

U. textos  
universitarios

# “No empujes el río”

## Psicología de lo cotidiano

---

Roberto De Gasperin

70  
ANIVERSARIO  
Universidad Veracruzana  
1944-2014

  
Universidad Veracruzana  
Dirección Editorial

Esta obra se encuentra disponible en Acceso Abierto para copiarse, distribuirse y transmitirse con propósitos no comerciales. Todas las formas de reproducción, adaptación y/o traducción por medios mecánicos o electrónicos deberán indicar como fuente de origen a la obra y su(s) autor(es).

Se debe obtener autorización de la Universidad Veracruzana para cualquier uso comercial.

La persona o institución que distorsione, mutile o modifique el contenido de la obra será responsable por las acciones legales que genere e indemnizará a la Universidad Veracruzana por cualquier obligación que surja conforme a la legislación aplicable.

“No empujes el río”  
Psicología de lo cotidiano

UNIVERSIDAD VERACRUZANA

*Sara Ladrón de Guevara*  
Rectora

*Leticia Rodríguez Audirac*  
Secretaria Académica

*Clementina Guerrero García*  
Secretaria de Administración y Finanzas

*Octavio Ochoa Contreras*  
Secretario de la Rectoría

*Édgar García Valencia*  
Director Editorial

# “No empujes el río” Psicología de lo cotidiano

---

Roberto De Gasperin



Universidad Veracruzana  
Dirección Editorial

2014

Diseño de portada: Enriqueta del Rosario López Andrade

Diseño de interiores: Pedro Gaspar

Clasificación LC: BF637.S4 G376 2014

Clasificación Dewey: 158.1

Autor personal: Gasperin, Roberto de, 1950-

Título: "No empujes el río" : psicología de lo cotidiano /  
[Roberto de Gasperin].

Edición: Primera edición.

Pie de imprenta: Xalapa, Veracruz : Universidad Veracruz, 2014.

Descripción física: 158 páginas : ilustraciones ; 23 cm.

Serie: (Textos universitarios)

Nota bibliografía: Bibliografía: páginas 155-158.

ISBN: 9786075023083

Materias: Autorrealización (Psicología).

Modificación de la conducta.

Calidad de vida.

Relaciones familiares.

DGBUV 2014/11

Primera edición, 24 de marzo de 2014

© Universidad Veracruzana

Dirección Editorial

Hidalgo 9, Centro, Xalapa, Veracruz

Apartado postal 97, CP 91000

diredit@uv.mx

Tel/fax (228) 818 59 80; 818 13 88

ISBN: 978-607-502-308-3

Impreso en México

Printed in Mexico

*Para Agustín Aguirre  
y Carmen Sampieri,  
quienes en 1984  
me abrieron en Xalapa  
una puerta de entrada  
a nuestra Alma Mater,  
la Universidad Veracruzana.*

*A la grata memoria del tío  
Lucio Victorio Sampieri Gasperin.*





*Vocatus atque non vocatus,  
Deus aderit.*  
(Tanto si es llamado como si no,  
Dios estará presente).  
CARL GUSTAV JUNG

Lo que afecta a los hombres  
no son los hechos,  
sino sus opiniones  
acerca de los hechos.  
EPICTETO

Mira, Teresa, siempre he oído decir  
a mis mayores que el que no sabe gozar  
de la ventura cuando le viene,  
que no se debe quejar si se le pasa;  
y no estaría bien que ahora que  
está llamando a nuestra puerta  
se la cerremos:  
dejémonos llevar  
de este viento favorable que nos sopla.  
Hasta la muerte, todo es vida.  
(Sancho Panza)  
MIGUEL DE CERVANTES

## AGRADECIMIENTOS

Expreso mi gratitud a quienes colaboraron en la revisión del contenido y formato del libro:

Lucio Victorio Sampieri Gasperin  
Gloria Aznar Aguilar  
Clara Luz Mansur Macías  
Carmen Sampieri García

## PRÓLOGO

Este libro trata de cómo desarrollar las relaciones cercanas e íntimas y de cómo el individuo enfrenta el mundo en su vida cotidiana.

Se han roto las coordenadas espacio-temporales que enmarcaban las vidas de los seres humanos. Hace poco que los espacios eran estables; ahora se mueven y mueven a los humanos, los desarraigan, los hacen migrar, mudar de relaciones, de lugares, de lazos afectivos. Las distancias se acortan o se alargan en un movimiento incesante real o virtual. El tiempo que antes pasaba y transcurría, ahora se ha comprimido o acelerado. El tiempo se escapa, falta tiempo. El tiempo se intensifica, se vuelve instantáneo.

La urgencia invade las vidas, las tensa, las estimula, las corroe, las deprime. En todos los campos, el tiempo corto reemplaza al tiempo largo y esto repercute en la familia, en la espiritualidad, en la psicoterapia, en la salud, en la vida.

El libro *“No empujes el río”*. *Psicología de lo cotidiano* de Roberto De Gasperin nos lleva a reflexionar sobre la vida cotidiana y a tratar de enfrentarla tal como se presenta en estos tiempos difíciles, inciertos y comprometedores.

El autor, de entrada, nos pone en guardia frente a la prisa, y a lo largo del texto nos recuerda la posibilidad de ver el mundo con otra mirada, a pesar de todo, más pausada, menos afiebrada, más humana. Nos refiere las palabras de Anselm Grün: “Tú has sido también hecho de tierra. Reconcílate con tu lado sombrío. Entonces podrás ver de nuevo”.

En varios capítulos, Roberto De Gasperin señala cómo lo efímero se hace presente en la institución familiar, cuya vocación es comunicar la herencia de las generaciones a través de la historia social. Como terapeuta familiar, se preocupa y se ocupa en señalar pautas para enfrentar las dificultades de la relación de pareja, para diseñar reglas de interacción que favorezcan el amor en el matrimonio, para hacer de la relación hombre-mujer una en la que ambos crezcan sin perder de vista “la sombra” de cada uno y que forma parte de los intercambios. Se interesa también, desde luego, por los hijos y por un fenómeno *clasesmediero*, el de los vástagos que tardan en independizarse de la tutela familiar, de aquéllos a los que les cuesta echarse a volar. Como se ha hecho notar por sociólogos de la familia, el tiempo corto que ahora predomina aparece enlazado a nuevas formas de conyugalidad, y entra en conflicto con el tiempo largo vinculado a la filiación. Todo esto lleva necesariamente a repensar la familia de hoy ya no como lo que era, sino como una institución en la que ahora se presentan formas sucesivas con episodios biparentales, monoparentales o de reconfiguración. ¿Cómo enfrentar todas estas situaciones? ¿Cómo propiciar el amor, combatir la soledad, combinar independencia y solidaridad familiar? Las propuestas de Roberto De Gasperin pueden dar pauta para un debate acerca de la reconfiguración de los vínculos familiares y de su papel en confrontar la precariedad que afecta a tantos seres humanos, sobre todo a los más perjudicados por las deshumanizantes utopías neoliberales actualmente en curso.

Sin embargo, la preocupación central del libro es finalmente el individuo, el sujeto preocupado por el tiempo y por el deseo, prisionero del acontecer, de la intensidad del sí y de la eternidad inmediata. ¿Vive plenamente? ¿Se sumerge en la apatía después del éxito o sigue adelante en la humildad? ¿Cae en el vacío existencial o va creciendo en su libertad interior, enfrentando sus demonios y creando sentido en lo cotidiano a lo largo de su vida? ¿Descubre el significado vital de integrar el final de la vida o se abandona pasivamente a no hacer florecer nada? ¿Puede confesar que ha vivido, que disfruta de la vida, que ha conocido, que ha sentido el don de la vida?

Los jóvenes de las décadas sesenta y setenta fueron idealistas. Quisimos cambiar el mundo y ahora lo vemos hecho trizas. Es necesario

aprender de los errores. Por difícil que parezca, especialmente en estos tiempos de individualismo, es el momento de ligar todos los esfuerzos grandes y pequeños para salvar al mundo y a la humanidad.

Es el tiempo, sí, de propiciar el despliegue de las individualidades, pero también es el de poner en función la capacidad colectiva de poder hacer. Lo que importa es trabajo para todos, no ganancias para unos cuantos. Es aire, agua, luz, tierra para todos, y no devastación, envenenamiento y asfixia para las mayorías. Todos necesitamos sociabilidad y nos amenaza la soledad y la frialdad. Nuestro sentido de vida está ligado a nuestra libertad interior, a nuestra libertad. La autoconciencia de cada ser humano es la que lo abre al don de la vida.

Vale la pena seguir apostando a la esperanza.

Eduardo Almeida Acosta  
Universidad Iberoamericana. Puebla, México



## 1. "NO EMPUJES EL RÍO" ...

El que tiene prisa, la tiene siempre.

CARLOS GONZÁLEZ VALLÉS

Si viajas demasiado aprisa, no ves el paisaje.

Una de las maneras de perder el tiempo  
es hacer las cosas de prisa.

ANTHONY DE MELLO

La vida es algo que sucede...

mientras planeamos el futuro.

JOHN LENNON

Una de las características negativas del llamado "mundo moderno" es la prisa. Se vive de prisa, andamos aprisa. "Tengo prisa", "se me hace tarde", "voy de prisa", "me va a dejar el autobús", "esto urge, es para ayer" y tantas frases más de la vida diaria que expresan la prisa con la que vivimos. Cada época de la vida y de la historia de la humanidad es única, aunque también se asemejan, a través del tiempo, las diferentes etapas históricas. Ciertamente, sobre todo en las ciudades y en las sociedades más industrializadas, la vida acelerada, la prisa, la rapidez para querer hacer las cosas, el "todo urge" son algunas de las características de la época.

Nuestro mundo actual ha experimentado avances ni siquiera soñados hace algunos años; en los dominios de las ciencias, en las comunicaciones y en los transportes se dan cambios vertiginosos que resultan admirables para quienes los hemos visto aparecer, no así para la nueva generación ya habituada a ellos. Veamos algunos:

- Los avances sucesivos en materia de comunicación, desde las señales de humo –empleadas por los indios *Piel Roja*–, hasta el telégrafo, seguido del teléfono, el fax, los teléfonos celulares y la internet, etc. Baste destacar un caso: hace unos meses verifiqué el tiempo que se toma un telegrama con destino a la Ciudad de México; tardó 4 días y costó 20 pesos por diez palabras. Un mensaje enviado a través del teléfono celular cuesta alrededor de un peso y llega en el mismo momento en que se envía. Notable diferencia.
- El transporte: la línea de ferrocarril de México a Veracruz fue un avance impresionante para la época de don Porfirio, la posibilidad de hacer el recorrido por este medio en lugar de las antiguas diligencias. Después, por carretera vía Tehuacán, Puebla, el tiempo se redujo a unas 12 horas. Ahora, por autopista, un autobús tarda unas seis horas en hacerlo; un avión, menos de una. El tren de alta velocidad francés llamado TGV requiere menos de dos horas para hacer un recorrido semejante entre París y Grenoble. Un barco requería de unos veinte días para ir de Veracruz a algún puerto de Europa; actualmente, un avión necesita sólo 11 horas aproximadamente para ir de México a Madrid sin escala.
- Se han inventado instrumentos y máquinas de todo tipo para hacer más rápidos y cómodos los trabajos, sobre todo en aquellos que son rutinarios: palas, picos, tijeras, motoconformadoras, retroexcavadoras, etcétera.
- En la vida citadina, para movernos a nuestros centros de trabajo disponemos de medios de transporte como el metro, el autobús, el auto, la bicicleta o la motocicleta, aunque con los correspondientes embotellamientos como en la Ciudad de México.
- El primer mundial de fútbol televisado fue el de Inglaterra en 1966. Ahora, acontecimientos y eventos deportivos se transmiten a todos los puntos del planeta en el mismo momento que suceden.



- De las rudimentarias cámaras fotográficas con rollos de 12 o 36 exposiciones y revelado a través de tintas, impresas en sepia, blanco y negro, y después en color, hemos llegado a las cámaras digitales extraplanas que eliminan o editan las fotos, con la posibilidad de enviarlas por internet a cualquier parte del mundo o de almacenarlas en la computadora.
- Antiguamente, la impresión de los periódicos se hacía con *tipos*; los periodistas necesitaban escribir los renglones suficientes en el espacio reservado para la nota, sin pasarse ni dejar "huecos" injustificables.
- Lo que más asombra a los nacidos antes de estos avances son la computadora y la internet. Qué comparación entre escribir un libro con pluma y tintero y hacerlo con bolígrafo o máquina de escribir mecánica (con corrector de papelito blanco o goma para los errores) o máquinas eléctricas (ya con autocorrección) o en el rudimentario programa PW o en el actual procesador de textos Word. Y aunado a lo anterior, el almacenamiento de la información en los primeros discos flexibles de 5/8 –de fácil deterioro– o los más pequeños de 3/12 ya en desuso, para pasar a los CD, DVD, memorias USB, hasta el *Blue Ray*, desconocido por mí todavía. La posibilidad de cortar, pegar, eliminar (sin el "papelito blanco"), subrayar, alinear a la derecha, izquierda o centro, justificar, guardar y enviar por internet son recursos extraordinarios para facilitar la escritura. Un autor escribe un libro simplemente capturándolo directamente en la computadora, y lo guarda en un CD o lo envía por internet a la editorial. ¡No hay parangón!; es otro mundo en el que nacieron niños y jóvenes (después de los ochenta, ya en operación las nuevas tecnologías de la comunicación), los llamados "nativos virtuales", a diferencia de los "inmigrantes virtuales", quienes han tenido que incursionar en el uso y el aprovechamiento del espacio cibernético. Cuánta música más habrían podido componer Bach, Mozart y tantos otros, si al menos hubieran dispuesto de hojas pautadas y fotocopiadas listas para escribir en ellas la música; ni se diga de los programas de computadora que transcriben automáticamente la música compuesta sin necesidad de escribirla de puño y letra. Aún conservo el borrador de un libro, escrito en máquina mecánica, con todas las inserciones

que le introduje, cortando de otras hojas y pegándolas en el texto, resultando sábanas muy largas que después se pasaron “en limpio” en máquina eléctrica.

Consecuentemente, para los nativos virtuales, al no haber sido testigos de los antecedentes –de lo rudimentario–, quizás estos sean avances de los que tal vez no se admiren, a diferencia de los que sí hemos visto los cambios vertiginosos y no dejamos de maravillarnos; ejemplo: en la comunicación, en la computadora y la internet, entre otros adelantos notables cotidianos.

La vida se ha vuelto más fácil y los trabajos menos pesados; verbigracia: el que un cirujano se comunique por internet con otro especialista en otro país para corroborar un diagnóstico del cerebro, de la columna o del corazón, etc. Actualmente, las consultas son vía internet y el vecindario cibernético sustituye las relaciones de los amigos de la misma “cuadra”, calle o barrio.

Ahora bien, ¿qué consecuencias ha tenido en las personas este nuevo estilo de vida? ¿Se ha modificado también negativamente? Sin duda. Son muchas, pero la más significativa es la prisa; la sociedad moderna vive de prisa y tiene un particular interés por las últimas noticias o novedades. Aparte, ni qué decir de los avances en los índices de patología mental. Pero para no abarcar mucho, quedémonos con la prisa y la búsqueda desenfrenada de las últimas novedades como dos indicadores negativos de nuestra época.

## **La prisa**

Conviene aclarar primero que no es lo mismo hacer las cosas en menor tiempo (como se han visto algunos ejemplos) o reducirlo para producir algo o trasladarse, que vivir de prisa. “Quien tiene prisa la tiene siempre” (González Vallés, 1991, p. 89) y “si viajas demasiado aprisa, no ves el paisaje” (De Mello, 1988b, p. 101). La prisa generalmente está asociada a llegar lo más pronto y en el menor tiempo posible a una meta, con el consiguiente descuido e incapacidad de disfrutar el proceso para lle-

gar a ella. El objetivo es llegar y alcanzar la meta, desvalorizando todo lo gozoso del trayecto. Es más, en ocasiones, el reto que nos ha movido a actuar se desvanece, lo cual no invalida todo lo vivido, disfrutado o aprendido en el proceso mismo; en cambio, perseguir un objetivo con prisa y la inconclusión de éste genera el fenómeno psicológico de la frustración.

Tenemos prisa, vivimos de prisa, nuestra cultura es la prisa. Se dice con humor que hay quienes viven tan de prisa que llegan antes de tiempo a la muerte. Algo hay de verdad en ello. Veamos tres casos:

- Un niño observó el nacimiento de una mariposa cuando aún estaba en el capullo. Al creer que ésta tenía dificultades para nacer, quiso ayudarla soplando suavemente con la finalidad de ayudarla a salir. Sí lo consiguió, pero el aire caliente de sus pulmones dañó las frágiles alas de la mariposa que quedó arruinada. El niño tenía prisa por verla nacer.
- La cesárea, un recurso médico para intervenir en el nacimiento de un niño y evitar graves problemas, es un notable avance en la medicina que ha salvado miles de vidas, tanto de madres como de bebés. Sin embargo, no es lo mismo utilizarlo para salvar vidas en caso de grave peligro que para acelerar el nacimiento de un bebé "programándolo". Hasta donde se sabe, el tiempo de gestación de un ser humano sigue siendo de nueve meses, pero existen médicos o mujeres que lo han acortado recurriendo indiscriminadamente a la cesárea. Uno de esos casos es cuando la madre no quiere tener dolores de parto y calendariza anticipadamente la cesárea; por ejemplo: una mujer que quería se le practicara la cesárea días antes del término del embarazo "porque se oponía a tener dolores de parto" pedía que sólo la durmieran y ya. El médico la despidió de su consultorio diciéndole que él no estaba para eso, que no podía hacerlo por ética médica. El segundo caso anticipatorio de partos es cuando "probablemente" el nacimiento se dé en fin de semana, en las vacaciones o en días feriados muy especiales (un médico tuvo que salir de la cena de Navidad para atender un parto a la media noche del 24 de diciembre; ¡los bebés no respetan días festivos!). Ni se digan las

razones de honorarios. Un médico cobra según si es parto natural o por cesárea. En ocasiones se inyectan medicamentos para acelerar las contracciones con el objeto de que el bebé nazca más rápido. Obviamente, muchas veces se justifica para evitar el sufrimiento fetal o porque el bebé trae el cordón umbilical rodeándole el cuello, pero también es cierto que muchas otras es... por prisa, al estilo de vida americano de que *time is money*. Todo urge, hay prisa, "la casa pierde". Bien decía un ginecólogo con buen sentido de la naturaleza: la primera condición para ser un buen ginecólogo es tener buenas asentaderas y esperar a que la naturaleza haga su trabajo sin prisa.

