will reconoció ante Jung que también había logrado un pensamiento profundo de las *Varieties of Religious Experience* de William James. Le escribió al psiquiatra contándole que ese libro le había revelado que la mayoría de las experiencias de conversión, cualquiera que sea su variedad, tienen un común denominador en su profundidad, principalmente en el "colapso del yo". Este colapso del yo es una rendición de uno mismo y de sus propios poderes.

En los albores de su propia experiencia espiritual Bill Wilson tuvo la visión de una sociedad de alcohólicos. Reflexionó que si cada víctima llevara la noticia de esta imposibilidad científica sobre el alcoholismo a cada nuevo prospecto, esto les deja-

John Powell, S.J.

ría el camino abierto para una experiencia espiritual transformadora. Este concepto se constituyó en la base misma del éxito alcanzado por Alcohólicos Anónimos a lo largo de los años.

Por lo tanto, no es sorprendente que Alcohólicos Anónimos sea abiertamente un programa espiritual. De los bien conocidos Doce Pasos, sólo el primero menciona el alcohol. Todos los demás, directa o indirectamente, mencionan a Dios. Sin embargo para nosotros los tres primeros pasos son de interés especial. *El primer paso* es enfrentar la imposibilidad de hacerme cargo de mi propia vida. Aunque no soy personalmente un alcohólico o miembro de Alcohólicos Anónimos, he aprendido mucho de la sabiduría de este movimiento. He llegado a identificar y reconocer que en mi propia vida hay muchas áreas fustigadas por la irracionalidad. Mi perfeccionismo, mi hipersensibilidad, mi inmadurez cuando las cosas no van como yo quiero, mi deseo de mostrar hostilidad y castigar a los demás: todo me confronta con el hecho de que éstas son áreas inmanejables de mi vida. Mi vida verdaderamente está fuera de control. He intentado cambiar, pero ahora sé que no puedo lograrlo sin ayuda. *El segundo paso* es llegar a creer en un Dios que me ama y me quiere ayudar. Debo creer que este Dios tierno y afectuoso

me ayudará sólo si acepto ayuda. (Este paso realmente es difícil para nosotros, los ayudadores). Este abrirse a la ayuda de Dios incluye *el tercer paso*, que dirigirá mi vida hacia Dios. Muchos integrantes de Alcohólicos Anónimos dicen: "Suéltate y deja que Dios actúe".

Nadie tiene que convencer a los miembros de Alcohólicos Anónimos de que la oración es necesaria. Esta gente se esforzó e hizo a un lado todas las máscaras de farsa y pretensión. Esta gente creyó en un Dios tierno y amoroso, una "Fuerza Suprema" que repara lo roto, endereza lo que está torcido y distorsionado, que ilumina lo que está en tinieblas y da vida a todo lo que está sin vida dentro de nosotros. Ésta es la gente que ha dirigido su vida hacia este Dios. Esta noción y entrega a Dios es un prelude importante de la oración.

Hacer las paces con mi debilidad

La mayoría de nosotros tiene un miedo instintivo de Dios con raíces en nuestra propia debilidad. Incluso tememos a los demás

Una visión que da la vida

seres humanos porque pensamos que pueden ver a través de nosotros. Verdaderamente somos fábricas de errores y algunas veces nuestros errores han tenido un alto precio para nosotros y para los demás. Debemos sentirnos cómodos con esta condición humana o pretender que no es verdad. Debemos seguir ocultándonos detrás de nuestras imposturas. Naturalmente no estoy sugiriendo que sólo nos rindamos y cedamos a la debilidad humana. Sugiero que debemos aprender a sentirnos cómodos siendo sólo piezas de algo mayor. Todos hemos pecado y pecaremos nuevamente. Para mí, es extremadamente importante conocer al Jesús que se presenta como el Médico Divino, que hace visitas a domicilio altamente personalizadas, a los que estamos enfermos. Es importante para mí conocer al Jesús, el Buen Pastor. Debo recordar continuamente que él nos busca como ovejas perdidas y se regocija cuando nos encuentra.

Una y otra vez vuelvo a la parábola del Hijo Pródigo. Yo soy el hijo pródigo, he derrochado mis dones en tantas vanidades e inmadurez. Siento un profundo remordimiento. He sido muy ingrato. Preparo mis palabras con cuidado y digo con temor: "Oh, no puedo pedir que se me tome nuevamente como hijo. Tómame como mano de obra contratada. Por favor, acéptame

de nuevo". Emprendo el camino de vuelta a casa, fortalecido por mi acto de contrición que surgió de la soledad y la necesidad mismas. Mis pasos son vacilantes e inseguros. Pero mi Abbá-Padre me ve y se apresura por el camino. Me toma en sus brazos y suspira de alivio: "Estás en casa. ¿Sabes?, eso era todo lo que quería. Estás en casa". En su parábola, Jesús me asegura que mi amoroso Abbá-Padre me da la bienvenida. Debo leer la parábola una y otra vez. He tenido que hacer el largo viaje a casa más de una vez. Paulatinamente he llegado a conocer el tierno amor y la misericordia llena de gracia de Dios.

La palabra del Espíritu

Hace poco tiempo un amigo mío me contó la historia de dos peces que nadaban en el océano. El pez pequeño se acerca al grande y le pregunta: "Perdone usted, ¿dónde está el océano?" El pez grande le contesta: "Estás en él". El pez pequeño no comprende e intenta preguntarle una vez más: "Quiero decir que si puede decirme la manera de entrar en el océano". Y el pez gran-

John Powell, S.J.

de una vez más le contesta, "Estás en el océano". Entonces el pez pequeño se aleja nadando en busca de alguien que le conteste su pregunta.

Mi amigo compara la pregunta del pescadito a la pregunta de aquellos que preguntan: "¿Qué es la espiritualidad? ¿Dónde está el mundo del espíritu?" Entonces pretende ser el pez de mayor tamaño y dice: "Estás en ella". El psiquiatra vienes, Víctor Frankl, dice que la psicología moderna ha dedicado los últimos cincuenta años a concentrarse en la mente y el cuerpo. Se lamenta de que la psicología haya desatendido el espíritu humano y el mundo de lo espiritual.