- Un concepto muy difundido en la sociedad industrializada, importado de los Estados Unidos, es "la comida rápida" (*fast food*) o la entrega a domicilio de una pizza en 30 minutos. Uno llega, ordena y en pocos minutos ya está sentado comiendo una hamburguesa o una pizza con papas a la francesa, salsa *catsup* y mostaza, acompañados de un refresco. Todo rápido, de prisa. Las empresas correspondientes miden el tiempo y establecen como criterio el mínimo para no hacer esperar al cliente. En la entrega a domicilio de cierta marca de pizzas, éstas son gratis si el motociclista no llega a su destino antes de los 30 minutos estipulados. Lo predominante es la prisa, aunado al riesgo que corre el motociclista de no llegar puntual con el pedido. ¡Han ocurrido accidentes entre dos motociclistas de la misma empresa de pizzas por la urgencia de llegar a tiempo y no tener que entregar el producto gratis! Qué diferencia cuando se elaboran otros platillos donde las personas se congregan y relacionan en torno a la mesa. Un maestro español de Valencia definía el sentido de la paella como que, al prepararla, muchas veces reúne a la familia al ir añadiendo los ingredientes, comparten un vino y después comen departiendo. Algo semejante puede decirse de uno de los platillos más emblemáticos de la cocina mexicana, los chiles en nogada, cuando la familia participa en el proceso de elaboración de los cerca de sus 22 ingredientes. Son platos para compartir. Una cocinera especializada en platillos para disfrutar se negaba a prepararlos para clientes que tenían prisa; en este caso les preparaba sólo bocadillos para llevar.

La prisa –la impaciencia– tiene efectos negativos tanto en la salud como en las relaciones interpersonales. En la salud, porque al vivir en estado de constante estrés se convierte en un estilo de vida donde la persona tiene puestos los ojos en las metas, ve a la distancia, visualiza únicamente la consecución del objetivo (en la administración se le llama "administración por objetivos"); y el estrés constante afecta los sistemas circulatorio y digestivo. Si hay tensión permanente los músculos sufren y ni se diga las arterias y el corazón; similar al televisor siempre encendido sin descanso, o el camión siempre cargado sin tregua para los amortiguadores. Es de notar cómo los operadores de máquinas para la construcción, cuando terminan el día, las "descargan" poniendo por tierra la pala o brazos de la máquina, a fin de soltar el aire y la presión dentro de las mangueras; la máquina se queda en reposo, no "cargada".

Además, la prisa impide gozar del sueño placentero: se llega a la cama "cargado", se duerme con los músculos tensos y con la mente contracturada. No hay un buen descanso; la persona despierta sintiéndose mal, porque no descansó bien al dormir. Así, el estrés y la prisa son compañeros de un estilo de vida que daña la salud, en particular al corazón y al sistema circulatorio.

De igual forma, la prisa afecta tanto nuestras relaciones interpersonales como la calidad de vida. Piénsese en el proceso de conformarse como pareja, igual que muchos otros procesos humanos que requieren tiempo para su maduración. Formar una relación de pareja toma su tiempo, requiere paciencia y perseverancia. La prisa, en un proceso así, lejos de servir, estorba; es más, nunca puede decirse que la pareja "ya está conformada"; el proceso continúa porque, como dice un libro sapiencial, "el que se descuida en las pequeñas cosas decaerá poco a poco" (Si, 19, 1).

Un obispo americano, al tratar con buen humor los tres grandes obstáculos para la vida religiosa, sin duda también aplicables al desarrollo de la pareja dada su similitud con un proyecto de vida que implica paciencia, tiempo y el vivir sin prisa, decía que son: los pañales desechables, el microondas y la aspirina. Las razones, a continuación:

Los pañales desechables son el símbolo de la práctica de usar y tirar que caracteriza nuestra actitud actual en la sociedad de consumo. Nada dura, nada es estable, nada es para siempre. Usar y tirar. Allí no encaja la vida religiosa.

El microondas encarna el efecto de acción instantánea con resultado visible e inmediato que demandan los jóvenes de hoy. Tampoco eso deja lugar a la larga espera, formación y madurez de una vocación religiosa.

La aspirina propicia la falta de tolerancia al dolor. El analgésico rápido, el remedio inmediato, la huida de todo lo que sea dolor y sufrimiento. Y sin paciencia, tolerancia y sacrificio no puede haber vida religiosa (González Vallés, 1998, p. 90).

Un caso también anecdótico, además de divertido, del efecto desastroso de la prisa es el de un profesor universitario que sale apurado de su casa por habersele hecho tarde para cumplir un compromiso importante en la Facultad. Detiene un taxi, se sube precipitadamente y dice al conductor: "De prisa, por favor, lléveme de prisa". El taxi arranca a toda velocidad y más adelante, al no reconocer la ruta que éste había tomado, le pregunta: "¿Le dije que me llevara a la universidad?". "No, señor –responde el taxista– pero yo manejo lo más rápido que puedo".

Se debe a Fritz Perls la expresión elegida como título del capítulo y del libro: "No empujes el río... fluye solo". El niño y el joven tienen un pasado muy pequeño; en cambio, ven al futuro como un muy largo camino que recorrer y tienen prisa; el niño ya quiere ser joven y éste, a su vez, que se le reconozca como adulto: quieren permisos de adultos, salidas sin avisar, tener licencia de manejo, poder entrar a sitios reservados para mayores de 18 años, etc. Tienen prisa.

No empujes el río; fluye a su propio ritmo, dependiendo del declive que tenga el manto del agua donde corre.

Uno muchas veces quiere *atragantarse* la vida, vivir todo y de prisa, cuando cada circunstancia tiene su momento y su tiempo. Todo es en su momento y en su propio tiempo, lo cual resulta ininteligible para un joven habituado a un estilo de vida basado en la prisa.

En muchas de las grandes religiones existen lugares de peregrinación que han sido consagrados durante siglos de caminar por ahí. No tan sólo se han convertido en rutas de peregrinación, sino también

en rutas culturales. En el Islam el más importante es La Meca, sitio al que todo musulmán debe de ir al menos una vez en la vida. En el Cristianismo existen tres grandes centros de peregrinación: Jerusalén, Roma y Santiago de Compostela; esta última, sin duda, es una ruta de peregrinación donde, a lo largo de ella y a través de varios siglos, se han desarrollado sitios de interés cultural: templos, puentes, conventos, monumentos, ciudades y pueblos. Miles acuden cada año para transitarla al menos en seis o siete días –unos 130 kilómetros desde O Cebeiro– con el propósito de que se les dé el reconocimiento (La Compostela) de haberla hecho en el mínimo tiempo. Lo hacen en autobús, en motocicleta o en bicicleta, no obstante la mejor forma de vivir la experiencia de la peregrinación es caminando. En caso de iniciar desde los Pirineos se requieren unos tres meses para andar los casi 800 kilómetros desde Roncesvalles hasta Santiago de Compostela; evidentemente, se realiza en etapas y se reinicia al año siguiente, sellando el pasaporte que indica el paso por cada etapa de la ruta.

Citar este lugar de peregrinación no tiene el objetivo de motivar al lector a emprenderla, sino de resaltar el valor y el sentido de hacerla a pie; caminar las subidas y las bajadas, sentir el agua, el frío, el cansancio, la contemplación de la naturaleza y ver los puntos de interés cultural. En pocas palabras: darse el tiempo para llevarla a cabo culmina en no únicamente una experiencia religiosa, sino también de introspección y de crecimiento personal, de abatimiento de tensiones, de esfuerzo constante, de fortalecimiento físico y espiritual; es decir, tonifica el carácter. Es vivir la experiencia de trasladarse con sus propios pies, de ir sin prisa, de hacer el trayecto como dice el poeta Antonio Machado "golpe a golpe, verso a verso"; esto es, paso a paso. Sin duda, es una de las ventajas adicionales que tienen las peregrinaciones... a pie: reaprender a vivir sin prisa.

Actualmente, se ha desarrollado una corriente que pretende contrarrestar la prisa y la locura del mundo moderno; es decir, el deseo de "tener en cantidad" ha sustituido al "tener en calidad", esto es, "calidad de vida" o "calidad del ser". Esta nueva corriente o cultura se llama "la cultura de vivir lentamente" (*slow down*). En realidad, no tiene por qué llamarsele "una nueva corriente", cual si fuera el último grito de la

moda; es simplemente volver a vivir de acuerdo a nuestra naturaleza y a nuestro propio ritmo. El símbolo es el caracol.

Una anécdota interesante narrada por un ingeniero de recién ingreso a *Volvo*, empresa sueca operada con base en esta nueva cultura, nos da evidencia de ello. Cuando alguien va a vivir a otro país y a trabajar en una empresa nueva experimenta lo que se llama “el choque cultural”; una de las manifestaciones observada en esta cultura y en esta empresa fue la sorpresa de alternar con un colega y darse cuenta que éste llegaba temprano y, sin embargo, estacionaba su auto muy lejos de la entrada en un estacionamiento para dos mil autos. Al repetirse esta práctica, el ingeniero aludido le preguntó extrañado: “¿Tiene usted un lugar fijo para estacionarse aquí?, pues noté que aun llegando temprano, con el estacionamiento vacío, deja el coche al final de todo”. El colega sueco le respondió: “Es que como llegamos temprano tenemos tiempo para caminar, y quien llega más tarde lo hace retrasado y es mejor que encuentre un lugar cercano a la puerta, ¿no le parece?”. Sin duda, una buena actitud y consideración hacia los demás, producto también del vivir sin prisa y con tiempo suficiente desarrollado en la empresa como parte de su filosofía.

Una aplicación muy adecuada para la salud y en la adquisición de esta nueva actitud (más bien, del redescubrimiento de nuestra naturaleza) es en la mesa, en la comida (*slow food*), en contraposición a la “cultura americana” de la *fast food*, tan nefasta e insalubre. Con esta nueva cultura se pretende recuperar nuestra naturaleza, comiendo y bebiendo lentamente, lo cual contribuye a no subir de peso al comer menos además de que se disfruta, dándose tiempo para saborear los alimentos, gozando de la preparación en convivencia con la familia, con los amigos, sin prisa y con calidad. Un estilo de vida sano en la alimentación está basado en hacer sólo tres comidas al día y comer despacio, paladeando. Difícilmente alguien comerá en exceso cuando lo haga despacio y disfrutando. Estará concientemente satisfecho al tener puesta la mente en el saborear y no, por ejemplo, en la televisión (comer viendo la tele es un hábito pésimo para la buena alimentación que contribuye a subir de peso).

La cultura del *slow food* y de vivir despacio, sin prisa, nos hace retomar los valores de la familia, los amigos, el tiempo libre, el placer del



buen ocio y la vida en pequeñas comunidades, no así en las megalópolis. Es retomar los valores esenciales del ser humano, los pequeños placeres de lo cotidiano, la simplicidad de vivir y de convivir y hasta de la religión y la fe.

A manera de conclusión, *no empujar el río*, vivir sin prisa, es volver a la naturaleza; es dejar que el bebé nazca cuando esté a término, que un platillo se cocine en el tiempo requerido; es volver a caminar, dejar el auto lejos algunas veces y trasladarnos con nuestros propios pies. Es, finalmente, volver a vivir.

### **Búsqueda desenfrenada de las últimas novedades**

El segundo mal hábito nos da evidencia del "síndrome de vacuidad", que es el interés por las cosas nuevas, las novedades, sobre todo las que se anuncian en los periódicos de sociales y en las revistas de modas. Aparece, pues, una de las expresiones de las sociedades industrializadas y carentes de sentido, vacías. En la antigüedad griega, en la época decadente de Atenas, san Pablo visita la ciudad y nos da una descripción muy rápida de la actitud de los atenienses –"la cultura dominante" de entonces–, cuando se presenta a evangelizarlos. Dice el relator san Lucas: "Los atenienses y todos los extranjeros que vivían con ellos, no se divertían más que diciendo o escuchando algo nuevo" (*Hechos 17, 21*). Parece que es un mal-estar muy antiguo y que se hace presente en nuestras sociedades desarrolladas. Hay que vacunarse en su contra. Proliferan las conversaciones superficiales acerca de los grandes artistas, las personas de moda, los políticos y sus familias, los deportistas, etc. Una escritora publicó recientemente un libro exhibiendo a la esposa de un presidente mexicano con el argumento de que "la vida privada de las personas públicas es pública". Cómo se venden esos libros y revistas "de moda" tan faltos de contenido. Ortega y Gasset expresó: "una de las obras de misericordia más urgentes para nuestro tiempo es no escribir libros inútiles".

No se trata de "satanizar" las conversaciones ocasionales de temas de moda, de las telenovelas o el deporte, pero que sean la esencia de las charlas bien puede ser un reflejo de una vida superficial o *light*.

Vivir con prisa así como las conversaciones vacías son, sin duda, dos manifestaciones negativas de la vida moderna. Tomar conciencia de ello puede contribuir a mejorar la calidad de vida.

### **Aplicaciones y reflexiones de la vida diaria**

- Leer la siguiente anécdota humorística sobre la prisa y el exceso de tecnología del mundo moderno:

Eutanasia

Este es el desgarrador relato de un amigo sobre la eutanasia:

Anoche, mi esposa y yo estábamos sentados en la sala hablando de las muchas cosas de la vida. Estábamos hablando de la idea de vivir o morir.

Le dije: “Nunca me dejes vivir en estado vegetativo, dependiendo de máquinas y líquidos de una botella. Si me ves en ese estado, desenchufa los artefactos que me mantienen vivo, prefiero morir”.

Entonces... ella se levantó con una cara de admiración... y la muy desgraciada desconectó la televisión, la computadora, mi ipod, mi celular, mis nexteles y me quitó la cerveza de la mano.

Qué mujer tan desgraciada... casi me muero.

- Hacer una reflexión sobre la siguiente cita sapiencial del *Eclesiastés* (3, 1-8):

Todo tiene su momento,  
y cada cosa su tiempo bajo el cielo:  
Su tiempo el nacer,  
y su tiempo el morir;  
su tiempo el plantar,  
y su tiempo el arrancar lo plantado.  
Su tiempo el matar,

y su tiempo el sanar;  
su tiempo el destruir,  
y su tiempo el edificar.  
Su tiempo el llorar,  
y su tiempo el reír;  
su tiempo el lamentarse,  
y su tiempo el danzar.  
Su tiempo el lanzar piedras,  
y su tiempo el recogerlas;  
su tiempo para los abrazos,  
y su tiempo el separarse.  
Su tiempo el buscar,  
y su tiempo el perder;  
su tiempo el guardar,  
y su tiempo el tirar.  
Su tiempo el rasgar,  
y su tiempo el coser;  
su tiempo el callar,  
y su tiempo el hablar.  
Su tiempo el amar,  
y su tiempo el odiar;  
su tiempo la guerra,  
y su tiempo la paz.

- Ver la película *Perfume de mujer*, con Al Pacino, quien representa a un militar retirado, ciego. En particular, la película vale por la escena donde él acude a un restaurante en compañía de un joven estudiante que lo asiste; en el lugar invita a bailar un tango a una joven y bella mujer que se encuentra sola en una mesa; ésta declina la invitación argumentado que espera a su novio, quien llegará de un momento a otro. No obstante, él insiste: “Pero es que en un momento se vive una vida”. Y, finalmente, ella se decide a bailar un tango con él, disfrutando sin prisa “en espera del momento en que llegue su novio”. Todos los asistentes aplauden el bello espectáculo que pudieron disfrutar: un instante, una vida.

- Escuchar la canción del cantante español Raphael, “Poco a poco”. En particular el verso: “Poco a poco, como gira la tierra; poco a poco, como sale el Sol”. La canción está pasada de moda, ¡pero no el contenido de la misma!
- Hacer una reflexión sobre la siguiente *Parábola sobre la vida moderna*:

Los animales se reunieron en asamblea y comenzaron a quejarse de que los humanos no hacían más que quitarles cosas.

“Se llevan mi leche” –dijo la vaca.

“Se llevan mis huevos” –dijo la gallina.

“Se llevan mi carne y mi tocino” –dijo el cerdo.

“Me persiguen para llevarse mi grasa” –dijo la ballena.

Y así sucesivamente.

Por fin habló el caracol: “Yo tengo algo que les gustaría tener más que cualquier otra cosa. Algo que ciertamente me arrebatarían si pudieran: TIEMPO”.

(Tienes todo el tiempo del mundo. Sólo falta que quieras tomártelo. ¿Qué te detiene?) (De Mello, 1982, p. 175).

- Formarse el hábito de vivir sin prisa desde que uno se levanta hasta las 10 AM; hacerlo por un día, luego por una semana y por quince días. Cuando se consigue hacerlo hasta las 10 AM, se comienza a establecer el hábito de vivir sin prisa, y el resto del día se hará sin dificultad. Los hábitos son nuestra segunda naturaleza, y para que un nuevo hábito se adquiriera apropiadamente en la vida de una persona se necesita ser constante al menos por quince días. No fallar. Después, dicho hábito permitirá disfrutar de sus bondades.

## 2. ¿QUÉ HACER EN CASO DE SISMO O INCENDIO?

Cuando no puedes ver dentro  
del alma de alguien,  
vete y después vuelve.

BORIS PASTERNAK

México es un país de sismos. Ocurren en la economía, en la sociedad en general y, sobre todo, en la tierra, de diversa intensidad. Tal vez el más dramático –con réplica unos días después– haya sido el de septiembre de 1985 en la Ciudad de México, que devastó edificios y ocasionó la muerte de un gran número indeterminado de personas. Anteriormente, el de noviembre de 1978 produjo la caída de la Universidad Iberoamericana en la colonia Campestre Churubusco. Hubo también los de Córdoba y Orizaba, en Veracruz, en 1973; en Oaxaca, en Michoacán... entre muchos más.

De los incendios, lo mismo. Se han incendiado comercios, fábricas, escuelas... Situaciones trágicas de las que se han derivado precauciones para prevenir daños por sismos o incendios: ¿qué hacer y qué no hacer en un caso así? Se realizan simulacros en las escuelas, las oficinas, los hospitales. La población debe estar alerta y saber cómo actuar en dichas situaciones de extrema urgencia.

Lo mismo sucede con los naufragios. Sin duda, el más catastrófico ha sido el hundimiento del trasatlántico británico Titanic, la noche del

14 al 15 de abril de 1912, en su primer viaje de Inglaterra a Estados Unidos, al chocar con un iceberg y hundirse, naufragando 1523 personas; pero también ha habido otros como el del Andrea Doria y el del buque petrolero que contaminó las playas de Galicia, en España. Tales naufragios han costado la vida a miles de personas; sin embargo, la fatal experiencia ha permitido aprender cómo prevenirlos y, sobre todo, qué hacer en estas circunstancias. Por ello, es obligatorio en un viaje por barco la realización de simulacros y que se den instrucciones claras y precisas a la tripulación y a los pasajeros sobre qué hacer en una situación de emergencia. De este modo –con la prevención– se han salvado vidas.

<b>QUE HACER EN:</b>		
<b>SISMOS</b>		
<b>1</b>		CONSERVE LA CALMA
<b>2</b>		ELIMINE FUENTES DE INCENDIO
<b>3</b>		RETIRESE DE VENTANAS Y OBJETOS QUE PUEDAN CAER
<b>4</b>		NO USE ELEVADORES
<b>5</b>		UBIQUESE EN ZONAS DE SEGURIDAD
<b>6</b>		LOCALICE LA RUTA DE EVACUACION
<b>INCENDIOS</b>		
<b>1</b>		CONSERVE LA CALMA
<b>2</b>		IDENTIFIQUE QUE ORIGINA EL INCENDIO
<b>3</b>		EMITA LA ALARMA
<b>4</b>		USE EL EXTINTOR
<b>5</b>		OBEDEZCA INDICACIONES DEL PERSONAL CAPACITADO
<b>6</b>		SI PUEDE AYUDE SI NO RETIRESE
<b>7</b>		NO USE ELEVADORES
<b>8</b>		HUMEDEZCA UN TRAPO Y CUBRA NARIZ Y BOCA
<b>9</b>		SI EL HUMO ES DENSO ARRASTRESE POR EL SUELO

En los casos de sismos e incendios, entre otras medidas, aparte de los simulacros para desalojar una escuela, fábrica u hospital en poco tiem-

po, sin correr ni utilizar los elevadores, se ha establecido como obligatorio para los lugares públicos la colocación de carteles visibles donde se establezcan las medidas de precaución, señalamientos con flechas verdes que indiquen las puertas de salida, contar con puertas de emergencia sin candado que abran hacia afuera (a fin de evitar que personas huyendo despavoridas ante un incendio mueran aplastadas al buscar una puerta de salida de emergencia atrancada). Las tragedias ocurridas en lugares donde concurre mucha gente han sido desafortunadas lecciones para evitar que se repitan.

Indudablemente, son medidas muy atinadas para prevenir desastres o que éstos tengan el menor impacto negativo en la población; por ejemplo, la instalación en lugares públicos de extinguidores visibles y señalamientos con flechas verdes para que en las oficinas, escuelas y hospitales, que tienen tantas puertas, se sepa con certeza cuáles son las de salida o de emergencia.

En relación con los carteles o pósters informativos sobre qué hacer en casos de sismo o incendio, habría que preguntarse si serán muchos los que se detienen a leerlos, no precisamente en el momento de la tragedia; y en cuanto a los extinguidores, si saben operarlos anticipadamente al siniestro, cómo quitarle el seguro o romper la vitrina para sacarlo. Si no, puede ser demasiado tarde. Es la cultura de la prevención, conocer los procedimientos en casos dramáticos. Podemos salvar vidas, incluyendo la propia.

Lamentablemente, en muchas ocasiones aprendemos *después* y a consecuencia de, cuando debería ser *antes* (a veces, peor aún, no aprendemos ni de la experiencia adversa ni del error cometido, como dice la canción: "tropecé dos veces con la misma piedra, en el mismo suelo y con el mismo pie..."; un verdadero drama). No sabemos prevenir, no para evitar una desgracia, sino para saber qué hacer en el caso que ésta se presente. Verbigracia, en un accidente automovilístico, ¿se cuenta con un seguro para el automóvil al menos de cobertura limitada?, ¿se sabe qué hacer en caso de un accidente? Cuántos asuntos hay de pólizas de seguro vencidas, en cuyo caso llaman de la compañía aseguradora para prevenir y dar un mes de prórroga, ante lo cual decimos: "mañana voy a pagarla". Se vence el plazo y justo sucede un percance grave. "Si yo la *hubiera* pagado a tiempo –solemos decir– al menos tendría

un seguro que me respaldara en esta urgencia". Demasiado tarde. El "hubiera" no existe. Bien se dice: "más vale tener un seguro y no necesitarlo que necesitarlo y no tenerlo". Ojalá no tuviéramos necesidad de él, pero ante un accidente, cómo es reconfortante al menos tener un seguro que nos respalde en una situación grave.

### **Cultura de la prevención en... la relación de pareja**

Existen otras situaciones humanas que también podemos incluir dentro de la cultura de la prevención. El saber qué hacer en caso de... relaciones familiares; en particular, la relación de pareja; concretamente, el matrimonio.

No hay proyecto humano más importante y que inicie con las mayores expectativas que la relación de pareja, en especial, el matrimonio. De hecho, de todos los eventos sociales el más destacado por su relevancia es la celebración del casamiento. Las empresas de banquetes lo saben bien; tal evento supera con mucho cualquier otro acontecimiento social, ya sea bautizo, 15 años, bodas de plata o graduación. Circulan las invitaciones, se preparan las celebraciones religiosa y civil; se contrata el banquete para 100, 200 o 300 invitados, el salón, la música; ni se diga de la elección del vestido, del traje, de la *luna de miel*, además de los muebles, la casa y su equipamiento (con los regalos para los novios provenientes de los invitados). Cada quien, de acuerdo a sus recursos, organiza una ceremonia sencilla o sofisticada, de pocos o muchos amigos y familiares con quienes se festeja y departe. Es una ocasión para compartir. Rara vez, la celebración de un matrimonio en el registro civil o en la iglesia se realiza sólo con la asistencia de los contrayentes y los testigos, sin familiares ni amigos. La gente se casa en presencia de las personas más allegadas, lo cual da también mayor fuerza a la unión.

Generalmente, la preparación de la ceremonia del vínculo matrimonial se centra sólo en el día del festejo (bodas religiosa y civil), pero poco en los días posteriores a la celebración (a la vida cotidiana) y menos aún a: "qué hacer en caso de sismo o de incendio", es decir, qué hacer en las épocas de convulsión, o sea, en las crisis. Esto último no forma parte del



*encanto* del matrimonio; si alguien hiciera mención de ello en esos días sería desaprobado por insinuar *malos augurios* a la pareja en vísperas de constituirse en matrimonio. Cabe señalar que, en algunos casos, los futuros contrayentes asisten a un ciclo de "pláticas de preparación", para la boda religiosa, no así para cuando tiene que ir al Registro Civil donde sólo se cumple con trámites administrativos y exámenes de laboratorio.

Antes de abordar algunas propuestas sobre "qué hacer en caso de sismo o incendio" en una relación de pareja, vale la pena mencionar al menos tres etapas clave dentro del desarrollo de la misma:

- El enamoramiento
- El desenamoramiento
- El reenamoramiento

Veamos cada una de ellas.

### *El enamoramiento*

Es una etapa encantadora dentro de la relación de pareja. Esa sensación tan bella de "sentir mariposas en el estómago" al enamorarse de alguien. "**Enamorarse es amar las coincidencias**" escriben muy atinadamente Jorge Bucay y Silvia Salinas (2002, p. 59, sin negritas en el original). La mayor parte de las películas acerca de la relación de pareja versan sobre el proceso del enamoramiento; se han compuesto cientos de canciones en todas las culturas y lenguas en torno al amor y a esta etapa, y no pocos cuentos terminan con la expresión: "**y vivieron muy felices**". También, el enamoramiento tiene mucho de proyectivo al ver en el espejo de la otra persona las cualidades desconocidas de uno mismo. ¿Quién no se ha enamorado alguna vez? Aquel que no lo ha estado sin duda se ha perdido de las mieles más dulces de la vida. Es ver a la pareja en su parte bella y atractiva con ojos "de borrego a medio morir". Es desear irremediablemente estar con ella. El enamoramiento se da no tan sólo de la persona, sino sobre todo de las cualidades que van manifestándose de esa persona en uno mismo.

### *El desenamoramiento*

El desencanto, la desilusión, la decepción: “no era lo que yo esperaba”, “se portaba tan caballeroso y ahora...”, “dejó de ser tan tierna y cariñosa conmigo, ahora se ha vuelto...”. Es muy común decir “ya no siento nada por ella (él), ya se me acabó el amor”. En realidad, lo que se quiere decir es que se acabó el enamoramiento, mas no necesariamente el amor, ya que éste no es tan sólo un sentimiento, sino también una decisión. Hay que tomar la decisión de amar en las épocas de: “el desierto de la relación”, la resequedad, “la noche oscura del alma” (San Juan de la Cruz); es decir, en el pozo del desencanto y el desenamoramiento.

Lamentablemente, muchas relaciones terminan en esta etapa o buscan salidas laterales, complicando la crisis. El desenamoramiento no es el fin de una relación amorosa, sino una etapa dentro del desarrollo de la pareja que se debe resistir a pie firme (“leal en la amistad, fuerte en el dolor, fiel en el amor”). Es la época de la mayor revelación de *la sombra* (en terminología de Jung); el desencanto no es sólo de la imagen formada de la pareja, sino, asimismo, el rompimiento de la propia imagen. El desenamoramiento es de la imagen formada de la persona, no de lo que la persona es: se había omitido *la sombra* porque no se había tenido la oportunidad de una convivencia continua. Se dice con buen humor: “¿quieres conocer a Inés? Vive con ella un mes”; o bien: “¿quieres conocer a Andrés? Vive con él un mes”. Porque, así, aparece la sombra, es decir, las cualidades y los defectos hasta entonces desconocidos... pero que existían. Dice muy atinadamente Anthony de Mello: “Tanto aquello de lo que huyes como aquello por lo que suspiras... está dentro de ti” (De Mello, 1988a, p. 178).

### *El reenamoramiento*

El divorcio consumado –o en proceso– no es de la persona real, sino de la imagen estereotipada de una esposa o un esposo, de las expectativas o ilusiones acerca de la persona. Una vez superado el pozo del desencanto, comienza el reenamoramiento de quien es la propia pareja, no

de lo que debería ser, y también de lo que es uno mismo: un ser de carne y hueso con cualidades y defectos, una persona real, no una imagen de la misma. Así, citando nuevamente a Bucay y Salinas (2002, p. 59, sin negritas en el original) "**amar es enamorarse de las diferencias**", ver, reconocer, aceptar y amar a la pareja como es; con todo. Cuando se llega a ella puede ser una etapa de mucho crecimiento. Es poder decir: "así es y así la acepto". El reenamoramiento es, pues, de la persona tal como es, y tal como uno mismo es. Ha aparecido *la sombra* y ésta forma parte de un proceso de integración que dura toda la vida.

Ahora bien, es momento de responder a la pregunta que está en el aire: "¿qué hacer en caso de sismo o incendio?". Cabe señalar que la crisis puede presentarse en cualquier momento o etapa de la vida de la pareja, pero sobre todo y con mayor intensidad en la etapa del desenamoramiento.

¿Qué hacer? A continuación, algunas recomendaciones "para los casos de sismo o incendio... en la pareja":

1. "**Pelear siempre que sea necesario, pero con reglas**" (sin golpes bajos). No es obligatorio pelear, pero son inevitables los problemas... desde *la luna de miel* inclusive, que es cuando realmente comienzan a estar juntos. De suceder lo anterior, no hacer drama por ello ("si desde *la luna de miel* **no nos entendemos**... ¿qué será después?"). Simplemente enfrentar el conflicto y tratar de resolverlo. No es una tragedia, es parte del proceso de una pareja en crecimiento; lo que no se vale son los "golpes bajos". Para los chinos, la crisis implica "crisis y oportunidad": peligro de irse al barranco u oportunidad para el crecimiento. Hay parejas **ejemplares** que **jamás** se pelean (entre paréntesis, ¿son ejemplo de qué? ¿Es verdad que en la vida hay conflictos?). Cuando una pareja **jamás** pelea, cabe preguntarse ¿qué hacen con los enojos? ¿Los guardan, los reprimen? Y después, ¿cómo salen los sentimientos de enojo reprimidos? Pueden ser más agresivos al reprimir el enojo que con la expresión civilizada de éste, liberando a las personas del estrés contenido.

Un sentimiento de enojo reprimido, no expresado de manera directa, puede manifestarse después de muchas maneras en for-

ma indirecta o pasiva: al estar todos los días “muy cansado y sin ganas” (“estoy muerto”, “me duele mucho la cabeza”); trabajando mucho (“es que tengo **tanto trabajo**”); llegando habitualmente tarde a casa o quedándose hasta muy noche haciendo tareas de la casa o llevando todos los días el trabajo al hogar (“tengo tantos trastes y ropa que lavar”), viendo tele todas las noches (“están tan buenos los juegos de *la liguilla*”), ocupándose sólo de los hijos (“para mí lo más importante son los hijos”)... Hay tantas formas de expresar de modo pasivo un enojo contenido, y peor cuando se convierte en un estilo de vida. Sin duda, más vale pelear que aburrirse, al menos la pareja se recarga de energía. Pelear no es una tragedia, es una oportunidad de crecimiento.

2. **“Comportarse como pareja en pleito”**. No fingir. Si están enojados... ¡pues están enojados! ¿Y si llegan visitas? –el ambiente “se huele”, se percibe–, díganles que desgraciadamente están en conflicto, mas no empleen *términos afectuosos* para expresar la ira: “Sí, *mi amor...*”, “No, *mi cielo*” (las cursivas en “mi amor” y “mi cielo” son para resaltar el afecto fingido). Las palabras afectuosas son para expresar afecto, amor, no para agredir con “patadas debajo de la mesa”. Sencillamente ser lo que se es, expresar lo que se siente de modo conveniente, siendo considerado con su pareja.
3. **“Pelear en el aquí y en el ahora, en el presente”**. No traer el pasado en cada pleito (“desde que te conozco, siempre llegas tarde”); no cargar con **el costal de resentimientos** y abrirlo sobre la mesa en cada conflicto, porque ¡cómo es desgastante! Sencillamente, abocarse al conflicto actual, al presente, al aquí y al ahora. Es más constructivo enfrentar y resolver el conflicto presente, que como con una red *jalar* todo el pasado. Para comunicar más apropiadamente los sentimientos de enojo, usar las expresiones “me siento” o “estoy” (“estoy muy irritado”, “estoy furiosa”). Nunca culpar a la otra persona ni justificarla (“me hiciste enojar”). Nadie tiene el poder de provocar el enojo en uno, a menos que uno se lo dé; es uno mismo quien decide enojarse ante lo que el otro hizo.
4. **“No pedir apoyo ni dejar intervenir a otros en el conflicto”**. No se debe meter a otra persona, del presente o del pasado, en un con-

flicto que sólo involucra (o debe involucrar) a dos personas ("va a venir mi mamá para que nos ayude; ella es muy centrada y objetiva; ella sí sabe...", "eres igualito a tu padre"). Generalmente, al intervenir otras personas el conflicto se polariza y se convierte en un pleito entre familias y no tan sólo de la pareja; excepto cuando la situación se prolonga y ambos buscan una ayuda externa de común acuerdo (un psicólogo, un consejero matrimonial, un sacerdote) con el fin de hallar una salida o de mejorar su relación.

5. **"Pelear no significa herir, golpear u ofender"**. Pareciera bastante obvio, pero no es así. Las diferencias y los conflictos son tanto desacuerdos como búsqueda de acuerdos; el caos antecede al orden, pero es importante ser considerado en los desacuerdos. Es imprescindible no herir, lastimar, criticar, juzgar, así como evitar el uso de sarcasmos (meterse con la familia de origen y la sexualidad causan heridas que tardan en cicatrizar). Aquí, es muy importante plantear expresiones abiertas ("en mi opinión", "a mí me gustaría", "considero que", "veo las cosas de esta manera"...), no cerradas ("las cosas son así", "tiene que ser como yo digo", "si te parece bien, si no"...). Hay búsqueda de acuerdos, no dogmas.
6. **"Evitar el uso de: siempre, jamás, toda la vida, nunca"**. ¡Cómo son desgastantes estas expresiones! ("*toda la vida* me has hecho la vida de cuadritos", "*siempre* estás discutiendo conmigo", "*jamás* me das la razón", "*nunca* me escuchas"...). Es más apropiado referirse al momento presente: "no me siento escuchada", "estamos discutiendo y no nos entendemos", "me gustaría que consideraras también mi punto de vista"... En realidad, de acuerdo con el vocabulario analógico (muy típico femenino), cuando se dice por ejemplo "*nunca* me escuchas", lo que se está queriendo decir es: "escúchame en este momento, por favor". Ciertamente, se adelanta más en una discusión si se evitan las expresiones "candado", sin apertura, expresiones definitivas, categóricas, que dan pocas opciones.
7. **"Tratar de mantener la relación a pesar de todo"**. No pretender lanzar la bomba atómica sobre la relación y acabar con ella. No es grave: sólo se está discutiendo. Evite discutir la relación en un pleito poniéndola en tela de juicio o amenazando con la terminación o

el divorcio. No es el momento de tomar decisiones definitivas, sólo es un desacuerdo. El mensaje debe ser: "lo importante somos nosotros". Cuidar la relación en todo momento, pero sobre todo en los más álgidos de un pleito.

8. **"Evitar irse a dormir sin hablarse o sin avanzar en la solución del conflicto"**. **Jamás** –aquí sí cabe el *jamás*– irse a la cama con un enojo contenido; se enraíza en el inconsciente y en los intestinos. Hablar incluso toda la noche si es necesario, pero debe hacerse. Dejar que un enojo se encone durante la noche es semejante a haber tenido un accidente automovilístico y dejar pasar varios días sin volver a manejar: se permite que la experiencia traumática se instale en el inconsciente y volver a manejar puede causar pánico; lo más pronto posible, de inmediato si se puede, volver a tomar el auto y manejar al menos cien metros para exorcizar la experiencia traumática. Igualmente, la última experiencia antes de dormir debe ser el haber hecho algo para resolver el conflicto; hablar, pero **nunca** –nuevamente, *nunca*– dejarse de hablar. Esta acción, la llamada "ley del hielo", es una de las actitudes más desfavorables para el desarrollo en pareja. El *meta mensaje* (mensaje implícito) es: "no me importas, no existes para mí". En cambio, al pelear con la pareja se le está diciendo implícitamente: "si discuto contigo es porque me importas". Recordar la expresión del libro sapiencial: "Que no se ponga el Sol sobre tu ira". Buscar la "sanación por la comunicación" (dicen los médicos después de una cirugía: "comezón, *sanazón*"; de igual modo, hablar, la buena comunicación es sanación). Dicho de otro modo: no hablar del problema, dejarlo enconar, es infectar el inconsciente; hablar del problema es buscar un camino. Y "donde hay una voluntad, hay un camino". No todo tiene que resolverse en esa misma noche, pero ciertamente es sano hablar de ello.
9. **"No perder el tiempo buscando quién es el culpable"**. Porque el culpable será siempre... la pareja. Hay un problema, no culpables; una situación que resolver, no culpables de la misma. De nada sirve culpabilizar o culpabilizarse. No hay un porqué, sino un **para qué**. Para pelear siempre se requiere que sean dos. Y se necesitan los dos para reconciliarse. Es mejor aprender de la experiencia y crecer.

Un pleito da energía, revitaliza. Un pleito bien vivido hace crecer. ¡Más vale pelear que aburrirse!

10. **"En época de conflicto, tener un lugar, un espacio y un tiempo para enfrentarlo"**. Cuando una pareja está viviendo una época de conflictos desatados conviene que acuerden tener un lugar para hablar de ello, un espacio para pelear en la casa (que no sea **jamás** la recámara de la pareja, porque ésta se contamina, "se apesta"); bien puede ser la segunda recámara, el baño o el estudio... Hallar un espacio para los conflictos. En cuanto se inicie una discusión en la recámara, acordar los dos ir a dirimirlo a ese otro lugar. Bien puede acordarse tener un tiempo determinado también para, llegando a casa y antes de cenar, tener la propia "cámara de gases", discutiendo, por ejemplo, de 9 a 9:30 PM en el baño. Cada espacio de la casa tiene su propio uso o fin, ¿por qué no acordar cuál va a ser el espacio para dirimir los conflictos? Se evitaría que toda la casa se convierta en un ring para pelear. Cualquier lugar puede ser apropiado, **menos** la recámara de la pareja. Cuando ésta está contaminada, se evita por todos los medios entrar en ella ("hay *tantos* platos que lavar", hay *tanto* trabajo que terminar", hay *tantos* programas buenos en la tele", "hay que ayudar a los hijos que tienen *tantas* tareas"...). Todo sirve para evitar enfrentar el conflicto. A grandes males, grandes remedios: hay que entrarle al conflicto de frente, no esquivarlo.