Sin embargo en realidad no tenemos otra alternativa. Somos mente, cuerpo y espíritu. Estamos "en ella". Sabemos cuando el cuerpo está enfermo y lo confiamos a nuestros médicos. Sabemos que la mente está enferma, y la confiamos a nuestros psiquiatras. Pero el espíritu también puede enfermarse. El espíritu puede morir de hambre, como puede suceder con el cuerpo. También necesita alimento consistente y ejercicio regular. ¿Cuáles son los síntomas cuando se enferma el espíritu? Lo alimentamos con rencores, sentimos resentimientos hacia mucha gente, hallamos poco significado en la vida o la

actividad humana. Se nos dificulta disfrutar. Somos débiles cuando se necesita nuestra fuerza, y nos convertimos en quejumbrosos e inculpadores. Es evidente que estamos vacíos de lo que las Escrituras llaman los "dones del Espíritu Santo": amor o caridad, felicidad, paz, paciencia, amistad, bondad, lealtad, ternura y autocontrol.

Alguien sugirió que cuando Dios nos creó, fuimos hechos como el queso suizo. Tenemos muchos agujeros dentro de nosotros que sólo puede llenar Dios mismo. Si no le pedimos a Dios que llene nuestros vacíos, intentaremos sin éxito llenarlos nosotros mismos. Fanfarroneamos, mentimos, chismoseamos, coleccionamos trofeos, decimos nombres, alardeamos, competimos por los reflectores, intentamos lograr el poder sobre los demás, nos atragantamos en las fuentes del placer sensual y buscamos estímulos. Sin embargo, al final nos quedamos con el doloroso vacío que sólo Dios puede llenar.

Los años de la universidad por lo general son años de riesgo y revisión. Por eso no me sorprende cuando alguno de mis antiguos estudiantes regresa a contarme alguno de sus experi-

Una visión que da la vida

mentos. Al final de sus días universitarios, todavía no estaba seguro si creía o sólo le habían lavado el cerebro. Así que por su cuenta decide pasar una semana como si Dios no existiera. Evita la oración, no asiste a la iglesia, ni hace nada relacionado con la fe. Después, a la semana siguiente, vive una vida de fe intensa con todo lo que esto implica, incluyendo mucha oración. Cuando termina de contarme su experimento, sonrío y agrega: "¡Qué diferencia! Si alguna vez negara la importancia de la fe y la oración, entonces negaría mi propia experiencia. Nunca podría hacerlo".

La hora de Dios

Por lo general el término *hora* tiene un significado neutral. Es puramente una indicación de tiempo. Sin embargo, en las Escrituras, la "hora de Dios" tiene un significado religioso especial. La hora de Dios indica un momento crucial en la vida o en la historia humana, a través de la intervención especial de Dios. El Señor nos pide estar vigilantes y listos porque no podemos saber anticipadamente la "hora de Dios", la hora en que Dios vendrá a nosotros con una intervención especial. Ahora soy lo suficiente viejo y sagaz para saber que no puedo exigir o crear

esta hora de Dios. Dios vendrá a mí y a ti en una forma y una hora que Dios mismo elegirá. En algunas ocasiones nos sentimos tentados a comportarnos como entrenadores de animales, con nuestros aros. Solicitamos la urgente presencia de Dios, para que salte por entre nuestros aros, ¡y ahora mismo! Pero al final descubrimos, en algunas ocasiones con tristeza, que Dios no es un animal entrenado. Dios elige los momentos y los medios. Lo nuestro es sólo estar listos para esos momentos especiales. Algunas veces la hora de Dios parece llegar en el momento mismo del límite de nuestras fuerzas. Sin embargo, parte de nuestra confianza en Dios es que Dios vendrá a nosotros, en el mejor momento posible y de la mejor manera posible. Debo dejarte ser tú, y tú debes dejarme ser yo mismo. Y debemos dejar a Dios ser Dios.

Una sugerencia para la oración

Ya hemos dicho que hay muchas formas de oración. Recientemente experimenté una en la que nunca pensé. Comienza viendo una imagen "secular" y permitiendo que promueva pensa-

John Powell, S.J.

mientes y deseos de devoción en el espectador. Me gusta este enfoque porque parece integrar la fe en la vida. Veo una imagen de una flor o una casa, y recuerdo el simbolismo especial del amor en las flores. O, al ver la casa, recuerdo que todos algún día nos reuniremos en la casa de Dios. Mi mente y corazón parten de ahí hacia imágenes y pensamientos de mayor devoción.

Lo que me gustaría sugerirte es algo similar a esto. Empieza intentando decir a Dios quién eres en este momento. Se me ha dicho que cuando pensamos, también ponemos por lo menos mentalmente, palabras a nuestros pensamientos. Después, comunícale a Dios quién eres. Haz un esfuerzo por ampliar esta imagen verbal. Al principio será difícil; sin embargo, el profundizar cada vez más en las capas de uno mismo es un ejercicio muy útil en el autoconocimiento, además de ser una buena oración. Y ya que todo en realidad es un don de Dios, es útil iniciar con una oración por el don de orar bien. "Ayúdame, Dios amoroso, para conocerme a mí mismo y conocerte a ti. Ayúdame a comprender nuestra relación. Ilumíname y dame fuerzas. Gracias". Luego continúa con preguntas reflexivas como: ¿Quién soy? ¿Cómo me siento hoy? ¿Cuáles son los pensamientos que han estado retumbando en mi interior durante

las últimas veinticuatro horas? ¿Qué ha sido lo más importante para mí? ¿Cuál persona ha sido más importante para mí? ¿En qué hallé placer? ¿Qué me causó dolor? ¿Hay algunas personas en especial que hayan tenido una participación importante en mi vida reciente? ¿Qué motivos me llevaron a actuar? ¿Qué fue lo que en realidad quiero lograr, ganar, evitar? ¿En general, qué estoy haciendo con mi vida? ¿Quiero realmente esto?