Para concluir, cabe alertar a las parejas que tienen planes de vida en común o de casarse que el conflicto llega en el momento tal vez más inoportuno. Que el desenamoramiento no es una tragedia, sino una etapa dentro de su relación de pareja; y que todas las parejas se desenamorán. Cuando el médico advierte a un paciente recién sometido a cirugía que la comezón en la cicatriz es un indicador de cierre de la herida, éste se siente aliviado al sentirla, mas no angustiado sin saber a qué atribuirlo. De igual modo, cuando llegue el pozo de la decepción, la relación no se terminó, sólo el enamoramiento. Ahora están en proceso de descubrir otras facetas de la pareja y de sí mismo. Pueden vivir esta etapa con mayor esperanza y menos angustia de que la relación se termine. La opción es: ¿peligro u oportunidad? Atravesar el desierto

une o desintegra. Hay una relación que crece y el crecimiento en pareja pasa por el desenamoramiento, para llegar al reenamoramiento.

### Aplicaciones y reflexiones de la vida diaria

- Comentar la expresión de Anthony de Mello: “La forma más segura de acabar con una relación: insistir en que las cosas se hagan a nuestro modo” (De Mello, 1988b, p. 153).
- Igualmente, la cita sapiencial: “Más vale una reprobación franca que rencores disimulados” (*Prov.* 27, 5).
- Tener espacios para la comunicación cotidiana. Formarse el hábito de la comunicación. El horario triple A para la comunicación es la hora de la comida. Tener siempre una comida agradable y evitar los conflictos en este espacio; comer viendo a las personas, no a la televisión. La comida en familia ayuda a la vida familiar (¡hay que desaparecer la televisión de las comidas!). Obsérvese cuántas parejas y familias van el domingo a comer a un restaurante y comen... viendo *la tele*. Es tan absurdo como ir al concierto a escuchar la sexta sinfonía *Pastoral* de Beethoven, llevando audífonos con su *IPod*, o ir al mar o al campo con éstos en lugar de disfrutar de la naturaleza.
- Hacer una reflexión a partir del episodio siguiente narrado por Carlos González Vallés: cuando un joven acudió a él para pedirle consejo sobre su matrimonio que funcionaba mal, le dijo que “**la única solución que tenía era el divorcio**”. Ante el impacto en el joven por lo dicho por él, siendo una persona religiosa y, más aun, siendo González Vallés una persona “oficial” (un jesuita), y creyendo el joven que su situación era realmente desesperada, aquél, entonces, añadió:

“Tenía que divorciarse de la mujer con quien se había casado, es decir, **del sueño de mujer con que se había casado**, de la imagen ideal de la esposa perfecta que él mismo se había formado en su mente [...] Había adorado siempre la imagen que él mismo se había creado de su mujer y se había distanciado poco a poco de la mujer de carne y hueso que era su esposa. Lo que ahora tenía que hacer era divorciarse del sueño y volverse



a casar con su propia mujer" (González Vallés, 1985, p. 15, sin negritas en el original).

Sin duda, uno de los mayores enemigos de la relación de pareja es la pareja ideal, el peligro de soñar con ella, el perfeccionismo, la utopía de una relación sin conflictos. Bien dice Snoopy con singular sentido del humor: "Amo a la humanidad. A quien no puedo aguantar es a la gente" (González Vallés, 1985, p. 13).

- Hacer una reflexión a partir de la siguiente cita:

Nadie se casa con alguien real, en todo caso, **se casa con lo que piensa que la otra persona es**; la gente se casa con ilusiones e imágenes. Muchos ponen fin a su matrimonio porque el cónyuge no corresponde a su imagen interna. Jourard dijo que **un matrimonio real puede comenzar exactamente en el punto en que la unión parece haber terminado**. La excitante aventura del matrimonio consiste en descubrir cómo es realmente el cónyuge (Framo en Andolfi y Zwerling, 1985, pp. 75-76, sin negritas en el original).

Habría que añadir: y cómo es uno realmente. Sin más palabras.

- Una última reflexión sobre lo escrito por Napier, que puede impresionar en un primer abordaje: **"La gente propende a casarse con su peor pesadilla"** (Framo en Andolfi y Zwerling, 1985, p. 77, sin negritas en el original). ¿Cuál es la peor pesadilla? No es la pareja convertida en un fantasma, sino *la sombra* de uno mismo que aparece inevitablemente al convivir con la pareja, junto con *la sombra* de la pareja que aparecerá en una relación intensa. Recordar que *la sombra* incluye las partes ocultas de la persona, no sólo los defectos, también las cualidades. Por ello, dijo Carl G. Jung: **"Más vale ser completo que perfecto"**; es decir, incluir *la sombra* y el desenamoramiento dentro del crecimiento de las personas y de las parejas. Y no hacer drama cuando el desenamoramiento llega. Sobre advertencia no hay engaño; quien no se engaña, no sufre desengaño.



### 3. VEINTE CONSEJOS PRÁCTICOS PARA TENER UN MATRIMONIO DESDICHADO

Pero la vida separa a los que se aman  
muy lentamente, sin hacer ruido;  
y el mar borra sobre la arena  
los pasos de los amantes desunidos.  
JACQUES PRÉVERT, *Las hojas muertas*

Ama en el fondo del mar  
el pez de lindo color;  
ama el hombre con ardor,  
ama todo cuanto vive.  
De Dios vida se recibe,  
y donde hay vida hay amor.  
JOSÉ HERNÁNDEZ, *Martín Fierro*, versos 4205-4210

De vez en cuando hace bien  
estar un poco separados.  
CANCIÓN FRANCESA

¿Qué hacer para tener un matrimonio desdichado? Es muy sencillo: seguir algunas de las siguientes recomendaciones y esmerarse por su

constante aplicación. Lo anterior bien puede ser un caso de “antipublicidad”; esto es, ¡obviamente lo que no hay que hacer! Al conjunto de “consejos” mencionados a continuación también podría llamarse “antología de mitos familiares y pautas rígidas de interacción en una relación de pareja”.

Lo de menos es el nombre. Lo importante es lo que se hace desde el primer momento en que dos personas se conocen y comienzan a interactuar. De tal manera lo han demostrado Paul Watzlawick y colaboradores (1980): desde el instante en que dos personas entran en contacto por primera vez y comienzan a tratarse inicia el intercambio de pautas sobre cómo se entienden al interior de una relación. Después, con el trato cotidiano, las pautas se van confirmando y reafirmando hasta hacerlas reglas posiblemente rígidas. Así, las personas y la pareja pueden convertirse en un “monolito”, en un bloque bien estructurado, y la relación moverse cual los goznes de portones antiguos: difíciles de abrir y rechinando de forma estridente.

La pareja, asimismo, puede elaborar sus propias pautas de interacción, reglas funcionales y humanas, e irse adaptando a la evolución de la propia relación. Es decir, no existen relaciones sin reglas. Empero, éstas pueden ser claras, flexibles y al servicio del funcionamiento de la pareja, no a la inversa. Lo dijo Cristo en otro contexto: “El sábado se hizo para el hombre, no el hombre para el sábado”. Sobre todo, la pareja debe actualizar las propias reglas adecuándolas a la inevitable evolución de su relación. Esto es, las reglas sirven a la relación, no la relación a las reglas.

Una comparación ilustrativa puede ser el conocido fenómeno mundial de la burocracia. Todas las instituciones, gubernamentales o no, a medida que se vuelven más complejas, requieren de un soporte administrativo llamado burocracia. Es indispensable el apoyo de personal administrativo para dar curso a los trámites necesarios que eficientizan a la organización. Estos servicios, al facilitar la labor de los técnicos de la empresa, maximizan su eficiencia. No obstante, puede suceder que debido a la complejidad de los procedimientos y las normas, dicho apoyo llegue a convertirse en un estorbo en detrimento de la eficiencia de sus técnicos. Las normas y la burocracia se vuelven un fin, no un

medio, y la organización camina muy lentamente arrastrando tras de sí el peso de las mismas. Toda organización requiere de un aparato burocrático, pero eficiente.

Expongo un caso: en una ocasión acudí con prisa a una ferretería muy grande a comprar algunos clavos para concreto. Ahora bien, para pagarlos y que me los entregaran, la empleada necesitaba elaborar un formato en la computadora a fin de que la cajera pudiera registrarlos y recibir el pago, lo que a su vez me permitiría pasar a la zona de "entrega de mercancía", me sellaran de "entregado" y llevarme los clavos. El procedimiento fue tan lento que estuve esperando un largo rato a que todos los pasos se realizaran. Ahí estaban los clavos sin entregar por no tener los comprobantes de pago y de salida; tampoco podía dejar el dinero –no mucho–, porque se requería hacer todo el procedimiento administrativo de pago. La burocracia "ahogó" mi prisa por comprar unos pocos clavos.

Lo mismo sucede con las parejas. La "burocracia conyugal" puede ser tan rígida que ahoga el crecimiento de una relación. Ésta se encajona en una maceta y no se le deja crecer más allá de los límites rígidos autoimpuestos.

La tercera forma de llamar a los "20 consejos prácticos" es "burocracia matrimonial rígida", aunque el nombre sea lo de menos. Lo importante es tomar conciencia de esta posible "burocracia conyugal" y evolucionar las pautas de interacción de una pareja de acuerdo con las características y el crecimiento de las personas, así como de la propia relación.

Estos son, pues, "los 20 consejos prácticos",<sup>1</sup> primero enunciados literalmente y después se añaden algunos comentarios.

1. *"Deben ser totalmente felices y satisfacer todas las necesidades de su pareja"*. Nótese el énfasis en las letras cursivas de "deben", "totalmente" y "todas". El deber y el ideal de ser totalmente felices el uno y el otro es una meta prácticamente imposible de realizar. Una completa utopía. Al matrimonio se le pide demasiado; estiramos la liga

---

<sup>1</sup> Agradezco a la doctora Dolores Villa el enunciado de estos "Consejos".

más allá de los límites. Entre otras cosas, se le pide a una persona que ha vivido infeliz o que ha tenido una infancia o juventud desdichadas, que por arte de magia el matrimonio la transforme en otra feliz. ¡Imposible! Es exigirle demasiado al matrimonio. Semejante a alguien quien no conoce el idioma francés y espera que a partir del día de su boda comience a hablarlo. No existe tal psicología. Quien vive de manera infeliz llevará infelicidad a su matrimonio; quien vive a gusto, probablemente se sentirá así en su relación de pareja. Nótese, además, la felicidad como un deber, ser *totalmente* feliz y que se puedan satisfacer *todas* las necesidades de una pareja. Bien dice un refrán ad hoc con lo expresado: “Resolvamos primero lo posible; lo imposible tal vez nos tome un poco más de tiempo”. El matrimonio no va a transformar mágicamente a una persona; aquélla egoísta lo seguirá siendo en su relación de pareja, a menos que decida comenzar a transformarse y va experimentar también el placer de dar.

Ciertamente, no se le debe pedir tanto al matrimonio. Si nos duele la cabeza tomamos una aspirina y esperamos que nos quite el dolor, pero no le podemos pedir que nos haga felices. Es imposible vivir en pareja y no tener también malos momentos de soledad y tristeza. El matrimonio no puede ser el “hada madrina” que con su varita mágica transforme radicalmente a las personas. Puede transformarlas y experimentar un estado alterado de conciencia; esto es, ampliar la conciencia y sentir no tan sólo el ego, sino también el “yosotros”, así como la generosidad y el placer de dar y entregarse. En este sentido, el matrimonio sí puede cambiar a las personas, para bien o para mal. Es un laboratorio intensivo de relaciones humanas; sin embargo, no se puede esperar que la pareja satisfaga *todas* las necesidades y mucho menos que nos haga *totalmente* felices. Eso es aspirar demasiado y sufrir la frustración de no hallar lo que no puede ser hallado; algo así parecido a buscar un gato negro en una habitación oscura a sabiendas que ahí no se encuentra.

2. “Hay que hacer *todo* juntos”. Es un mito muy extendido y que tiene perspectivas sociales muy valoradas. La gente suele decir con admiración: “Siempre los vemos juntos”, “son inseparables”, “¡qué

bonita pareja!". Sin embargo, las consecuencias de hacer "todo juntos" pueden ser nefastas para la relación. La más importante, la de "ahogarse" por falta de espacios personales, por la pérdida de la identidad personal: ya no existen como personas, sólo como pareja. Un caso: desde que se casaron los dos iban juntos a hacer las compras; él la acompañaba al salón de belleza y, a su vez, ella a él a la peluquería; iban al mismo lugar de trabajo y era excepcional que mantuvieran actividades separadas o personales. A los pocos años, la relación sucumbió "ahogada" por hacer "todo juntos". Primero se es una persona, luego una pareja y después una familia. Evidentemente el otro extremo, pretender hacer "todo separados", no permite crecer la esencia de la relación. La llamada "ley del péndulo". El poeta austriaco Rainer María Rilke en sus *Cartas a un joven poeta* expresa algo muy valioso: "Somos soledad", es decir, una identidad propia; por ello nos relacionamos; y añade: "si entonces siente usted que su soledad es grande, alégrese [...] Sólo una cosa es necesaria: la soledad interior. Ir hacia sí mismo" (Rilke, 2005, p. 39). De esta soledad, la de conservar cada uno su propia soledad, surge la profunda necesidad de relación, no del miedo de estar solo.

3. "Deben ser *totalmente* honestos el uno con el otro". La honestidad es un gran valor; ser honesto consigo mismo es lo más importante; es la congruencia interior. El problema viene cuando es exagerada y se es totalmente honesto, al grado de revelar a la esposa, por ejemplo, que soñó con una famosa actriz o hablar con todo detalle de las novias anteriores a ella. El único criterio de honestidad es el amor. Si uno visita a una amiga en ocasión de su alumbramiento y ve al recién nacido poco bonito, decir que el bebé está feo no es ser honesto, es ser agresivo y desconsiderado.
4. "Un matrimonio feliz es el que *no tiene desacuerdos*". Es el mito de la relación perfecta: se tiene una relación perfecta o no es relación. Inevitablemente, dos personas que viven juntas y forman una relación tienen desacuerdos; no sólo es inevitable: es necesario. La relación de pareja es el mejor escenario para aprender y desarrollar el arte de ceder a favor del otro(a); es decir, apagar el *ego* y hacer surgir el "*yosotros*", trascender el narcisismo a favor de la construcción de una pareja.

5. “Deben de estar *de acuerdo en todo* y tratar de ser *lo más idénticos*”. Es el mito de creer en la coincidencia en todo o no son pareja. Nuevamente, es una pauta rígida de interacción. Hay parejas que pierden su identidad personal, dejan de ser “personas” para ser únicamente “pareja”. Se paga un costo muy alto por la pérdida de la identidad personal al ser literalmente “chupado” por la pareja. ¿Dónde ha quedado el individuo con sus gustos personales y sus propias aficiones y amistades? Es la pareja que se ahoga en una pretendida simbiosis. Es un mito. La realidad es que las personas siguen siendo tales y lograr el equilibrio entre ambas identidades, la personal y la de pareja, es muy complejo. Unas veces resaltan más los aspectos de pareja y otras en que lo personal toma mayor relevancia. Ciertamente, es inevitable, además de sano, no estar de acuerdo en todo. Se puede alcanzar un acuerdo saludable: ¡acordar estar en desacuerdo algunas veces!
6. “Deben ser *menos egoístas* y *renunciar* a pensar en sus propias necesidades”. Satisfacer las necesidades personales no es ser egoísta. Si uno no se ocupa de sus propias necesidades, ¿quién lo va a hacer? Por supuesto, en la relación de pareja es donde más se experimenta el placer de dar. Pero renunciar a las propias necesidades tiene un costo que después se cobra en reclamos: “Por ti no estudié una carrera en la universidad”, “por ti no conocí las cataratas del Iguazú”, etc. Satisfacer las propias necesidades es vivir satisfecho y sin recriminaciones a la pareja. Dar es la mejor manera de recibir; todavía más: dar y recibir es lo mismo.
7. “Cuando algo anda mal, hay que buscar al *culpable*”. El culpable, no es difícil de adivinar, ¡siempre será el otro(a)! Si se observa bien, cuando uno apunta con el dedo índice hacia la otra persona, tres dedos más apuntan hacia uno mismo. Por ello no hay que juzgar; enajenamos la responsabilidad. En realidad no hay culpables, sólo responsables de una situación determinada. Hay que enfocarse hacia la situación, no perder el tiempo en hallar un responsable.
8. “Cuando algo no va bien, hay que revisar *todo el pasado*, además del presente”. La revisión continua del pasado cuando no anda bien es algo tremendamente desgastante en una relación. Es el constante volver atrás, sacar las piedras del pasado y volverlas



a lanzar contra el otro. Cómo es sano enfocarse al aquí y ahora, lo que está sucediendo, dejando el pasado en paz. Basta con resolver lo que pasa ahora, no todo el pasado.

9. "Alguien tiene la razón, el otro no". No es difícil adivinar quién tiene la razón: por supuesto que uno. Es muy común ver sólo el punto de vista de uno, y más difícil ponerse en los zapatos (o zapatillas) del otro. Cambiarse de silla, ver la otra posición, comprender al otro "desde dentro" es una actitud muy favorable para todas las relaciones interpersonales, sobre todo en la relación de pareja. Recordar la cita de Boris Pasternak puesta al principio: "Cuando no puedes ver dentro del alma de alguien, vete y después vuelve". Atinada recomendación.
10. "Una buena relación sexual conduce a un buen matrimonio". No necesariamente cierto. Hay parejas que se entienden sexualmente, pero se les dificulta mucho la convivencia diaria. Aunque una buena relación sexual no es garantía de una buena relación de pareja, sí le proporciona una base muy importante. Bien dice un proverbio de la región de Lombardía (Italia): "Felices los casados porque tienen las sábanas para solucionar sus conflictos".
11. "Si el matrimonio es satisfactorio, la relación sexual será satisfactoria". No se sigue una cosa de la otra. Muchas parejas tardan en hallar un buen entendimiento también sexual; sin embargo, su relación es en términos generales satisfactoria. Hay evidencia (Andolfi y Zwerling, 1985) de que cuando la pareja se entiende bien sexualmente se simplifican los problemas, se desdramatizan los conflictos (se mitigan); cuando no, los problemas se magnifican; tienden a amplificarse, a ser tormentas en un vaso de agua por la insatisfacción interior.
12. "Los cónyuges irán entendiendo cada vez más las necesidades para que a lo largo no se requiera expresarlas". Así llegan los "deberías": "si me quisieras, entonces hubieras entendido que quería ir de paseo al mar el domingo"... y tantas adivinaciones más que sólo generan complicaciones. Vale la pena olvidarse de la bola de cristal de adivino o esperar la atinada adivinación y mejor pedir las cosas con asertividad: "Tengo muchas ganas de ir este domingo a la playa, ¿se te antoja ir?"; "me gustaría mucho que fuéramos en las vacaciones de diciembre a recorrer Chiapas y el Cañón del Sumidero, ¿qué

te parece?”. Finalmente, alguien se sale con la suya... Ninguna situación de relación ofrece una oportunidad tan grande de ser generoso y considerado con el otro(a) y aprender a ceder como en la pareja. Es la mejor escuela de generosidad de la vida. Hay que matricularse en ella y dejar de adivinar; hay que pedir, sí, de buen modo, siendo considerado con el otro, sabiendo ceder cuando es conveniente.

13. “La retroalimentación positiva *no* es necesaria, la negativa sí lo es”. ¿Ha visto el lector una casa bonita, bien arreglada, limpia, con detalles de buen gusto como unas flores en la mesa o incienso para hacer más acogedora la estancia? ¿Tiene algún *chiste* una casa bien arreglada? Parece algo normal. En cambio, ¿ha visto una casa desarreglada, la sala con zapatos tirados, la mesa aún sin levantar, la cocina llena de trastos sin lavar, las camas sin tender, la ropa regada, el baño sucio? ¡Cómo es de llamar la atención! Ahora bien, ¿por qué prestar más atención al desorden que a la limpieza? ¿Por qué sí reaccionar cuando la sopa está salada y no hacerlo cuando la sopa está deliciosa? Cómo es importante darse cuenta y hacerlo notar cuando las cosas están bien, limpias o sabrosas, y dar menor importancia a lo que no es tan satisfactorio. Es decir, ser sensible a las cosas bien hechas (que no lucen), dar retroalimentación a lo correcto. Cómo desgasta a una relación y a las personas en general el comentar sólo lo que está mal y ser insensible a lo que está bien; a las relaciones y a las personas. Es bueno darse cuenta de que las cosas ordinarias están hechas de manera extraordinaria, aunque no luzcan.
14. “Un *buen* matrimonio *debe* suceder *espontáneamente*; no requiere trabajo. La armonía se da espontánea o no se da”. Un jardín bonito en una casa es producto del esfuerzo cotidiano: se cultivan plantas y flores, se quita la hierba que lo afea; hay que trabajar para tenerlo hermoso. Una relación es lo mismo: no se da espontáneamente y sin ningún esfuerzo de los dos. Ambos acuerdan trabajar, luchar por una relación o abandonarla y descuidarla. Crece la hierba o las flores y las plantas deseables. Se comprende que habrá parejas a las que se les da más fácilmente el entenderse, pero, ciertamente, hay que luchar por una relación. *No* es una casualidad. Se puede comenzar por descuidar los pequeños detalles (saludarse al despertar o des-

pedirse al ir a trabajar; dejar de arreglar una mesa para comer, ir a dormir sin despedirse, pasar largas horas en la televisión antes de dormir en lugar de conversar; comenzar a guardar enojos, ignorar la presencia de la pareja, etc.) y se termina por volverse ajenos el uno para el otro. Bien dice el libro sapiencial ya citado: "El que se descuida en las pequeñas cosas, decaerá poco a poco" (Si, 19, 1). Recordar el verso de la canción francesa *Las hojas muertas* citada al principio: "Pero la vida separa a los que se aman muy lentamente, sin hacer ruido, y el mar borra sobre la arena los pasos de los amantes desunidos".

15. "Uno puede modelar al otro según lo quiera". Es el gran mito de que uno puede transformar a la otra persona, hacerla a su antojo, "moldearla". Tal vez esta sea la mayor derrota experimentada por alguien en una relación de pareja: pretender que la otra persona se haga a nuestro modo. Lo mejor posible es aceptarla tal cual es y cambiarse uno mismo, que es al único que uno puede cambiar (y tal vez tampoco: basta con aceptarse uno mismo). Resulta muy atinado lo dicho por Anthony de Mello respecto a este propósito: "Nada ha cambiado, excepto mi actitud; por eso todo ha cambiado". (De Mello, 1989, p. 64). Nadie tiene el poder de cambiar al otro; sin embargo, sí tiene el poder de aceptarlo, lo cual tal vez contribuya a cambiarse a sí mismo y así ayudar a cambiar al otro.
16. "Un matrimonio *estable* es el que *no cambia* y no tiene problemas". Se dice que la única realidad permanente es el cambio. Una canción muy bella, interpretada por Guadalupe Pineda, dice: "Cambia, todo cambia". Por su parte, "Todo fluye" dice el filósofo del cambio, Heráclito, y lo confirma con la expresión: "nadie puede bañarse dos veces en el mismo río"; éste ha cambiado y uno mismo también. Si cambiamos nosotros mismos, cambia también la manera de estar dentro de una relación, la cual evoluciona, como evolucionan las personas. El mito que dice: "quiero que seas como cuando te conocí hace 20 años" es eso: un mito. Obviamente, los valores fundamentales permanecen, pero se van adecuando. Por ello, una relación estable es la que cambia, evoluciona, no lo contrario. Hay que ver la vida desde la corriente del agua, no viendo pasar el río.

17. "Todos saben lo que *deben* ser un *buen* esposo o una *buen*a esposa". Los roles de esposo y esposa no están escritos en ningún libro. Hay ciertos patrones de conducta culturales diversos de una cultura a otra; ninguna es mejor que la otra, simplemente diferente; la mayor parte de las conductas se establecen y restablecen y, además, evolucionan. Por ello, es bueno hablar, ponerse de acuerdo y estar dispuesto a cambiar. Los roles se definen y redefinen a lo largo de un matrimonio. Jourard (en Anddolfi y Zwerling, 1985, p. 76) escribió muy acertadamente y con buen sentido del humor que tuvo muchos matrimonios a lo largo del tiempo, y todos con la misma persona. Sin duda. No existen la *buen*a esposa y el *buen* esposo; son roles funcionales que conviene evolucionen al desempeñarlos, con buena comunicación. Sí existen el esposo y la esposa funcionales; es decir, que funcionan al interior de su relación, incluidos los conflictos pero también los mecanismos para solucionarlos.
18. "Los *hijos* rescatarán un matrimonio que anda mal". Este es uno de los mitos más dañinos para un matrimonio e indudablemente para los hijos. Creer que un hijo llega "al rescate" de un matrimonio que naufraga, una "tabla de salvación", es una gran mentira. Un hijo es demasiado importante, es una vida, como para usarla "de rescate". Es preferible abordar la situación de la relación de pareja, resolverla y tener un hijo como fruto o producto de dicha relación, no como "chaleco salvavidas". Un descendiente traído en estas circunstancias generalmente tiene problemas; es concebido siendo "usado". Aparte, lejos de servir como "puente", complica aún más la situación, en especial cuando la madre en particular desea, así, "atraer" más al esposo al interior de la familia. A la crisis hay que entrarle de frente, pero no pasando sobre un hijo.
19. "No importa qué tan mal sea el matrimonio, *debe* mantenerse por el *bien* de los hijos". Este mito es la continuación del anterior: el que un matrimonio se mantenga sólo "por el bien de los hijos". Es la relación misma la que debe ser importante. Obviamente, los hijos lo son, pero no pueden ser el principal motivo para el mantenimiento del matrimonio (no son la esencia de él). Vale la pena ser más explícito: lo que conforma una relación, lo que le da sentido a estar juntos

y mantenerse unidos es la esencia de la relación; es el amor; el que ambos se importan y quieren permanecer al interior de la relación y luchar por ella; se quieren, aunque el enamoramiento haya cesado, y toman la decisión de amarse, de mantenerse juntos ("sólo el amor nos mantendrá juntos" dice el verso de una canción). Esa es la esencia. Ahora bien, ésta debe configurarse (puede estar formada por una casa, un auto, amigos en común, ahorros, además de los hijos). Pero los hijos no son esencia, *son forma*; desde luego, lo más importante de la forma; por ello, si la descendencia no llega, a pesar de la crisis que significa no tener hijos para una pareja estéril, la esencia permanece y la pareja puede sortear la crisis de la falta de hijos. Un matrimonio que se mantiene unido *sólo por los hijos* (los cónyuges no tienen otro motivo para permanecer en la relación), únicamente complica la crisis y daña aún más a éstos.

20. "Si el matrimonio anda *mal*, un(a) amante *puede* ayudar". Un mito desafortunado en algunas culturas o círculos culturales. Una relación de pareja es de dos; las crisis son siempre de dos. Hay que entrarle de frente a la crisis; una salida "lateral" es una forma de evasión que seguramente sólo traerá más conflicto y sufrimiento a la pareja.

Sin duda hay más mitos y creencias sobre el matrimonio, pero aquí se exponen los más representativos. Conviene insistir en la dimensión evolutiva de las personas y las parejas; no puede ser la misma en el primer año de casados que cuando llega el primero, el segundo o el tercero de los hijos, a los 10 años de casados, o cuando los hijos llegan a la adolescencia o se van. Todo cambia. La única realidad permanente es el cambio. El matrimonio es una institución cambiante, así las personas. Valorar el cambio y aceptarlo como parte de la vida es fundamental para la permanencia evolutiva de las relaciones.

### **Aplicaciones y reflexiones de la vida diaria**

- Hacer una reflexión sobre el enamoramiento y el amor a partir de la película *La mandolina del capitán Corelli*; en particular, la sabia re-

comendación del padre de Pelagia, la protagonista, cuando observa a su hija enamorada de un capitán extranjero (italiano), siendo ella griega de la isla de Cefalonia. El padre le dice lo siguiente, muy pausadamente para que ella registre sus palabras: “Cuando uno se enamora es una locura temporal. Surge como un terremoto y luego se calma. Y cuando se calma hay que decidir si las raíces se han entrelazado tanto que sería inconcebible que se separaran. Porque... eso es amor. *El amor es lo que queda cuando al enamoramiento lo consume el fuego*”. Para poder salvar su vida frente a los nazis, el capitán Corelli tiene que huir a Italia y años después, al terminar la guerra, regresa a la isla a buscar a Pelagia; cuando la encuentra le dice sencillamente: “Intenté vivir sin ti y no pude”. Esa es la esencia.

- Hacer una reflexión respecto de la siguiente aseveración sobre la educación de los hijos: “La mejor manera de educar a los hijos es manteniendo *viva* la relación de pareja”.
- Quino, además del buen humor, trata el adecuado nivel de entendimiento comunicacional de los padres de Mafalda –su protagonista estrella– a pesar de los “supuestos”: “El matrimonio está lleno de pequeños sobreentendidos”. Se recomienda ampliamente consultar los cartones de esta magnífica tira cómica que ha marcado época en la comicidad inteligente y reflexiva.

#### 4. EL MACHISMO, PRIMERA ESTUPIDEZ; EL FEMINISMO, SEGUNDA ESTUPIDEZ

Soy el poeta de la mujer,  
no menos que el poeta del hombre.

**Y digo que es tan grande  
ser mujer como ser hombre.**

Y digo que nada es mayor  
que ser la madre de hombres.

WALT WHITMAN. *Canto de mí mismo* (1969, p. 55)

No hay nada mejor ni más útil  
**que el que gobiernen su casa  
el marido y la mujer, con ánimo acorde,**  
lo cual produce tristeza a sus enemigos,  
alegría a los allegados  
y entre ambos son venturosos.

HOMERO. *La Odisea*. Rapsodia 6

Yo me ocupo de los vientos,  
y él (el esposo) de las tempestades.

ANA BELÉN (cantante española)

Los que no conocen la Historia están condenados a repetirla, advierte el filósofo Santayana sobre la importancia de conocerla para aprender de los acontecimientos. Para Cicerón, la Historia es la maestra de la vida, algo semejante al valor que se le da en muchas culturas –sobre todo en África y en Asia– a las “personas de edad avanzada” –a los que no llaman “viejos”– sobre la visión y perspectiva de la vida que les ha dado el vivir. Para estas culturas son personas sabias, “bibliotecas vivientes”. Por ello se dice “si los jóvenes supieran, si los viejos pudieran”, con un dejo de lamento en el sentido que el que puede no sabe –no ha vivido suficiente– y, en cambio, el que ya sabe, ahora no puede. Paradojas de la vida.

Una de las constantes que se observa en los acontecimientos de la Historia es la presencia de la llamada “ley del péndulo”; y no tan sólo en aquella, sino en los acontecimientos actuales y de la vida cotidiana. Esto es, pasar de un extremo al otro, de un error radical a otro igualmente radical. Lamentablemente, un giro de 180 grados a partir de un punto erróneo nos lleva a otro extremo también equivocado. La ley del péndulo es la oscilación de un extremo al otro. Por salir de un extremo equivocado se cae en el extremo opuesto igualmente equivocado.

---

Veamos algunos hechos o acontecimientos históricos y actuales para ejemplificar lo anterior. (El lector que desee obviar estos hechos históricos y acontecimientos sobre la llamada “ley del péndulo” puede reiniciar la lectura al final de las viñetas, al retomar el tema del “machismo” y “el feminismo”):

- El llamado “capitalismo salvaje” es un sistema de producción instrumentado en los países más desarrollados a fines del siglo antepasado y principios del pasado. Se caracterizó por la aplicación de las máquinas y la producción en serie de las industrias que crecieron a pasos agigantados. Por supuesto, las economías capitalistas se fortalecieron de modo impresionante, pero tuvo consecuencias nefastas en la población; es decir, el empobrecimiento de las clases menos favorecidas y el desempleo. Vinieron entonces los movimientos sociales, el surgi-



miento de la Revolución de Octubre en Rusia y la creación del bloque socialista en muchos de los países del Este de Europa.

- El extremo radical del "comunismo salvaje" de José Stalin, un sistema impuesto en los países del Este (con la colectivización de la tierra y los medios de producción por la fuerza, eliminando al "sujeto", a la "persona"), afianzándose a través de la extinción de opositores (León Trosky, entre otros), las famosas "purgas" masivas y la deportación a Siberia de los detractores. Por la misma época, en Europa se dio el surgimiento de otra ideología opuesta con la llegada de Adolfo Hitler al poder: el nacionalsocialismo en Alemania. Su ideología fascista y su expansionismo a partir de la invasión de Polonia desencadenó la Segunda Guerra Mundial, dejando una estela de destrucción y poco más de cincuenta millones de muertos, de los cuales veinte fueron rusos y alrededor de cinco millones fueron aniquilados por razones étnicas en los campos de concentración.
- En muchas empresas se ha dado el fenómeno de la "opresión de los dueños" al aplicar una política radical e injusta hacia los derechos de los trabajadores. Ante ello han surgido sindicatos extremadamente radicales que paulatinamente asumen el control. A la "opresión del propietario" sigue la "opresión del sindicato"; por ejemplo, con la aplicación de la llamada "cláusula de exclusión" hoy derogada (quien era eliminado del sindicato automáticamente salía de la empresa por el "contrato colectivo de trabajo").
- En muchas universidades públicas estatales, el nombramiento del rector era asignado por parte del gobernador en turno. Éste designaba y retiraba a los rectores como a cualquier otro funcionario de gobierno. Nadie se oponía porque era parte de la función de un gobernante elegir a sus principales colaboradores, el rector de la universidad estatal incluido. Sin embargo, en algunas casas de estudio públicas se ha dado la reacción opuesta: la elección del rector por el voto universal directo de académicos, trabajadores y estudiantes, con las consabidas campañas para llegar al puesto, el desgaste y las fracturas, dejando los grupos una "universidad partida". Afortunadamente, la mayoría de las instituciones de educación superior (IES) ha optado por un equilibrio entre "la designación por dedazo" y "la designación por voto universal

directo" (entre la autocracia y la democracia): dejar en manos de una "junta de gobierno" la designación del candidato(a) más idóneo para desempeñar el puesto de rector.

- Probablemente estemos ante el surgimiento de una tercera vía en la lucha por el poder público que va de la autocracia ("El estado soy yo", dijo Luis XIV), del poder ungido por Dios y heredable por familia, al extremo de la elección por voto universal directo (con los conocidos vicios, alianzas y lucha política, ni se diga del derroche en campañas políticas y el altísimo costo en el sostenimiento del aparato político, entre otros), donde tal vez podamos llegar al equilibrio hallado por las universidades con una "junta de gobierno" de personas mayores, con experiencia y visión comunitaria, que elija a sus gobernantes sin el vicio de la "democracia política" (los partidos políticos dejan un "país partido" donde los grupos derrotados están resentidos y se opondrán casi sistemáticamente a las iniciativas del partido en el poder "por principio"; por otro lado está el partido gobernante con muchas dificultades para poder hacer alianzas con los partidos derrotados). La otra perspectiva es observar cómo funcionaban las comunidades de los Pieleros Rojas para tomar las principales decisiones del pueblo: las resoluciones eran analizadas y tomadas por un "concejo de ancianos", personas prominentes y sabias en la comunidad que veían por el bien común, no partidista. Tal vez. ¿Por qué no? No se ha dicho la última palabra en materia de desarrollo de la democracia social y no política. ¡Quienes no conocen la Historia están condenados a repetirla!

Igualmente, en las ideologías religiosas y las corrientes ideológicas encontramos los llamados "ismos"; otra vez, posiciones radicales en muchas ocasiones. Veamos: del capitalismo al socialismo y al comunismo; del racionalismo al existencialismo; del idealismo al materialismo; de la misma forma, el totalitarismo, el fascismo, el sindicalismo, el sectarismo, etc. En las religiones, por ejemplo, se dan posturas extremas: cristianismo, catolicismo, protestantismo, budismo, judaísmo, hinduismo, sionismo..., con vicios exagerados como el panteísmo, el ateísmo y cantidad de "ismos" más. En sus clases de filosofía el doctor William Nicolás solía decir que las

ideologías no fallan en lo que afirman sino en lo que niegan. No en lo que incluyen, sino en lo que excluyen. Parece muy atinado.

---

¿Adónde va el debate de los extremos en la vida y de la "ley del péndulo"? , pues hacia un caso más de las posiciones extremas y tan encontradas inherentes a la historia de las relaciones humanas: "el machismo" y "el feminismo", tópicos de este capítulo.

### El "machismo"

Machismo es remarcar el extremo masculino de la personalidad dentro de las polaridades humanas. La predominancia de los caracteres típicos masculinos sobre los femeninos.

En la historia de la humanidad, de acuerdo a las condiciones tan adversas de épocas pasadas, la organización de la familia se subdividía en: la parte "hacia fuera" –la caza, la protección de la casa y la búsqueda del sustento a cargo de los hombres– y la parte "hacia dentro" –el cuidado de la casa, los hijos, el huerto y todo lo interno del hogar a las mujeres–. Evidentemente, las razones más importantes eran de tipos físico y biológico: la fuerza y la necesidad de defender a la prole correspondía a los hombres, y la reproducción, el amamantamiento y la necesidad de atender y educar a los hijos a las mujeres.

En épocas posteriores, cuando se fundaron las primeras civilizaciones (la mesopotámica, la egipcia, la griega, la romana, etc.), la historia de la humanidad fue de guerras e invasiones. Eran los hombres quienes debían asumir la defensa de las ciudades y partir a la contienda. Heráclito considera que "la guerra es la madre de todas las cosas", tanto la interna –la lucha de los contrarios– como aquéllas entre países y civilizaciones, la búsqueda de conquistas, luchas y acuerdos. En una paz tan frágil, el cansancio de salir de una guerra y comenzar otra. Así, gran parte de la historia del Hombre.

A propósito, una nota humorística: en la obra *Lisístrata* del comediógrafo griego Aristófanes (411 a. de C.), éste hace referencia de los

continuos combates que los atenienses sostenían contra los espartanos, y plantea una solución insólita a la guerra del Peloponeso: Esparta versus Atenas. La ateniense Lisístrata, secundada por la espartana Lámpito, promueve entre las mujeres de ambos bandos contendientes una huelga de sexo en aras de la firma de la paz, como sucede al fin. Aristófanes refleja el cansancio de la guerra, la libertad de espíritu en la Atenas democrática, así como la iniciativa insólita para terminar con la lucha armada. Aunque sea sólo en una comedia, venturosamente dio resultado la iniciativa de dichas mujeres.

Desde la antigüedad griega y la romana, esta asignación de las tareas más difíciles físicamente y las constantes guerras, entre muchas otras razones, llevaron a la humanidad a la descalificación de la mujer en la sociedad, privándola de derechos y restringiendo su actividad a las labores del hogar y a la atención de los hijos. Obviamente fue un error garrafal histórico y totalmente torpe.