Pienso que al esforzarme en verbalizar mis respuestas a preguntas como éstas, en realidad me estoy conociendo mejor a mí mismo. A medida que levantamos más capas y echamos una mirada a los nuevos rincones de nosotros mismos, las respuestas se tornan ligeramente diferentes. Mis estados de ánimo también cambian. Algunos días me sentiré cansado de todo. Otros días me sentiré preparado para mover montañas. También quizá me alejaré de la "puerta conversacional" abierta hacia Dios. Nosotros los humanos en realidad tenemos muchas puertas por las que Dios pueda entablar el diálogo. Tenemos nuestras *mentes* en las que Dios puede poner nuevas ideas, reflexiones, pers-

Una visión que da la vida

pectivas. Tenemos nuestras *voluntades* o *corazones* en los que Dios puede implantar deseos y fuerza. Tenemos *emociones* para que Dios pueda confortarnos en nuestra aflicción o afligirnos en nuestra comodidad. También tenemos *imaginaciones*, lo que significa que en nuestro diálogo, Dios puede decirnos palabras o incluso sugerirnos imágenes. Cuando Robert le pide a Juana de Arco en *Saint Joan* de Shaw: "¿En verdad escuchas la voz de Dios o es la voz de tu imaginación?" Juana contesta: "Ambas cosas. Ésa es la manera en que Dios nos habla, a través de nuestras imaginaciones". También tenemos *recuerdos*, y Dios puede remover nuestros recuerdos en la oración de reminiscencia. Dios también puede curar nuestros recuerdos dolorosos y transformarlos en recuerdos útiles. En conjunto, existen estas cinco posibilidades para que Dios entre en nuestra oración de reflexión. Lo importante es saber que nuestros límites son las oportunidades de Dios.

Al final de la oración, le pido a Dios por mis necesidades. "Ilumíname para visualizar y dame fuerzas para llenar de amor este día de mi vida. Llena mis pozos secos con tu amor para que pueda transmitirlo". Entonces menciono los nombres de las personas por las que he prometido orar. Le pido a Dios

que las bendiga. Pido a Dios por las personas que he herido, algunas veces con conocimiento, otras sin saberlo, porque estaba tan distraído conmigo mismo incluso para darme cuenta. Le doy gracias a Dios por amarme y le pregunto sobre lo que tiene planeado para el día de hoy, porque realmente me gustaría ser parte de sus planes.

Capítulo 24

La visión cristiana de la voluntad de Dios

Para un cristiano, en realidad, la esencia de la vida es ésta: hacer la voluntad de Dios. Esta es la medida de lo que llamamos santidad. Y para un cristiano ésta es la única medida del triunfo en la vida.

El Padre Pío, el capuchino estigmatizado que sufrió las heridas de Cristo en su cuerpo, fue reconocido por su sabiduría total. En cierta ocasión conocí a este hombre santo y quedé convencido por todo lo que vi y escuché que verdaderamente poseía una intuición profunda de la gente; él tenía el don de

leer en los corazones humanos. Creyendo esto, le escribí y le pregunté si tenía algún mensaje especial para mí. En su respuesta me dijo que ciertamente tenía algo especial que decirme. A medida que leía esto mi corazón empezó a latir con fuerza y tuve la sensación de una anticipación emocional que crecía en mí. El escribió:

*La oración más intensa y eficaz, la que usted debe tener como central en su vida, es ésta:
"¡Hágase tu voluntad!"*

De alguna manera me sentí desilusionado. Mi corazón retornó a su ritmo normal y mis emociones aminoraron su intensidad. Mis expectativas sacudieron con tristeza sus cabecitas. Creo que esperaba alguna presentación de clarividencia, algu-

na revelación sorprendente sobre mi pasado o una predicción dramática acerca de mi futuro. El "Hágase tu voluntad" simplemente no lo hizo. Parecía demasiado básico, demasiado fundamental, demasiado dado por descontado. No era lo que yo esperaba o quería escuchar.

En ese tiempo yo era relativamente joven y estaba ansioso de emociones. A medida que los años han pasado y he llegado a la madurez, he logrado ver cada vez más que el deseo de hacer la voluntad de Dios es medular en este asunto. Buscar y aceptar la voluntad de Dios es el sello distintivo de la madurez cristiana.

Equivocar la voluntad de Dios

A lo largo de mi propia experiencia de vida, la "voluntad de Dios" al parecer siempre ha estado presente en alguna tragedia, grande o pequeña, de las que me comenta la gente. Recuerdo que hace algunos años intenté consolar a una mujer que lloraba casi históricamente luego de la muerte de su esposo. De manera inesperada una persona que se encontraba en aquella habitación de duelo puntualizó: "usted sabe que es la voluntad de Dios". La mujer paró de llorar tan abruptamente que me quedé asombrado, y deseé haber sido yo quien dijera esas palabras. Ahora, por supuesto, me doy cuenta de que hubiera sido mejor que soltara su dolor y expresara su sentido de pérdida. Sin embargo, la "voluntad de Dios" se usa con frecuencia como un bromo para adormecer la sensación de dolor y ocultar el tormento de la aflicción. La "voluntad de Dios" con frecuencia

viene embotellada con la etiqueta: "Para tomarse cuando las cosas se pongan difíciles".

Creo que realmente esta aplicación en crisis es una interpretación errónea de la voluntad de Dios. La voluntad de Dios es en realidad nuestra felicidad. Para eso nos creó Dios: para compartirnos su vida y amor, su felicidad e incluso su casa. Tendríamos un concepto equivocado sobre Dios si vinculáramos la voluntad de Dios sólo con el sufrimiento, la soledad y la pena.

Creo que existe cierta analogía en la relación entre padre e hijo. Es claro que casi todos los padres quieren la felicidad, la realización de sus hijos. Ellos quieren exactamente lo que los hijos quieren: felicidad y realización. En lo que posiblemente

John Powell, S.J.

podieran disentir sería en el *medio*. El niño quizá no quiera tomar vitaminas o permanecer en un patio seguro; el niño quizá quiera jugar con cerillos o cuchillos filosos. En momentos así los padres deben imponerse y manifestar su sabiduría y sus voluntades. Los padres quieren que el niño sea feliz y saludable; el niño quiere ser feliz y saludable. Es sólo cuestión de quién tiene el conocimiento de cuáles son los mejores *medios* para lograr ese estado deseado de felicidad y salud.