A continuación, se expone un esquema con los “pros” (si los hay) y “contras” del “machismo”:

“Pros” del machismo	“Contras” (excesos) del machismo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exaltación de la fuerza masculina como elemento distintivo.</li> <li>• Cuidado y defensa de la mujer y los hijos.</li> <li>• Protección del hogar.</li> <li>• Desarrollo de las habilidades típicamente masculinas, usándolas donde es necesario, donde más se requiere la fuerza.</li> <li>• En caso de hundimiento de un buque, dar la prioridad a salvar a las mujeres y a los niños para la preservación de la especie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descalificación de la mujer en sus capacidades, aptitudes y habilidades.</li> <li>• Negación de los derechos civiles de la mujer.</li> <li>• Limitación de la participación social de la mujer en la reproducción y educación de los hijos.</li> <li>• Humillación de la mujer.</li> <li>• Negación de la parte de la debilidad (la sombra) y la necesidad de entrar en relación con una mujer de modo profundo.</li> <li>• Represión de los sentimientos (sobre todo el llanto).</li> <li>• Propensión al infarto y los problemas cardiovasculares (hipertensión).</li> <li>• Creencia de no necesitar de la mujer.</li> </ul>

La Historia es cíclica, da vueltas; evoluciona en espiral de modo dialéctico como las personas, las parejas, las culturas, etc. Uno de los fenómenos sociales más patente es la incorporación de la mujer en todas las esferas de la sociedad. Participación activa, presencia que enriquece, refresca y amplía las perspectivas de un mundo con decisiones mayoritariamente masculinas.

### El “feminismo”

Como todo, el feminismo tiene también sus “pros” y sus “contras” o excesos. Se señalan a continuación algunos de ellos:

“Pros” del feminismo	“Contras” (excesos) del feminismo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorporación de la mujer a todos los sectores de la sociedad.</li> <li>• Desarrollo de las capacidades, habilidades y aptitudes de las mujeres.</li> <li>• Derechos civiles, derecho al voto, a ocupar puestos, al desempeño profesional.</li> <li>• Abatimiento de las tasas de natalidad: una mujer educada tiene menos hijos (o, lamentablemente, no los tiene).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En muchos casos, la renuncia a su parte biológica no queriendo tener hijos por “ser un obstáculo para su éxito profesional”.</li> <li>• Querer desempeñar en la familia “el rol dominante”.</li> <li>• Desajustes en la relación de pareja: “lucha de sexos”.</li> <li>• El resentimiento hacia el hombre: afán de “vengar” en su relación actual la historia de las discriminaciones hacia la mujer. Pretender ahora humillar al hombre: “Yo lavo un plato y tú lavas el otro”, dice una mujer a su esposo con mucho resentimiento. Y podría añadir: “Yo tengo el primer hijo y tú tienes el segundo”.</li> </ul>

Todo lo anterior es discutible; las posiciones pueden ser encontradas. Desde luego, han sido más los beneficios que los excesos habidos en este movimiento mundial por el desarrollo de la mujer, no por el “feminismo”.

Por ello, ante los opuestos e indeseables extremos, se plantea como una propuesta el desarrollo del individuo mediante:

- El crecimiento personal (humano; no con un sentido individualista sino en relación con los demás): el desarrollo de las aptitudes, habilidades y capacidades al servicio del prójimo.
- El crecimiento en pareja: bien se dice que “la liberación de la mujer libera también al hombre”. Un hombre que impide el crecimiento de su mujer (es decir, “que la encarcela”) se convierte también en su propio carcelero. Versa una canción francesa: “El amor es hijo de la libertad”.
- La elección de una persona para ocupar un puesto por su capacidad, no por su género. (Llama la atención que la presidenta de Chile, la señora Michelle Bachellet –en su primera gestión– haya elegido a sus ministros por género: mitad hombres y mitad mujeres).
- La búsqueda del entendimiento, la cooperación y las decisiones por consenso en la pareja (aunque no todo tiene que ser consensuado, desde luego). Señala Homero en una frase ya citada de *La Odisea*: “No hay nada mejor ni más útil *que el que gobiernen su casa el marido y la mujer, con ánimo acorde*”. (Las cursivas son mías).
- La mayor participación del hombre en las tareas de la casa y en la educación de los hijos. Ser parte integrante y con presencia emocional, no tan sólo un proveedor económico del hogar (se dice, con humor, que el mexicano tiene “*mucha madre*” y, desgraciadamente, “*poco padre*”).

Hasta aquí lo que sería una propuesta de desarrollo personal, sin el radicalismo de los “ismos”. No obstante, hay un punto tal vez álgido por abordar. El capítulo se intitula: “El machismo, primera estupidez; el feminismo, segunda estupidez”.

Primero, no se corrige un error histórico con el error contrario. Ya Aristóteles había apuntado que la virtud se encuentra en el punto central entre dos vicios extremos; por lo tanto, es necesario hallar ese punto de equilibrio sobre todo en las relaciones familiares. Segundo, es relevante la presencia masculina fuerte en la familia, el reforzamiento de la autoridad racional. La imagen del árbol grande es útil para comprender la

importancia en la pareja y la familia: si se quiere que un árbol grande dé mucha sombra, no debe cortársele las ramas ni permitir que se las corten, por supuesto. En esto consistiría la llamada "segunda estupidez", la ley del péndulo aplicada a las relaciones humanas; es decir, conocer el error habido y querer interponer otro error contrario, y pretender cortar las ramas a un árbol necesario para dar sombra y protección a la familia cuando dos árboles frondosos dan mejor sombra que uno podado.

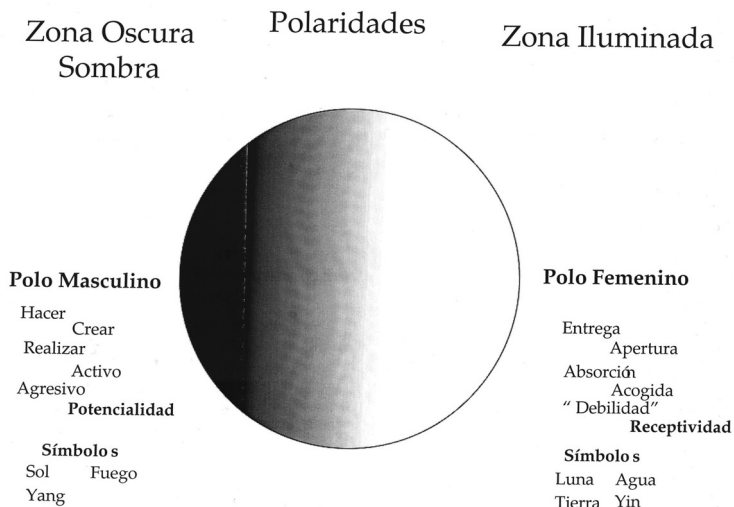
Sin duda, todo esto es discutible y nada es un criterio de verdad absoluta. Cada uno debe descubrir su propia verdad y vivir conforme a ella.

Finalmente, algunas consideraciones importantes sobre la relación hombre/mujer y el desarrollo de la persona y la pareja:

- ¡Cómo es importante que en la casa se entiendan hombre y mujer! como lo expresa Homero en *La Odisea*. Entenderse no es la ausencia de conflictos; deben resolverlos, les sirvan para crecer y seguir adelante. Milton Erickson (en Rosen, 1986) narra que en una ocasión su esposa preguntó a la mamá de él cómo había hecho para entenderse tan bien con su esposo (los padres de Erickson estuvieron casados 74 años). La señora le respondió: "Cuando nos casamos hicimos el acuerdo de, ante una decisión, dar cada uno su honesta opinión". "Y después, ¿qué sucedía?", cuestionó la nuera. "Después, alguno de los dos se salía con la suya", añadió la señora. Al hacerle la misma pregunta a su suegro, halló la misma respuesta. Comprendieron bien lo dicho por Homero. Cabe añadir, como un detalle encantador, que cuando la familia Erickson volvía del funeral de la madre, el padre les comentó con tristeza: "Fue muy hermoso haber vivido 74 años con la misma mujer; hubiera estado mejor haber vivido 75, pero no se puede tener todo en la vida". Algo realmente bello en una relación bien avenida.
- ¡Cómo es importante que haya un hombre fuerte en la familia; no sólo físicamente –lo cual muchas veces es necesario–, sino sobre todo emocional y espiritualmente para asumir el papel de protector, tomar el timón de su rumbo cuando es indispensable, en el entendido de que, como lo expresa Homero, lo ideal es que tanto el hombre como la mujer gobiernen su casa "con ánimo acorde". Cabe

destacar que la mujer, por su parte, haga sentir al hombre como el rey de la casa, y que éste a su esposa como la reina. Los hijos nunca deben ser reyes ni tratados como tales en la familia; si vale la comparación, ellos príncipes y princesas, mas no reyes. Se insiste: la fuerza y la presencia masculinas no conjuntan sólo el papel de proveedor económico, sino también emocional, así como el de conducir a la familia en los momentos de crisis o descarrilamiento. La cantante española Ana Belén, ya citada, lo expresa bellamente: "Yo me ocupo de los vientos y él [su esposo] de las tempestades". Probablemente, donde más se evidencia el sentido de protección de un hombre hacia su mujer es en la época de embarazo y de posparto, cuando más necesitada está de apoyo, protección y ¡ayuda!

- ¡Cómo es importante que el hombre colabore en las tareas de la casa, máxime cuando la mujer, desempeña algún trabajo también fuera del hogar! Es más equitativo, se evita el cansancio excesivo, el resentimiento de la mujer, y la perspectiva de las tareas del hogar cambia radicalmente. Fomenta, además, un sentido de comprensión mutuo que beneficia la relación de pareja. Evidentemente, sin los extremos radicales de "yo lavo un plato y tú el otro". Tomar acuerdos y saber ser flexibles.





- El área más sensible a los desajustes en la relación de pareja derivados de la postura radical del feminismo, al igual que del machismo, posiblemente es la vida sexual ;Cómo es importante, particularmente en este terreno, que haya un hombre fuerte! Empero, es muy difícil serlo únicamente en el aspecto sexual, si no lo es también en los demás. Hay sólo una energía que asume diferentes facetas. Vale la pena abundar en ello y ser más explícito, trayendo a colación la concepción de Carl G. Jung acerca de las polaridades de la vida y la búsqueda de la plenitud, no de la perfección (ver figura p. 64). La polaridad masculina es hacer, crear y realizar; es activo, agresivo; los símbolos son el Sol y el fuego. La polaridad femenina, en cambio, es entrega, apertura, absorción, acogida; sus símbolos son la Luna y el agua, por la receptividad. Un hombre para relacionarse –sobre todo sexualmente– con una mujer necesita asumir la posición de la fortaleza. Cuando asume este polo masculino, entonces descubre también su debilidad. Una mujer, por lo contrario, para relacionarse con un hombre requiere manifestar la receptividad, la entrega; entonces descubre su fortaleza. Para el hombre no asumir su fortaleza –dicho de otro modo, su potencia– lo hace –decimos– “impotente” (detrás de la impotencia está el temor a las propias masculinidad y agresividad). Cuando asume apropiadamente este rol, la fortaleza sexual, entonces, como ya se dijo, descubre su debilidad. Efectivamente, cae rendido ante su pareja, a diferencia de la mujer, quien necesita asumir la entrega, “la rendición” ante él (si se siente amada). La entrega produce mucho miedo, no obstante descubre también su fortaleza. Dicho de otro modo, el ego debe morir para llegar al éxtasis.

Generalmente, detrás de todas las disfunciones sexuales se encuentra el miedo. En el hombre, la muerte del ego está en aceptar en todo sentido su potencialidad; no es la “victoria” sobre la mujer, sino el tomar para sí ese rol. En la mujer, nuevamente, por lo contrario, su ego muere al ser capaz de entregarse totalmente; esto es, “rendirse”. En su “rendición” (muerte del ego) encuentra su fortaleza y la experiencia cumbre que es el orgasmo, el éxtasis, el paraíso.

¿Qué sucede con un hombre “débil” o “impotente”? Tiene miedo a responsabilizarse de toda su potencialidad, esa necesaria “do-

minancia" para que se dé una relación sexual. En este sentido, la energía sexual no está aislada del resto de la vida, hay una sola energía vital. No puede ser el llamado hombre "gutierritos", dominado por la esposa y dejándose cómodamente someter; es decir, aquel que no asume su papel de hombre, que vive con una energía emocional opacada y que pretende tener una gran potencialidad sexual, lo cual es un contrasentido. Del mismo modo, el miedo de la mujer con disfunción sexual generalmente es aquél a la entrega, a "estar abajo" (la frigidez no indica que una mujer no quiera entregarse plenamente, sino que quiere desempeñarse como hombre). Una mujer feminista (entiéndase feminista recalcitrante, "mujer gallo") quiere "estar arriba", quiere mandar y jugar el papel dominante, con lo cual bloquea también la expresión de la energía en la relación sexual. No se entrega, quiere dominar. Tal vez lo anterior explique el porqué una mujer así (feminista, en este sentido) puede no experimentar el orgasmo en una relación de pareja (cuando necesita "entregarse", "estar abajo") y sí a través del onanismo donde no está en una relación.<sup>2</sup>

Conviene aquí traer a colación dos elementos presentes en todas las culturas: las imágenes del Sol (con género masculino) y de la Tierra (femenino). El Sol está "arriba" de la Tierra, envía sus rayos de luz que hacen posible que la tierra germine y dé fruto. El Sol no es mejor o superior sólo por estar "arriba", pues cumple una función diferente; ni la Tierra –imagen ineludible en todas las culturas de la "Madre Tierra"– es "inferior" o de condición secundaria por estar "abajo"; llevan a efecto funciones distintas. La "dominancia" del Sol permite la fecundación de la Tierra; la "entrega" y receptividad de ésta permite a su vez la germinación y la vida.

Quizás así sea más accesible la comprensión de una expresión de San Pablo en una de sus cartas, tan fuertemente criticado por su "posición machista", cuando se dirige a hombres y mujeres. Dice textualmente a los hombres: "Maridos, amen a sus esposas"; y a las mu-

---

<sup>2</sup> Véase el análisis de las disfunciones sexuales en Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke (1999, pp. 226-229).

jeros: "Mujeres, sométanse a sus maridos". El término "someterse" (que pareciera tener una connotación humillante) quiere decir darle a su esposo, en casa, ese lugar aquí expuesto y hacerlo sentir la cabeza de la familia. "Someterse" no es humillante; la humildad (del latín *humus*, tierra) significa vivir acorde con su naturaleza, aceptar la realidad, tocar tierra; es decir, lo opuesto a una vida sofisticada, la sencillez de vida.

Una última anotación: cuando las personas asumen de entrada la identificación con su propio sexo, como ya se vio, pueden intercambiar y jugar con uno y otro rol. Es más, asumen también el papel contrario, el sentido de la complitud. Es conocido cómo en la segunda mitad de la vida aparecen los caracteres del sexo opuesto, o bien, en terminología jungiana, *la sombra*. Explico: hombres manifiestamente dominantes en la edad adulta con los hijos, se convierten en "sumisos" en la segunda parte de su vida, y unos "bombones" con los nietos. De igual manera, mujeres más dependientes de sus esposos, pueden transformarse en ejecutivas en la edad mediana. Aparece *la sombra* y la integración. Paradojas de la vida, oportunidad de complitud, de vivir también el otro polo después de haber vivido el propio. Esto es, asumirse e identificar el propio polo, para entonces vivir también el otro.

Citando a Jung: "Más vale ser completo que perfecto". Pero antes hay que estar a gusto con el propio polo para poder descubrir el otro. Una de las experiencias más fascinantes de la vida.

### Aplicaciones y reflexiones de la vida diaria

- Ver la película del director sueco Ingmar Bergman *Secretos de un matrimonio*, así como el film italiano *Comprométete (Casomai)*, ambas producciones sobre la relación de pareja. Leer el libro de Jorge Bucay y Silvia Salinas (2002) *Amarse con los ojos abiertos*; y escuchar la canción interpretada por José Luis Rodríguez, *El puma*, "Creo en el amor".
- Cuando se vive en pareja, una de las actitudes más gratas hacia una mujer es **hacerla sentir amada**; a su vez, para un hombre es muy

gratificante **sentirse necesitado**, en todo sentido. En caso de estar en esta situación (en pareja o casado), haga sentir a la esposa que es la persona **más importante** en la vida (antes que la familia de origen, que el trabajo, e incluso que los hijos, aunque muchas veces haya que atender a éstos prioritariamente por razones obvias; pero jamás decir: “para mí lo más importante son mis hijos”). Cómo desquicia a una mujer no sentirse **lo más importante** en la vida de su esposo; asimismo, a un hombre le gusta sentirse **necesitado** –antes dicho– en todos los aspectos: emocional, económica y sexualmente. (En el inconsciente, a un hombre lo desquician expresiones como “yo no necesito de nadie”, “yo puedo sola” y “no te necesito”). Vale la pena, en su caso, reforzar estas actitudes o, en el caso contrario, cambiar aquéllas negativas hacia la pareja; es decir, en cada posición, hacerla sentir la persona más importante o hacerlo sentir necesitado.

- Si la pareja está casada, cambiar roles con alguna regularidad a razón de hacer el ejercicio: intercambiar de lugares en la cama y en la mesa en algunas tareas cotidianas (poner y quitar la mesa, lavar platos, llevar y traer hijos a la escuela, etc.). Ayuda a ampliar la comprensión de la pareja y los enriquece en perspectiva de la vida.

## 5. "MORIR DE ÉXITO"

**El que se descuida en las pequeñas cosas...**

decaerá poco a poco.

*Sir, 19, 1*

**La arrogancia del hombre viene antes que su ruina;**

la humildad precede a la gloria.

*Proverbios, 18, 12*

Tradicionalmente, existen dos proyectos para la realización de una persona y a los que dedicamos gran cantidad de energía: *a)* tener una relación y formar una familia; y *b)* establecerse en un trabajo que dé la satisfacción de la autorrealización, además de permitir el sustento. Tales proyectos se realizan en la primera parte de la vida, "la mañana del día", y a ellos enfocamos mucho de nuestro vigor.

Una vez, alguien preguntó al padre del psicoanálisis, Sigmund Freud, quién se podría considerar una persona normal; Freud respondió: "Normal es una persona que hace dos cosas y las hace bien: amar y trabajar" (Tonin, 1993, p. 29). Lo primero "bien hecho", amar, representa la necesidad de una relación emocional, satisfacer el impulso de amar y sentirse amado, de trascender a través de la procreación. Es estar en comunión profunda con alguien y establecer un núcleo familiar

donde satisfacer las necesidades afectivas más importantes y generar un nuevo ser humano. Sin duda, para construir el proyecto de la pareja y la familia se dedica la mayor energía, y es el que más duele cuando se colapsa. Lo segundo, trabajar, una de las actividades más importantes de un adulto, se le brinda una gran parte del día: comienza con los años de asistencia a las escuelas básica y media y, en muchos casos, a la superior. Otras veces, la inserción al mundo laboral se da apenas entrada la juventud y en ocasiones desde antes. ¡Cómo es gratificante sentir “que la hacemos en algo”, que logramos tener un trabajo que nos satisface y nos da el ingreso para vivir! Cuando sucede lo contrario sentimos “que nos falta piso”; deseamos tener estabilidad en un trabajo y sentir “que la estamos haciendo”. Al ingresar alguien a un trabajo como interino, comienza a desarrollarse y llega un momento en que el empleador lo contrata “de base”. Así, se tiene una sensación de alivio.