Yo supondría que la mayor parte del tiempo, las voluntades de los padres y los hijos están en armonía. Cuando papá y mamá llevan al niño a la playa o al circo, cuando toda la familia disfruta de un helado o juegan algún juego, no hay conflicto. Asimismo, cuando Dios nos ofrece toda las cosas buenas y hermosas creadas para su disfrute, no hay conflicto. Y con seguridad estamos haciendo la voluntad de Dios cuando disfrutamos, apreciamos y agradecemos estas abundantes y hermosas cosas: buena comida, la luna y las estrellas, las playas de arena blanca, las aguas ondulantes de los riachuelos o los rugientes mares, los rostros sonrientes de los amigos, la alegría de un bebé recién nacido, el abrazo del amor, la alegría de los árboles de Navidad. Dios vio todas estas cosas y las consideró "¡muy buenas!" Y la voluntad de Dios es que nos

unamos a esa afirmación, que usemos y gocemos de su obra maravillosa y espléndidamente agradable. Definitivamente todo esto es una parte importante de hacer la voluntad de Dios.

Por supuesto, hay momentos en que la voluntad de una madre y un padre no concuerda con la voluntad del niño. La mayor parte del tiempo, cuando somos muy pequeños, nuestros padres saben qué es lo mejor. Por supuesto, sería de gran ayuda si los hijos pudieran convencerse de que sus padres sólo desean su felicidad, incluso cuando no les permiten experimentar con cerillos o jugar en la calle o quedarse despiertos toda la noche. Asimismo, nos sería de gran ayuda si pudiéramos creer que Dios quiere realmente nuestra felicidad, incluso cuando Dios nos desafía con dificultades y nos pide que soportemos el fracaso o el dolor. Pienso que la comparación entre Dios y los padres es válida, excepto que los padres pueden equivocarse en sus juicios. Dios, por definición, es infinitamente inteligente e infinitamente amoroso. Dios no puede equivocarse, sabe mucho

Una visión que da la vida

mejor que nosotros qué nos hará felices. Esto está implícito en la pregunta que Dios hace a Job: "¿Dónde estabas cuando hice el mundo?"

Un amigo mío muy querido y bueno, ahora ya fallecido, fue la persona con más deficiente salud que he conocido. Un ataque a las coronarias a los treinta y cinco años de edad. Múltiples cirugías por cáncer que dejaron un agujero en el centro de su cara y requirió una prótesis para remplazar su nariz y mejillas. Debido a esta persistente mala salud, estuvo siempre muy limitado y confinado a actividades sedentarias. Sufrió prolongadas crisis de dolor y con frecuencia se avergonzaba de su desdicha. En una ocasión le pregunté a este hombre acerca de su reacción. ¿Te deprimes de vez en cuando? ¿Te sientes amargado en ciertos momentos? Nunca olvidaré su respuesta: "Estas son las cartas que Dios me *dio* amorosamente, y éstas son las cartas que jugaré *amorosamente*". Siempre recordaré la respuesta de mi amigo y estaré agradecido por ella.

La voluntad de Dios: general y específica

Es obvio que una parte necesaria del crecimiento es la oportunidad de tomar nuestras propias decisiones y elegir por nosotros mismos. Algunas decisiones y elecciones serán desfavora-

bles, y en esos casos deberemos aprender de nuestros errores. Esto es parte del proceso del crecimiento. En consecuencia, los padres deben dar a sus hijos una mayor libertad para tomar sus propias decisiones a medida que crecen. Si la mamá y el papá dictan todas las decisiones de sus hijos, el resultado final será desastroso. Los padres terminarán con hijos indecisos, conformistas, emocionalmente discapacitados y deambulando por ahí como niños con cuerpos de adultos. Las personas que han recibido un trato así, dan tumbos y titubean a lo largo de su vida, preguntándoles a los demás: "¿Qué piensas que debería hacer?" Se dejan llevar por la vida, apoyados por la sabiduría y la madurez de los demás. Todos debemos sentirnos libres de tomar nuestras propias decisiones y aceptar nuestros propios errores, vivirlos y aprender de ellos. Simplemente no hay otra manera de adquirir madurez.

Por esto me parece que si Dios tuviera una voluntad definida y detallada para cada una de nuestras acciones y en todos

John Powell, S.J.

nuestros momentos de decisión, Dios estaría apoyando e instigando la delincuencia infantil por ejemplo. Todos terminaríamos siendo niños inmaduros e indecisos, caminando por ahí dentro de cuerpos de adultos. Con nuestros dedos enlazados nerviosamente, oraríamos toda la eternidad para conocer la voluntad de Dios. ¿Debería ir aquí o allá? ¿Debería pintar mi casa de este color o de aquel otro? ¿Debería ubicar mi oficina en el segundo o en el tercer piso? La práctica de la fe, basada en la suposición de que Dios tiene una voluntad definida y detallada de todo lo que hacemos, produciría pequeños robots infantiles en vez de cristianos humanos y maduros. Dios nuestro Padre no haría esto.