Neylor J. Tonin describe de manera muy apropiada las dos condiciones básicas para ser, según Freud, “alguien normal” (entre comillas, porque la persona normal, sin comillas, no existe)<sup>3</sup> y añade una condición más, derivada de los trabajos y la experiencia personal de Viktor E. Frank, quien es posterior al padre del psicoanálisis. Me detengo en este punto antes de continuar con el tópico del capítulo. Es importante. “En el trabajo –dice Tonin– el hombre se relaciona con la materia y la transforma, haciéndose útil a sus semejantes. En el amor entra en contacto con los demás y llega a crear otro ser”. Con respecto al sufrimiento, añade el autor: “Pero en el sufrimiento, el hombre entra dentro de sí y se enfrenta consigo mismo (se hace señor de sí mismo)” (Tonin, 1993, p. 29). Es decir, el experimentar el amor a través de una relación, la transformación de la materia mediante el trabajo y la de sí mismo a través del sufrimiento.

---

<sup>3</sup> Véase a Don D. Jackson, “*Le mythe de la normalité*”, en Paul Watzlawick y John H. Weakland, *Sur l'interaction*, 1981, pp. 217-224. Jackson desarrolla la hipótesis de que “la persona normal no existe”, es un mito. Existe el hombre ordinario, común y corriente, con altibajos, con patologías; una persona sana, que enferma y busca recuperar la salud. “¿La persona normal? Ese animal no existe”, concluye Jackson al final de su muy interesante ensayo.

Ahora bien, volviendo al tema "morir de éxito", los dos primeros proyectos que forman parte de la vida y pertenecen a lo que Freud llamó "alguien normal" son, en efecto, a los que más energía les dedicamos. Nos importan mucho. El primero, formar parte de una pareja y una familia, nos da un entorno emocional indispensable, algo prioritario en la vida de cada uno. Bien dice alguien: "nacemos de una determinada familia, de unos determinados padres que tienen una determinada problemática, que es la que nos corresponde resolver el resto de nuestra vida"; incluso, aunque la familia sea disfuncional o conflictiva, la necesitamos, nos sentimos pertenecientes a ella. No obstante, en el caso de la pareja, cómo se le dedica tiempo y esfuerzo en la etapa de la construcción de la relación; gusta de pasar mucho tiempo junto, le agrada compartir detalles, flores, una serenata, paseos a pie o en bicicleta, etc. Tantos detalles. Una relación pasa por varias etapas, una de ellas cuando vive el noviazgo; otra cuando la pareja se casa y comienza a vivir en la misma casa, y así sucesivamente. Cada etapa es diferente, como lo es el momento que vive cada uno de ellos y juntos como pareja. Más que una etapa, hay un tiempo después de la boda y de vivir juntos algunos años cuando la pareja se siente "ya realizada", cuando parece que todo va bien, que el matrimonio se conduce "en piloto automático". Con frecuencia se olvidan los pequeños detalles, pues ya se sienten casados y seguros el uno del otro (un hombre dice muy torpemente: "la casada es mi mujer"); existen bienes en común que también les dan seguridad (casa, auto, tarjetas, etc.); cuentan con amigos mutuos con los que se reúnen y que, habitualmente, también tienen hijos. Ya no es necesaria la conquista, pues "*culminaron* su amor en el altar" como suele publicarlo la prensa social; es decir, la conquista, en general, sólo se da para lograr el objetivo de ser novios y casarse, pero no para la vida diaria, cotidiana, a base de detalles. Este periodo forma parte de la etapa del "desenamoramamiento".

¡Cómo se dan casos de matrimonios bien establecidos, confiados de "ya haberla hecho", que tienen un quebranto y una crisis los sacude! Son matrimonios "muertos de éxito", que ya "viven de sus rentas", sin la necesidad de la conquista cotidiana, hasta que la crisis los alcanza y se ven precisados a replantear su relación; en otros, lamentablemente el

colapso no tiene marcha atrás. Dice la cita sapiencial mencionada al principio: "El que se descuida en las pequeñas cosas decaerá poco a poco".

En el segundo proyecto, al que Freud se refiere, se observan varias acepciones: el desempeño en un trabajo profesional, el establecimiento de un negocio personal o familiar para ganarse la vida o el de una empresa "bien posesionada en el mercado". Existe una constante en las grandes empresas: casi todas han comenzado con una idea brillante, iniciadas en pequeño y crecido paulatinamente hasta convertirse en grandes. Un restaurante, una tienda de autoservicio, una fábrica de motocicletas o autos, o cualquier otro giro, generalmente han comenzado en pequeño y crecido hasta lograr un posicionamiento en el mercado nacional o internacional. Empresas automotrices como Mercedes-Benz, Ford, Renault, Ferrari o Fiat iniciaron su actividad en un taller del dueño, adoptaron el apellido de éste y se convirtieron en grandes consorcios automotores; y así tantos casos.

Sin embargo, una trayectoria común de empresas surgidas en pequeño y posicionadas poco a poco en el mercado pero que después decaen es la siguiente: en sus comienzos alguien visionario sienta las bases para un trabajo constante y de calidad; se cuidan los detalles y se da la mejor atención al cliente. Los hijos del dueño crecen trabajando junto al padre, son constructores de la empresa y se habitúan al esfuerzo y al sacrificio. En consecuencia, los nietos del iniciador nacen y crecen en la abundancia, aún con la imagen cercana de cómo se inició la empresa y atesoró la riqueza, al escuchar a los padres hablar de los sacrificios vividos para establecer el negocio con calidad. En cambio, los bisnietos y tataranietos, hijos de la abundancia pero sin la experiencia de construirla, con mucha frecuencia disfrutan del estatus y de las ganancias y tienden a dilapidar lo heredado. Un dicho popular refiere: "padre abarrotero, hijo caballero, nieto pordiosero". Afortunadamente, no es ley en todas las trayectorias empresariales, pero sí suele suceder. Obsérvese también la dinámica histórica que han tenido las culturas y los grandes imperios: Grecia, el Imperio Romano y el Otomano, la Francia de Alejandro Magno y la de Napoleón. Por ejemplo, el colapso y la desintegración del Imperio Romano no fue debido a las acometidas de los adversarios, sino a la decadencia in-



terna; "murieron de éxito". Algunos analistas consideran la similitud de dicho fenómeno social en la actualidad aplicado a los Estados Unidos: también por la decadencia interna. Dice Santayana: "Los que no conocen la Historia están condenados a repetirla". Por ello, es válido afirmar que ningún gran imperio es destruido desde afuera mientras no se ha destruido a sí mismo por dentro.

¿Cuál es el síndrome presente en parejas, familias, profesionistas o empresas construidas con mucha ilusión no obstante su colapso con el correr de los años?: el llamado "morir de éxito". En México hay expresiones muy atinadas: "dormirse en sus laureles", "vivir de sus rentas", sólo administrar la riqueza, la abundancia, pero no construir más. En los matrimonios se emplea otra expresión en el mismo tenor: "la curva de la felicidad", la cual hace alusión al fenómeno en la relación de pareja cuando, una vez establecida y convertida en un matrimonio bien asentado, se descuidan los detalles, el romance, la necesidad de conquista, la alimentación y el arreglo personal ("¿para qué?, ya no es necesario; ya estamos casados"), y comienzan a crecer la barriga y el abandono; el jardín de flores se llena de hierba. Entonces, una "repentina" crisis hace volver al matrimonio de su letargo y a replantearse la relación. Algunos dicen: "ya no siento nada", "nos mantenemos unidos por los hijos", etc. Otros, en cambio, desempolvan la relación, y la crisis les hace reencontrarse como pareja, no tan sólo como padres de los mismos hijos. La mejor manera de educar a los hijos es manteniendo **viva** la relación de pareja, dice un autor.

Según Carl G. Jung "nada afecta tanto a los hijos que la vida no viva de los padres", lo cual puede aplicarse también a los padres que "mueren de éxito"; es decir, que dejan de vivir, no lo hacen plenamente, sino se limitan a "vivir de sus rentas".

El síndrome "morir de éxito" es también aplicable a quienes se jubilan. La jubilación puede resultar una etapa amenazante para quien la vive en el sentido de considerarla el término de su productividad: el individuo jubilado se percibe como "material de desecho"; por lo tanto, trata de mantenerse en el trabajo lo más posible, porque ¿qué va a hacer cuando se jubile? ¿Morirse? En efecto, muchas personas conciben la jubilación como la antesala de la muerte; no la ven simplemente como

el finiquito de un trabajo en alguna institución o jubilarse de un trabajo mas no de la vida. Empero, una persona pensionada puede también vivir únicamente de su pensión y no elaborar un nuevo proyecto de vida para la tercera edad. Señala Anselm Grün (2001) que las reglas de la tarde de la vida son otras, diferentes a las de la mañana; no son mejores o peores: son diferentes; como diferentes las fotografías captadas por la mañana, con el sol del amanecer, de las captadas por la tarde, a la caída del astro. Del mismo modo, la jubilación podría conllevar tanto el “morir de éxito” como, por lo contrario, la elaboración de un nuevo plan de vida, reducido el trabajo, más gozoso, de servicio o, tal vez, realizando actividades antes deseadas pero imposibles de llevar a cabo por los compromisos institucionales. Cuestión de elegir, no de “dejarse simplemente morir”.

Cito el caso del gran caricaturista Abel Quezada, quien por décadas publicó sus cartones-editoriales y notas periodísticas en el diario *Excelsior*: al jubilarse tomó unos pinceles obsequio de un amigo y desarrolló sus aptitudes artísticas para la pintura. Habló acerca de su gratitud eterna a quien le puso los pinceles en la mano y ayudó a elaborar un proyecto profesional para su jubilación. Otra historia encantadora es la de una anciana llena de vida, quien declaró en una entrevista: “a nuestra edad es muy importante mantenernos ocupados y no dejar que nuestro potencial se marchite”; cuando el periodista le preguntó qué era exactamente a lo que ella se dedicaba, ya cercana a los 90, respondió: “Cuido de una anciana que vive en mi barrio” (De Mello, 1998, p. 187). Igualmente, un hombre anciano cultivaba su jardín sembrando naranjos con la esperanza bien fundada de verlo florecer, producir y cosechar; y una anciana nonagenaria adquirió una casa con una hipoteca a 20 años, deseando tanto disfrutar de su nueva casa como ¡terminar de pagarla!

Sobran casos así, tanto favorables como otros desfavorables. Sin duda, los vemos en la vida cotidiana, en profesionistas, en negocios, en matrimonios... Hay muchos. Ahora bien, ¿de qué depende una orientación o la otra? ¿Por qué alguien “muere de éxito” y otros, en cambio, siguen adelante después de una “etapa pico” de la vida?

Podemos hacer una aproximación a la pregunta: ¿cuáles son los indicadores del síndrome de “morir de éxito”? Tiene que ver mucho con ac-

titudes culturales de Occidente, con la "administración por objetivos", con creencias culturales del "culmen" ("*culminaron* su amor en el altar", según la prensa de la localidad); también con la necesidad comparativa, muy de la cultura norteamericana, de "ser el mejor, el más alto, más rápido, más inteligente...". Utilizamos muy frecuentemente expresiones que evidencian la llegada a la cima con el consiguiente declive, tales como: "el día *más feliz* de mi vida fue en el que me casé" (¿y todos los siguientes fueron de decadencia?), "el *siglo de oro* de la literatura hispánica", "fue la etapa *más feliz* de mi vida" (implícitamente se dice que las siguientes ya no lo fueron tanto), "he llegado a la cima de mi carrera" (pues más le vale que se retire).

Un fenómeno muy común en el deporte es cuando un competidor o un equipo consigue un trofeo muy preciado (ganar un torneo de liga, la *Champions League* o la Copa del Mundo) y luego tiene una baja considerable en su rendimiento. Sucede, por ejemplo, en el fútbol europeo, que una selección gana la Copa del Mundo y, en el siguiente torneo, al buscar un lugar para la copa de Europa, no clasifica... En la actualidad, un caso contrario es el del mundo del tenis masculino que estuvo dominado por el tenista suizo Roger Federer, quien ha impuesto muchas marcas, en particular la de 17 torneos *gran slam* ganados. Otra fue la de más juegos seguidos sin perder, hasta que en uno sucumbió y él simplemente declaró: "bueno, algún día tenía yo que perder". Y siguió adelante; no había llegado "a la cima", no había "muerto de éxito".

También tiene que ver con las actitudes personales ante los logros y reveses de la vida. En efecto, hay infortunios que a algunos dejan en el fondo del pozo y que otros, en cambio, los convierten en experiencias profundamente transformadoras. Asimismo, hay acontecimientos o experiencias denominadas "cumbre", que representan puntos altos dentro del desarrollo de una persona, pero de ninguna manera son el Aconcagua o el Everest. Son puntos sobresalientes o fechas memorables que recordamos con gran placer (la fiesta de graduación, la boda, el nacimiento de un hijo, la visita a algún lugar muy especial, etc.); fechas, momentos o lugares para disfrutarlos plenamente, al igual que un día ordinario vivido de un modo extraordinario, pero no para ser vividos como "la culminación" (sí tal vez de una etapa, pero no de la vida). La vida continúa.

En el Oriente, la concepción de la vida difiere notablemente del Occidente; baste la sentencia del sabio chino Liu Yutang: "Para los chinos, los tres grandes vicios de los occidentales son la eficiencia, la puntualidad y el afán de éxito. Son las cosas que hacen tan infelices a los occidentales. Les privan de su inalienable derecho de holgazanear y amar y les roban bellos y ociosos atardeceres". Para el Oriente, "el camino es la meta, caminar es llegar" (Ramdas, en González Valles, 1991, p. 91); no hay, propiamente hablando, una meta a la que se llega; sí hay hechos significativos, pero, en realidad, todos los momentos y acontecimientos son importantes: "hasta la muerte todo es vida", dice ingeniosamente Sancho Panza. Un ensayo o un partido de entrenamiento tienen la misma importancia que una final en los Juegos Olímpicos; ganar es importante, pero más lo es vivir. Un ensayo no tiene por qué ser "una preparación para la gran final", y perder ésta no tiene por qué ser un fracaso ni ganarla es "la etapa culminante" de una carrera. Cada acontecimiento es único, cada momento es importante, cada amanecer es diferente; la vida continúa y es continua, no monótona; el día "más importante de la vida" (el "sacramento del momento presente" –lo llama González Vallés [1991, p. 230]– o "la edad de Oro") es hoy; el momento más significativo es éste, el que se está viviendo. No es una estación a la que se llega; la vida es algo que sucede ahora mismo, no lo que dejamos pasar en espera de que llegue "el gran acontecimiento" para después "morir de éxito". La vida no se piensa, se vive. Es una concepción mediante el vivir.

Hay una anécdota (De Mello, 1988b, p. 101) de un discípulo que pregunta a su maestro Zen cuánto tiempo considera le tomará alcanzar *la iluminación*; el maestro le responde: "probablemente te tome diez años". El discípulo insiste: "¿Y si me esfuerzo más y dedico el doble de tiempo?". "En este caso, te tomará veinte años", responde el maestro dejando al discípulo totalmente aturdido. Anécdota semejante a la de un estudiante de guitarra que desea aprender a tocar este instrumento bajo el método del Zen. Nuevamente, la pregunta es cuánto tiempo, cuándo habrá dominado el arte de la guitarra; quiere fecha, tiempo aproximado, refleja la ansiedad por el cuándo. El maestro responde simplemente: "Toda la vida; no hay un camino más corto". El Zen trasciende el tiempo.

¿Cómo poderse vacunar contra el "morir de éxito"? Aquí tenemos mucho que aprender del Oriente, cuya filosofía de vida está basada en el vivir. Como lo expresa Elisabeth Kübler-Ross (2005) en su fascinante autobiografía, sólo la muerte es una graduación; todo lo demás es caminar. "Caminar es la meta, caminar es llegar". La vacuna podría ser el considerar la vida como una experiencia continua, con etapas altas y bajas; cuando las primeras llegan, disfrutarlas y seguir adelante sin pensar que se ha alcanzado la cima de la vida; cuando las segundas aparecen (las etapas bajas, las adversidades), enfrentarlas, vivirlas; comprender que las adversidades arriban para fortalecernos sin pretender que se ha descendido a la sima de la vida. Tal vez hemos tocado fondo y todo lo que se ve es para arriba. La vida sigue para adelante.

Un caso más de la "muerte de éxito" es el de un estudiante con buenos hábitos de estudio y excelente rendimiento en el colegio: cumple con la escuela, asiste, aprende y desarrolla sus aptitudes; puede permitirse algún "pinchazo", algún bajón, lo cual es parte del crecimiento; pero cuando considera que ha alcanzado la cima de su desempeño comienza la decadencia. Es el mismo fenómeno de algunos matrimonios o de profesionistas que se sienten ya en el techo del mundo. Cuando yo estaba en la universidad, un maestro nos previno diciendo que lo aprendido nos iba a servir para un máximo de diez años; en la actualidad, lo que se aprende en los estudios superiores sirve para un máximo de cinco años: la ciencia evoluciona de manera vertiginosa; el conocimiento es dinámico, no estático; lo único real es el cambio. No podemos dejarnos "morir de éxito". Parafraseando a Elisabeth Kübler-Ross, cuando hemos aprendido aquello que hemos venido a aprender y cuando hemos enseñado aquello que hemos venido a enseñar, entonces nos graduamos, es decir, nos morimos; la muerte es una graduación, pero mientras llega ¡seguimos siendo estudiantes, habiendo tanto que aprender!

Concluyo con una expresión hallada en la ciudad de Antigua, Guatemala, que refleja el espíritu de este capítulo: "El hombre inteligente se recupera pronto de un fracaso; un hombre mediocre no se recupera de un éxito". Una gran verdad para no dejarse "morir de éxito".

## Aplicaciones y reflexiones de la vida diaria

- Hacer una reflexión a partir del siguiente verso de la mundialmente conocida canción francesa *Las hojas muertas*, popularizada por Yves Montand: “Pero la vida separa a los que se aman muy lentamente sin hacer ruido; y el mar borra sobre la arena los pasos de los amantes desunidos”.
- Igualmente, a partir de las siguientes frases de Albert Einstein: “Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio”, “la imaginación es más importante que el conocimiento”, “la vida es como una bicicleta; es necesario avanzar para no perder el equilibrio”. Cabe la pregunta: ¿el prejuicio no podría ser la creencia de que “ya *la hicimos*”? “¿usted qué me tiene que enseñar a mí?”, “ya no tengo nada que aprender”, expresiones que evidencian el “morir de éxito”, la muerte en vida.
- Reafirmar la necesidad y el gozo de aprender a partir del texto sapiencial ya citado: “La arrogancia del hombre viene antes que su ruina; la humildad precede a la gloria”. (*Prov.* 18, 12).
- Asimismo, observar el disfrute de la vida y el no “morir de éxito” en el audaz verso de una canción del cantautor francés George Brassens: “¿Están aún en pie el encino o el pino de mi féretro?”.
- Finalmente, una reflexión muy *ad hoc* en contra del “morir de éxito”, a partir de la cita siguiente del gran poeta norteamericano Walt Whitman: (1999, p. 75, sin negritas en el original):

Esta mañana, antes del alba,  
 subí a una colina  
 y contemplé el cielo poblado de estrellas,  
 y le dije a mi espíritu:  
 Cuando abarquemos esos mundos  
 y el goce y conocimiento que encierran,  
 ¿estaremos por fin llenos y satisfechos?  
 Y mi espíritu dijo:  
**No, alcanzaremos esa altura para pasar  
 y continuar adelante.**

## 6. LA MAYOR EPIDEMIA DEL SIGLO XXI

Yo no considero que nosotros inventemos  
el sentido de nuestra existencia,  
**sino que lo descubrimos.**  
Enseñar a los desesperados  
que en realidad no importa  
que no esperemos nada de la vida,  
**sino si la vida espera algo de nosotros.**  
VIKTOR E. FRANKL (1996, pp. 100, 78)

Quien tiene un *porqué* para vivir,  
encontrará casi siempre el *cómo*.  
NIETZSCHE

¿Se ha preguntado el lector cuál podría ser la mayor epidemia del siglo XXI? ¿El cáncer, el SIDA u otra?