La única razón por la que una persona puede encontrar comodidad al creer que Dios tiene una voluntad definida y detallada para todas las cosas sería porque esta creencia le proporciona un escape a su responsabilidad. El que evade la responsabilidad nunca debe tomar decisiones personales, nunca debe responsabilizarse personalmente de su vida y nunca necesita ningún tipo de examen interior de motivos y actitudes. Esta persona tiene línea directa con el cielo y todos los mensajes le vienen llanamente de Dios, quien es el responsable de todo. Ésta es la fórmula para una vida estancada y de inmadurez

perpetua. Personalmente creo que Dios tiene, con respecto a nosotros, una voluntad *general* y otra *específica*. La voluntad general de Dios nos pide hacer algo amoroso con nuestras vidas, para glorificarlo usando al máximo todos los dones que nos dio. En verdad Dios nos ha dado a cada uno de nosotros dones únicos y nos pide que los invirtamos de manera sabia y amorosa en la causa del Reino de Dios. Este mandamiento generalizado y vitalicio de hacer de nuestras vidas un acto de amor nos permite tomar, a ti y a mí, infinidad de decisiones. En realidad, una de las partes más difíciles de ser una persona amorosa es tomar todas las decisiones que el amor debe tomar: ¿Qué es lo más amoroso que debe hacerse, decirse o ser? El amor no es un asunto fácil. Debo escucharte con empatía, a ti y a tus necesidades, para conocer dónde estás y qué necesitas en este momento. Al mismo tiempo, también debo amarme a mí mismo y a mi Dios. En consecuencia, debo sopesar mis propias necesidades ante las tuyas. ¿Cuáles son más urgentes? También debo considerar

Una visión que da la vida

las necesidades del Reino de Dios en la mayoría de mis decisiones. Esta voluntad general de Dios de que hagamos de nuestras vidas un acto de amor nos deja espacio suficiente para los ejercicios saludables de la madurez.

Obviamente, necesitamos la *iluminación* de Dios cuando intentamos tomar estas decisiones de amor. Y creo que Dios se siente feliz al proporcionar la gracia de la iluminación. Dios nos ayudará a ver los problemas derivados de nuestras decisiones, situaciones que quizá no habíamos percibido. La gracia divina nos ayudará a lograr la perspectiva necesaria para tener una visión más extensa y amplia cuando tomamos nuestras decisiones. Sin embargo a medida que avanzamos hacia la habitación final marcada con el aviso de "decisión", debemos entrar solos en ella. Debemos ejercitar y distender nuestros propios músculos si queremos crecer. Con frecuencia debemos aprender de nuestros errores y dar marcha atrás a nuestros juicios equivocados cuando esto sea posible. Esto es necesario para todos nosotros si queremos llegar a ser cristianos, fieles y maduros. Cuando Dios me da los materiales de mi vida y me pide construir una catedral de amor y alabanza, la petición no incluye los planos del arquitecto, con

todos los detalles. Más bien, la voluntad general de Dios simplemente me pedirá hacer del amor la regla y el motivo de mi vida.

Por otro lado, pueden darse momentos en tu vida y en la mía en los que Dios tendrá una voluntad *específica*, un llamado a hacer algo muy definido. Dios tiene una providencia para nuestro mundo y la historia humana, lo que pienso que es el "plan maestro". Creo que Dios trazó una red completa de causas entrelazadas para completar las intenciones de este plan maestro. Aunque con toda probabilidad vivimos la mayor parte de nuestros días bajo la dirección general de hacer de nuestras vidas un acto de amor, habrá momentos definidos en los que Dios abrirá una puerta específica y nos pedirá cruzarla. Habrá algunos acontecimientos y logros que se nos han confiado específicamente a ti y a mí. Nadie más puede hacerlos.

Creo, por ejemplo, que me convertí en sacerdote en respuesta a una llamada específica de Dios. Cuando en ocasiones la gente me pregunta por qué me hice sacerdote, les contesto: "Si en verdad quieren mis razones, entonces permítanme impre-

John Powell, S.J.

sionarlos. Sin embargo, los verdaderos motivos no son de mi propiedad. Las verdaderas razones son de Dios, y éstas no las conozco". Todo lo que sé es que en una ocasión ya hace tiempo, Dios abrió una puerta y su gracia me indujo a cruzarla. En aquel momento, me permitió que pensara mis propios pensamientos y reaccionara ante mis propios motivos. Sin embargo, había un plan mayor: la providencia de Dios en la historia y en el mundo de la humanidad. En ese plan de la providencia, existe en verdad un conjunto de cosas específicas que Dios me ha llamado a hacer. Por qué escogió Dios estos hechos específicos de amor para mí o me escogió a mí para ellos, no lo sé. Me siento feliz de amar estas preguntas hasta que Dios me dé a conocer generosamente las respuestas.

En mi vida ha habido bastantes momentos en los que he sentido la brisa de la gracia de Dios en las velas de mi pequeño bote. En algunas ocasiones estas gracias me han dirigido a lugares agradables y soleados. En otras ocasiones, los actos de amor que me fueron pedidos nacieron en la oscuridad de la lucha y el sufrimiento. Ha habido primaveras y largos y fríos inviernos de lucha por sobrevivir. En ocasiones Dios se me ha pre-

sentado con la más pura complacencia, y en otras con el mayor ánimo de afirmación, y otras veces con desafíos audaces y aterradoros. Creo que todos debemos estar vigilantes y orar, listos para decir "sí" cuando las palabras de Dios sean concretas y la petición de Dios específica: "sí" en la soleada primavera y "sí" en la oscuridad de las noches de invierno.

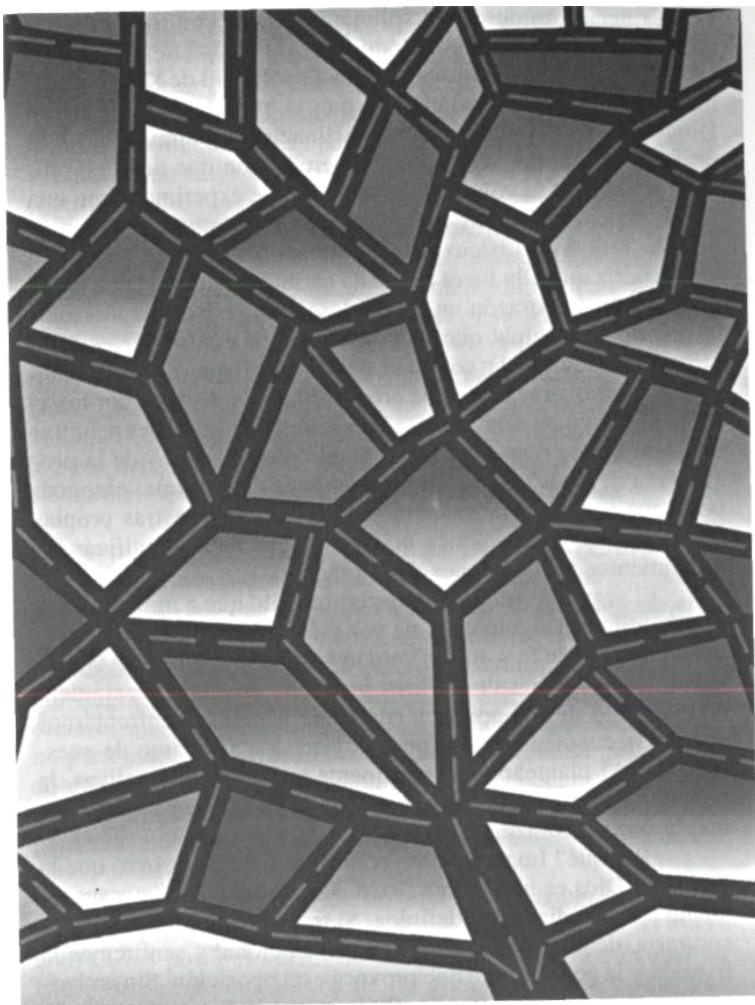
Discernimiento: a través de la atracción y la paz

La voluntad específica de Dios no está precedida en todo momento por un gran gong y un anuncio de tono solemne. La mayoría de las veces debemos "discernir" devotamente o descubrir esta voluntad específica de Dios. ¿Cómo vamos con esto? Ante todo permíteme decir que creo que la única persona que puede discernir con éxito y seguridad la voluntad de Dios es aquella que en verdad quiere saber y hacer la voluntad de Dios.

Hay una historia, que creo es digna de confianza, sobre uno de nuestros más conocidos escritores cristianos. Al parecer este hombre se retiró un año a un monasterio para profundizar en sus propias percepciones espirituales e indagar sobre sus

Una visión que da la vida

orientaciones espirituales. Cierta día surgió el tema de la voluntad de Dios en una conversación entre el escritor y el abad del



Cuando llegamos a las frecuentes bifurcaciones del camino, siempre debemos guiarnos por: ¿Cuál es la cosa amorosa que debe hacerse?

John Powell, S.J.

monasterio. El escritor le preguntó al abad: "¿Cuál es el paso ineludible para dilucidar la voluntad de Dios?" El abad contes-

tó: "Para encontrar la voluntad de Dios sobre un asunto específico es necesario desear la voluntad de Dios con todo tu corazón en todas las cosas y en todo momento".

La persona que busca y desea la voluntad de Dios con firmeza puede sentir confianza en que la voluntad específica de Dios puede estar presente en sus inclinaciones y atracciones más profundas. Muchos de los santos percibieron que una determinada acción era la voluntad de Dios porque experimentaron una fuerte atracción dentro de ellos mismos para tomar ese curso de acción. Teresa de Lisieux dijo en alguna ocasión que sabía que Dios quería que ella fuera hermana carmelita porque Dios había plantado en su corazón un fuerte deseo para ello. Una vez más, la pregunta principal que tú y yo debemos confrontar es ésta: ¿En verdad quiero la voluntad de Dios? ¿Estoy decepcionado primero por querer hacer mis propios planes y después por insistir en el apoyo de Dios en su realización? ¿O trato de encontrar mi lugar en los planes de Dios, en el "plan maestro" de la providencia de Dios? Si nuestra pregunta es ésta última, entonces podemos consultar de manera segura y sabia nuestras propias inclinaciones y atracciones más profundas para identificar los movimientos y direcciones de la gracia.

El segundo método de discernimiento que a mi parecer es el más útil es el siguiente. Una vez más, suponemos que he realizado mi acto de fe y que en verdad y sobre todo deseo la voluntad de Dios. Nos resulta de gran provecho imaginarnos siguiendo cada uno de los posibles cursos de acción, al enfrentarnos con las frecuentes bifurcaciones de decisión a lo largo de nuestra vida. Al plantearnos mentalmente todas las alternativas, la voluntad específica de Dios será aquella en la que encontramos mayor paz de corazón.

¿Por qué? Imagina junto conmigo, si así lo deseas, que la gracia de Dios es una fuerza física. Esta gracia nos lleva suavemente por una dirección definida. Si tratamos de ir en dirección contraria, debemos ejercer una fuerza adicional y sentiremos la fricción y la pesadumbre que provoca esta oposición. Sin embargo, si nos movemos con ella, fluimos con la fuerza suave pero marcada de la gracia, sentiremos más bien el apoyo y el impul-

Una visión que da la vida

so de las suaves presiones de la gracia. De manera similar, aun-

que la gracia no es una realidad física sino espiritual, cuando nos movemos en la dirección de la gracia de Dios, hay una experiencia interior de armonía y paz. Estamos moviéndonos con la corriente. Hay un sentido de que "esto es lo correcto que debemos hacer, decir o ser". Por otro lado, cuando protestamos contra el estímulo, como lo dice san Pablo, hay una experiencia de lucha. "Mis miembros alojan otra ley". La fuerza de nuestras voluntades no fluye con el movimiento de la gracia, sino lucha contra ella.

Concretamente, al averiguar si existe alguna voluntad específica o directiva de Dios, debo intentar más que cualquier otra cosa, estar consciente de mi propia intención básica y general: ¿En verdad deseo la voluntad de Dios? ¿Estoy dispuesto a suspender o por lo menos detener mis propios deseos hasta que averigüe los deseos de Dios? ¿Estoy listo para abrir mis manos a Dios? ¿Mi oración central y de mayor fuerza es "¡Hágase tu voluntad!"? El deseo de hacer siempre la voluntad de Dios es la parte más importante de nuestro discernimiento. Éste debe ser siempre el deseo más profundo de nuestros corazones.

Discernimiento de la voluntad de Dios: un resumen

Tú y yo debemos perseverar durante estos momentos de interrogantes profundas y en ocasiones dolorosas. Personalmente creo que es demasiado alto el costo de confrontarme a mí mismo con la pregunta: ¿En realidad qué quiero? Podemos y debemos orar por la gracia de querer la voluntad de Dios, creyendo, mientas oramos, que la voluntad de Dios en realidad es el único camino para nuestra felicidad más auténtica y profunda. Sólo cuando deseamos ante todo la voluntad de Dios podemos consultar con seguridad nuestros más profundos deseos e inclinaciones, poniendo nuestra confianza en que estos deseos e inclinación nacen de la gracia.

En las encrucijadas de las muchas decisiones del amor, podemos poner nuestras mentes y corazones frente a las alternativas, los posibles cursos de acción. Al desear la voluntad de Dios, encontraremos en una de las alternativas una mayor paz de corazón, una sensación interna de que "¡esto es lo correcto!" Por otro lado experimentaremos alguna confusión, alguna lucha

John Powell, S.J.

interior con los cursos de acción contrarios a la voluntad de Dios.

Elegí deliberadamente la frase "paz de *corazón*", en vez de "paz de la *mente*" por una razón definida. La mayoría de los teólogos creen que el Espíritu Santo obra no sólo en nuestros pensamientos conscientes sino también en los inconscientes. En muchas ocasiones el Espíritu Santo no comparte en nuestras mentes conscientes todas las razones y motivos por una inclinación específica, sino que nos lleva de cualquier forma, mediante fuerzas que no podemos reconocer o mencionar, a satisfacer los propósitos más altos del Espíritu y lograr nuestros destinos últimos. Experimentamos paz cuando entramos en armonía nosotros mismos con este movimiento del Espíritu. La cabeza quizá se quede con mil preguntas, pero la intuición del corazón sentirá que "es lo correcto" y conocerá la paz de sí mismo.

Confiar en el Señor

Hay una regla antigua que dice: "Oremos como si todo dependiera de Dios pero trabajemos como si todo dependiera de nosotros mismos". Otra versión de esto dice: "Cuando estés en alta mar y se presente una tormenta, ora con todo corazón pero rema con todas tus fuerzas hacia la orilla".

Recientemente escuché una historia sobre un hombre cuya casa estaba en una zona inundada. Vio por la ventana del primer piso de su casa a un hombre que pasaba por ahí en un bote. El hombre del bote le gritó: "¡Súbase al bote y póngase a salvo!" "No -fue la respuesta-, confiaré en el Señor". Las aguas subieron aún más y muy pronto el pobre hombre se asomó por la ventana del segundo piso de su casa. Una vez más pasó un hombre en un bote y le imploró que se subiera al bote y salvara su vida. "No -contestó con firmeza-, confío en el Señor". La inundación alcanzó su más alto nivel y muy pronto el hombre se vio forzado a subir al punto más alto del techo de la casa. Pasó un helicóptero y voló sobre él. El piloto le dijo por el altavoz "¡Vamos a lanzar una escalera. Suba al helicóptero y sálvese!" Una vez más el hombre, sin esperanza alguna de sobrevivir, se sentó sobre el techo y contestó: "¡No, voy a confiar en el Señor!"

Bueno, al parecer las aguas siguieron subiendo y el pobre hombre finalmente se ahogó. En las "puertas del cielo" al encontrarse con la figura majestuosa de san Pedro, con su barba blan-

Una visión que da la vida

ca y todo, le dijo, "Oye, tengo una queja. Y antes de ir al cielo

quiero arrancármela de mi pecho, porque sé muy bien que nadie puede quejarse allá. ¡Quiero decirte que confié en los poderes del cielo y en verdad quedé decepcionado!"

Pedro meditaba y tiraba de su barba blanca y finalmente contestó, "No sé qué otra cosa podíamos haber hecho por ti. Te enviamos dos botes y un helicóptero".

En algunas ocasiones confiar en el Señor puede usarse como una excusa para la propia renuencia a trabajar como si todo dependiera de nosotros, a remar con todas nuestras fuerzas hacia la orilla. Desear la voluntad de Dios nunca puede ser un sustituto para la determinación personal y el trabajo duro. Debemos subirnos al bote, subir por la escalera, utilizar los medios que Dios pone ante nosotros. Dios ayuda a aquellos que se ayudan a sí mismos. Si en verdad deseamos el final también deseamos los medios. Debemos pedirle a Dios que nos ayude con nuestro trabajo, pero no esperar que Dios lo haga por nosotros. Confiar en el Señor nunca debe ser un pretexto para nuestra cobardía u holgazanería.

María: Pietá

Los evangelios (Le 1, 26-38) nos hablan sobre un ángel que se presenta ante una joven con una pregunta que ella misma nunca hubiera pensado siquiera: "¿Serás la madre del Mesías?" La asombrada muchacha ya había prometido su virginidad a Dios. No comprendía cómo podía ser madre. El ángel procedió a asegurarle que esto no sucedería a través del poder del hombre sino mediante el poder de Dios. "El Espíritu Santo vendrá sobre ti". Haciendo acopio de toda su inteligencia, la jovencita planteó la única pregunta importante: "¿En verdad ésta es la voluntad de Dios? ¿Dios realmente quiere esto de mí? Esto siempre había sido el deseo de su corazón: hacer la voluntad de Dios en todas las cosas. El ángel le asegura que es la voluntad de Dios y la joven, María, inclina su cabeza con un inmediato "¡Sí! Soy la esclava del Señor. ¡Cúmplase en mí lo que me has dicho!" (Le 1, 38) Y así, en este momento la Palabra se hizo carne. El Hijo de Dios tomó su humanidad del cuerpo de María y el poder de Dios hizo de ella su casa, bajo el corazón inmaculado de María.

John Powell, S.J.

Cuando María dijo: "Cúmplase en mí", no comprendía

todos los otros "sí" que estarían incluidos en su primer "sí". Los estudiosos de las Escrituras dudan que ella supiera que el Mesías, del que había aceptado ser madre, sería en realidad el Hijo de Dios. También estoy seguro de que cuando su embarazo fue visible no supo cómo explicarle su estado a José, quien "hacía planes para divorciarse de ella". Imagino que aquella noche en Belén, María se hacía continuas preguntas acerca del futuro del pequeño bebé que sostenía en sus brazos. Y más tarde, no pudo comprender aquella mirada distante en los ojos de su pequeño hijo. Era una mirada que parecía perderse en el futuro. Era casi como si ya supiera que su destino cambiaría todo el curso de la historia humana. Asimismo, pienso que María se sintió confusa cuando Jesús se perdió en el Templo y le dijo llena de preocupación: "Hijo mío, ¿por qué te has portado así con nosotros? Tu padre y yo te hemos estado buscando llenos de angustia". Y él sólo les respondió: "¿No sabían que debo ocuparme en las cosas de mi Padre?" Estoy seguro de que María no comprendía.

Sin embargo, si el cielo es donde está Dios, aquella casita de Nazaret debe de haber sido para María durante treinta años el cielo en la tierra, algo que nunca había soñado ni siquiera en sus sueños de mayor gloria.

Después, luego de la muerte de José (como lo suponemos), Jesús le dijo que debía dejarla para caminar los extensos y solitarios caminos de Palestina y anunciar el Reino de Dios a la gente de su tiempo. Después de verlo desaparecer por el camino, lo más probable es que María regresara sola a su casita de Nazaret. Debe haber habido un gran vacío en ese hogar, como aquel que experimentamos cuando regresamos a nuestras casas después del funeral de algún miembro de la familia. Sabemos por los evangelios que después de algún tiempo María estuvo presente junto a él en la boda de unos amigos en Cana. Incluso le avisó del apuro de la pareja de recién casados: "¡Ya no tienen vino!" Lo más probable es que se sintió turbada por su reacción: "¡Mi hora no ha llegado todavía!". Por supuesto, todavía confiaba en la compasión y poder que ella siempre había sentido en su hijo y les indicó a los meseros: "Hagan lo que él les diga".

Una visión que da la vida

Aparentemente María no estuvo con él el Domingo de

Ramos. No escuchó los "¡Hosannas!" ni experimentó el emocionante entusiasmo de su aclamación en público y la entrada triunfante en Jerusalén. La última imagen de María en el Evangelio es la aterradora escena del Calvario. Ella estaba de pie valientemente a los pies de su cruz, viendo morir lenta y dolorosamente a su hijo. Y cuando el cielo se oscureció, tomó en sus brazos inquietos el cuerpo inerte de su hijo.

Miquel Ángel esculpió en mármol un hermoso tributo a esta joven mujer. Asimismo, es un tributo a su "sí" a la voluntad de Dios. En la escultura, María sostiene a Jesús en sus brazos, mirando el molido cuerpo de su hijo, con una compasión cariñosa y amorosa de madre. Miguel Ángel llamó a su estatua la "Piedad". *Pietà* en italiano es una palabra que implica "fidelidad". María es aquella mujer que con todo su corazón deseaba sólo la voluntad de Dios, que dijo su "sí" pero no comprendió todo lo que implicaba. Sin embargo, ella confió en Dios, confió en ese Dios que la amaba, confió en la sabiduría y los caminos de Dios, incluso cuando no los comprendía. La síntesis del increíble logro de Miguel Ángel es la palabra: piedad.

Oración final

Dios, Padre mío: Crea en mí un corazón que ansie sólo tu voluntad: un corazón para aceptar tu voluntad, para hacer tu voluntad, para ser lo que tú quieres que yo sea, para hacer lo que tú quieres que yo haga.

Cuando decidiste crear este mundo, ya tenías los planos y diseño de mi vida: el momento de mi concepción, el día y la hora en que nacería. Viste desde toda la eternidad el color de mis ojos y escuchaste el sonido de mi voz. Sabías cuáles dones tendría y aquellos de los que carecería. También sabías el momento y la circunstancia de mi muerte. Estas decisiones son todas ellas parte de tu voluntad hacia mí. Trataré amorosamente de construir un templo de amor y alabanza con estos materiales que tú me has dado. Lo que soy es tu regalo para conmigo. En lo que me convierta será mi regalo para ti.

Con respecto al futuro, pido la gracia de firmar un cheque en blanco y ponerlo confiadamente en tus manos, para que escribas en él los montos: la longitud de mi vida, la suma de

John Powell, S.J.

triunfo y la suma de fracasos, las experiencias placenteras y las

de dolor. Sentiría temor al hacerlo salvo por una cosa: sé que me amas. Y, por supuesto, tú conoces mejor que yo aquello que me hará duradera y permanentemente feliz.

En respuesta a tu voluntad, quiero que mi vida sea un acto de amor. Dondequiera que haya una elección, ayúdame a preguntarme tan sólo: ¿Qué es la cosa más amorosa que debo hacer, decir o ser? Necesito tu luz para tomar las decisiones que debe tomar el amor. Toca mis ojos con tus manos suaves y sanadoras para que pueda encontrar mi camino a lo largo del curso sinuoso del amor. Fortalece mi voluntad y haz que mis pasos sigan siempre ese camino.

Y cuando haya algo especial que tu amor haya diseñado para que yo haga en mi vida, haz que me encuentre listo y en espera. Ayúdame a convertirme en instrumento sensible de tu gracia. Creo que tienes un plan maestro providencial para este mundo, y quiero ser parte de él. Quiero contribuir a tu Reino con la aportación que me confiaste sólo a mí. Quiero que me uses para amar este mundo y llevarlo a la plenitud de la vida.

Finalmente, Señor mío y Dios mío, permíteme ser fiel a mi compromiso y dedicación a tu voluntad, y ser fiel hasta el final. Permite que la "fidelidad" sea el compendio de mis días y de mis noches. Permite que la inscripción de mi lápida diga: piedad.

Espero que estos pensamientos sobre la oración, así como todas las demás "bienaventuranzas" personales presentadas en este libro, sean útiles para tu jornada hacia una mayor felicidad. Estas páginas han sido mi acto de amor para ti. Gracias por tu mente abierta y dulces manos. Recuérdame amándote.

John Powell, S. J.