Vayamos un poco hacia atrás. En los siglos XVII y XVIII, las mayores epidemias eran las infecciosas. Millones de personas morían debido a enfermedades infecciosas, sobre todo los niños. Entre las más comunes estaban las de tifus, tuberculosis, malaria y lepra. Eran verdaderamente espeluznantes las muertes por contagio; poblaciones enteras sucumbían ante enemigos invisibles de la humanidad: los virus, las bacterias, los microbios.

La llegada de los españoles a América, en particular a México, trajo –entre muchas cosas favorables pero también otras negativas– nuevas enfermedades para las que los originarios no estaban preparados y contra las cuales no tenían defensas. Dichas enfermedades causaron estragos entre la población nativa, más víctimas que la guerra de Conquista.

Lo mismo sucede cuando turistas visitan países de África: se pueden contagiar de enfermedades para las que no son inmunes, contra las que no tienen defensas.

Afortunadamente, el descubrimiento de los virus y sobre todo de las vacunas, gracias en particular a las investigaciones de Louis Pasteur, quien se consagró al estudio de las enfermedades infecciosas, han permitido defenderse contra dichas pandemias. Fue Pasteur quien probó tanto la existencia de microorganismos como las primeras vacunas. Mediante una inusitada audacia metodológica pudo demostrar que inyectando una minúscula dosis de microorganismos patológicos que ocasionan una enfermedad que se pretende evitar, se logra defender al organismo humano; es decir, inventó las vacunas, entre ellas la de la rabia, que probó con éxito en borregos ante la presencia de otros científicos incrédulos, todo lo cual le dio la gloria.

Merced a las vacunas, en el siglo pasado hubo notables avances en la prevención de las enfermedades infecciosas, aunque con carencias en los países aún llamados del “tercer mundo”.

No obstante, también en el siglo xx se dio la aparición de una enfermedad infecciosa –en mi opinión y de acuerdo a algunas hipótesis– de “fabricación humana”; esto es, propiciada por el hombre: el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida o SIDA (VIH, por sus siglas en inglés). El SIDA es realmente “un golpe bajo”, un autogol para el ser humano, un adversario invisible que no entra por la “puerta principal” –como cualquier otra enfermedad infecciosa– por lo que es muy difícil de combatir. Provoca la destrucción de las defensas; es decir, deteriora la capacidad del cuerpo de protegerse y defenderse de los agentes del exterior. Ha alcanzado la categoría y el dudoso “honor” de “enfermedad de transmisión sexual”, justo en una de las actividades más placenteras que nos da la vida y de la que se genera vida, provocando angustia ante la práctica. Desgraciadamente, contra este azote de la humani-



dad aún no se ha creado una vacuna y el contagio ha proliferado entre miles de personas en todos los países. Ahora, lamentablemente, no ha sido la acción de la naturaleza, sino la desviación de la naturaleza del hombre –parece ser– la que ha propiciado la aparición de un virus adicional. En consecuencia, los científicos buscan afanosamente la vacuna contra el SIDA, y quienes la descubran se convertirán en los Pasteur del siglo XXI y habrán hecho un gran bien a la humanidad.

Aparte de lo anterior, existen otros *virus* que no se contagian por la acción de microorganismos ni por la conducta desviada del hombre, sino por otros factores no biológicos; auténticas calamidades que han cobrado millones de vidas. Este es el tema del presente capítulo.

Una característica del siglo pasado y, sobre todo, de la última década ha sido el síndrome de la angustia. Ésta no es debido a microorganismos sino a otros factores "de la mitad superior del hombre" (en términos de Carlos G. Jung), pero ¡cuántas vidas ha cobrado! Los filósofos y los escritores que han profundizado en el tema (como el pastor danés Soren Kierkegaard y el filósofo francés Jean Paul Sartre) han puesto en evidencia, dentro de la filosofía del existencialismo, la angustia del hombre ante el absurdo; es decir, la absurdidad de la existencia del hombre. Dramática y "necrófila" la pregunta formulada por Sartre: "¿Quién me pidió permiso para *arrojarme* a la existencia?"

La angustia –el absurdo– ha sido –como se mencionó arriba– tal vez algo distintivo de las últimas décadas del siglo pasado, afectando quizás a más víctimas que otras enfermedades infecciosas. Sus efectos son menos observables, pero poco a poco han ido minando la salud, dañando los órganos vitales (sobre todo el corazón) y provocado el fallecimiento de millones sobre todo mediante el infarto. Ante la angustia como estilo de vida, no por algo ocasional, los sistemas circulatorio y digestivo se colapsan, crece notablemente la tensión y se rompe el corazón; la angina de pecho (angina, del latín *angustus* = estrechez o estrechamiento, reducción), el estrechamiento de las arterias, el sistema circulatorio, hasta que el corazón revienta ante muchos factores físicos y sobre todo emocionales.

Muy probablemente, después de las guerras en el siglo XX (incluyendo las dos mundiales), la mayor epidemia haya sido el efecto nocivo de la angustia.

Otra enfermedad protagonista en la centuria pasada de “fabricación casera” –no adquirida por contagio– es el cáncer. Aparentemente desconocido en siglos anteriores, hace su aparición debido a muchos factores adversos a la salud, tales como la elaboración y consumo de productos cancerígenos (conservadores, químicos nocivos, pesticidas, etc., todos de fabricación humana dañinos para la salud) y, particularmente, por la modificación del estilo de vida; esto es, por la deshumanización del hombre (el egoísmo, *a way of life* contra la naturaleza, vivir perjudicando o abusando de los demás); es decir, por un estilo de vida contra la naturaleza, que se refleja también en el daño al propio organismo. Dicho de otro modo: vivir causando daño causa daño (de ahí la expresión “es un cáncer social”); por lo contrario, vivir haciendo el bien hace el bien a sí mismo. Es imposible causar daño sin causarse daño, como tampoco es posible hacer el bien sin hacerse el bien. Dar y recibir es lo mismo. Dice el libro de los *Proverbios* (11, 17): “El que es generoso se hace bien a sí mismo; **a sí mismo se perjudica el hombre de corazón duro**”.

No es este el espacio adecuado para desarrollar los factores psicosociales presentes en la formación del cáncer, aparte de los ya mencionados físicos y químicos. Remito para ello al libro de Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke *La enfermedad como camino* (1993). Aquí incluyo sólo una importante referencia de los citados autores, que resulta ser por demás impactante:

**La enfermedad del cáncer es expresión de nuestra época y de nuestra ideología colectiva.** Experimentamos en nosotros como cáncer aquello que nosotros mismos vivimos. **Nuestra época está caracterizada por la expansión implacable y la persecución de los propios intereses.** En la vida política, económica, “religiosa” y privada, el ser humano trata de extender sus propios objetivos e intereses sin miramientos sobre fronteras (morfología), establecer puestos estratégicos para favorecer sus intereses (metástasis) y hacer prevalecer exclusivamente sus ideas y objetivos utilizando a todos los demás en beneficio propio (parasitismo) [...] **La ceguera del hombre de nuestro tiempo no tiene nada que envidiar a la ceguera de la célula del cáncer**” (Dethlefsen y Dahlke, 1993, pp. 288-289, sin negritas en el original).

Ahora bien, el siglo XXI casi desconoce la presencia de epidemias infecciosas; sin embargo, el cáncer y el SIDA son enfermedades que siguen haciendo estragos dramáticos, ¿serán éstas las mayores epidemias del siglo que apenas lleva 14 años de vida?

Para Viktor E. Frankl, psiquiatra austriaco, la mayor epidemia del siglo es el síndrome de **"el vacío existencial"** (también llamado **"complejo de vacuidad"**); es decir, la pérdida del sentido de la vida o no hallarle a la vida algún sentido; es el sufrimiento por la falta de éste. No se contagia por microorganismos, pero sí por otros factores importantes de analizar. Es una epidemia que terminó con la existencia de millones de personas en el siglo pasado y parece ser que en el presente se llevará lamentablemente a muchas más.

Antes conviene revisar las circunstancias tan particulares en que Viktor E. Frankl halló tan importante fenómeno humano, posteriormente corroborado en estudios profesionales y que la realidad social ha confirmado. Sus hallazgos fueron al vivir una experiencia espeluznante en un campo de concentración nazi durante la Segunda Guerra Mundial, en Auschwitz (Polonia) y en Dachau (Alemania).

Frankl llegó a Auschwitz en uno de esos trenes llamados "de la muerte", semejante al que aparece en la película *La vida es bella*. Viajaron apilados en los vagones unos mil 500 pasajeros, sentados o acostados sobre su escaso equipaje durante varios días y noches sin saber adónde llegaría el tren, hasta que unos sonidos de la locomotora y el frenado de llegada a una estación hizo exclamar a un prisionero con mucha angustia: "¡Hay una señal, Auschwitz!". Sólo mencionar el nombre era evocar –dice Frankl– todo lo que había de horrible en el mundo: cámaras de gas, hornos crematorios, matanzas indiscriminadas, etcétera.

El descenso fue angustiante: fueron obligados a dejar sus pertenencias en el tren y a formar dos filas, una de hombres y otra de mujeres. Un oficial de las SS (Schutzstaffel) inspeccionaba a cada persona que desfilaba ante él y, acto seguido, movía el dedo índice señalándoles continuar hacia la izquierda o hacia la derecha. El de la izquierda era el camino hacia los "baños" (no se sabía que eran las cámaras de gas y los hornos crematorios). Un simple movimiento del dedo del oficial condenaba a los prisioneros a ir directamente a "los baños", o bien a la derecha, a los trabajos forzados.

A nuestro autor le señalaron hacia el lado derecho. Así, entonces, la minoría que se había salvado supo aquella tarde la terrible verdad.

La vida en el campo es descrita con toda su crudeza por Frankl en el libro *El hombre en busca de sentido*. Para los prisioneros era terriblemente cruel; dormían en literas de tres pisos hasta nueve en cada una, tapados sólo con una cobija para todos; recibían una comida que no merecía tal nombre y realizaban un trabajo forzado en condiciones inhumanas. Había que mantenerse lo más saludable posible para no ser enviado a “los baños”. Un prisionero disponía únicamente “de su existencia desnuda” (en palabras de Frankl) y frente a la amenaza de muerte día tras día por las constantes “selecciones” tenía la necesidad de elegir entre dos opciones: lanzarse contra la alambrada (suicidarse) o tener fe. El psiquiatra austriaco eligió tener fe y, desde la primera noche en Auschwitz se hizo la promesa de que bajo ninguna circunstancia se lanzaría contra la alambrada.

Frankl (1996, p. 38) centraba todos sus esfuerzos y emociones en una sola tarea: “la conservación de nuestras vidas y la de otros compañeros”. Uno de sus principales motivos era resguardar las notas de un libro que quería publicar y que desapareció junto con sus pocas pertenencias. Fue una experiencia que le impactó profundamente y que le hizo reflexionar “si en tales circunstancias mi vida no estaba huérfana de cualquier sentido” (p. 112). Sucedió cuando tuvo que abandonar sus ropas (una camisa debía durarles meses, para dormir y trabajar) y heredó los harapos de un prisionero enviado directamente a la cámara de gas. En lugar de las muchas páginas de su libro perdido, él “recuperó” una sola página arrancada de un libro de oraciones en hebreo guardada en la chaqueta heredada, que contenía la más importante oración judía: el *Shema Yisrael* (“Escucha, Israel”). “¿Cómo interpretar esa ‘coincidencia’ –se pregunta Frankl– sino como el desafío para *vivir* mis pensamientos, en vez de limitarme a ponerlos en el papel?” (p. 112). Frankl convirtió esta vivencia en una experiencia cumbre en su vida de prisionero y en su futuro por vivir: halló un sentido incluso al sufrimiento. Lo expresa así: “La pregunta que yo me planteaba era algo distinta: ‘¿Tienen todo este sufrimiento, estas muertes en torno mío, algún sentido? Porque si no, definitivamente, la supervivencia no tiene razón de ser, pues la vida cuyo significado

depende de una casualidad –ya se sobreviva o se escape a ella– en último término no merece ser vivida” (p. 112).

Esta experiencia –que algunos llaman “cumbre” o “*insight* profundo”, momentos de introspección– fue determinante para Frankl: descubrió el sentido de la vida; que todo, absolutamente todo, incluso el sufrimiento, no tiene un porqué sino un para qué. Que si experiencias tan inhumanas pueden tener una finalidad, con mayor razón todo lo demás. “Hasta la muerte, todo es vida” dice Sancho Panza, y ésta tiene un sentido, un motivo para vivirse; no se diga la vida en sí, es decir, los años que tenemos destinados para vivir esta vida, sino cada día, cada momento y acontecimiento o experiencia, aunque en un primer abordaje pareciera no tener sentido. Lo tiene. Fue éste el gran descubrimiento de Frankl para su vida y para la psicología en relación con la espiritualidad: la terapia del sentido de la vida.

La enseñanza de Frankl nace de su propia experiencia, una vivencia cruda en tanto estuvo sometido a condiciones de vida extremas, primero en el campo de Auschwitz (Polonia) y después en el de Dachau, en la Baviera alemana, adonde fue trasladado. Su experiencia es psicológica y espiritual, digámoslo, profundamente humana. No deja de repetir la expresión tan vivencial de Nietzsche: “Quien tiene un *porqué* para vivir, encontrará casi siempre el *cómo*”. Incluso el sufrimiento tiene un sentido cuando se orienta a servir a la vida y a los demás. Cita a Dostoievsky: “Sólo temo una cosa: no ser digno de mis sufrimientos”; y añade él mismo: “El sufrimiento es un aspecto de la vida que no puede erradicarse, como no pueden apartarse el destino o la muerte. Sin todos ellos la vida no es completa”. (Frankl, 1996, p. 70).

¿Cuáles fueron los motivos que dieron fuerza al autor para sobrevivir en un campo de concentración, es decir, para vivir pese a todas esas adversidades? Muchos: la vida tenía para él un sentido, necesitaba escribir *su libro* (el libro de su vida) y plasmar por escrito sus experiencias para que el mundo lo supiera, además del humor aun en esas circunstancias y el amor y el recuerdo de su mujer (“ni siquiera sabía si ella vivía aún”). Sobre el amor, su experiencia profunda le hace darnos algunas perlas que le ayudaron a sobrevivir: “La verdad de que el amor es la meta última y más alta a que puede aspirar el hombre” [...]

“La salvación del hombre está en el amor y a través del amor” (p. 46), y su “motor interior”: “Cuando el hombre se encuentra en una situación de total desolación, sin poder expresarse por medio de una acción positiva; cuando su único objetivo es limitarse a soportar los sufrimientos correctamente –con dignidad– ese hombre puede, en fin, realizarse en la amorosa contemplación de la imagen del ser querido” (p. 46). Él no sabía que su mujer, así como la mayoría de su familia de origen, había muerto, pero el amor que trasciende el tiempo y la persona física, lo sostuvo. Cita al *Cantar de los Cantares*: “Ponme como sello sobre tu corazón... pues fuerte es el amor como la muerte” (p. 47).

Frankl prestó asistencia psicológica a sus compañeros del campo para sostenerlos y que no se derrumbaran. Hay un pasaje emotivo donde se dirigió a sus compañeros de barraca, en una tarde en que todos estaban en su punto más bajo. Los alentó: “No tenían que perder las esperanzas, antes bien debían conservar el valor en la certeza de que nuestra lucha desesperada no perdería su dignidad ni su sentido” (p. 83). Observó repetidas veces que el prisionero que perdía el sentido estaba condenado, sucumbía ante una enfermedad o se entregaba pasivamente a la muerte; dejaba de luchar, vencido por las carencias y las enfermedades, pero sobre todo por la pérdida del significado de la vida.

De la impresionante experiencia de Frankl podemos decir que dos son sus más grandes descubrimientos del conocimiento profundo del hombre en tales circunstancias: uno es el sentido de la vida, el valor del sentido, que no existe el absurdo sino todo tiene un para qué; y otro, la libertad interior del hombre frente a las circunstancias que no puede modificar. Dada su utilidad para este capítulo, veámoslos por separado.

1. **El sentido de la vida.** El convencimiento de Frankl, producto de su experiencia de vida tan dramática, es que todo, absolutamente todo, tiene un sentido, un para qué. Uno se pregunta: Si una experiencia de años vivida así, con la amenaza de muerte a cada día con tales privaciones y sufrimientos, tuvo un sentido hallado por él, ¿cómo no hacerlo en situaciones menos difíciles? Carl G. Jung había escrito que “la neurosis es la enfermedad del alma que no ha encontrado sentido” (González Vallés, 2000, p. 63). Lo paradójico es que éste no puede ser

enseñado, tampoco transmitido; no puede proclamarse en general ni imponerse a los demás. Dice Frankl: "En una palabra, a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida *respondiendo* por su propia vida; sólo siendo responsable puede contestar a la vida" (Frankl, 1996, p. 108). El trabajo que él pudo realizar con sus colegas de infortunio **no era el mostrarles el sentido de la vida**, sino hacerles comprender que **la vida todavía esperaba algo de ellos**. "El sentido de la vida –dice Frankl (2003, p. 29)– no puede darse a otro sino que debe descubrirse". "El sentido de la vida debe descubrirse, pero no puede inventarse"; igualmente: "El sentido de la vida no sólo debe, sino que también puede encontrarse". Hallar el sentido no se refiere únicamente a una vida completa, sino a cada día, a cada momento, a cada experiencia: "Ese sentido es, por tanto, el sentido concreto en una situación determinada" (Frankl, en González Vallés, 2000, pp. 68-69). Se comprende mejor todo lo anterior con la definición que el autor hace de la consciencia moral como **"la facultad de intuir el sentido único y peculiar que late en cada situación"** (Frankl, 2003, p. 31, sin negritas en el original). Toda una vida, 18, 63, 88 o 100 años, como cada una de las experiencias y días que la componen, cada momento vivido, cada encuentro y desencuentro. La logoterapia –la terapia del sentido de la vida propuesta por Frankl– no pretende jamás enseñar un sentido único, pero **sí decirles a las personas que hay un sentido**, que a cada uno corresponde descubrir. Existe un sentido, el de uno mismo, pero no es el mismo para cada uno, como tan diversa y única es la vida de cada persona y cada experiencia vivida. La logoterapia puede resumirse en el siguiente imperativo categórico: "Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desacertadamente como ahora estás a punto de obrar" (Frankl, 1996, p. 108).

2. **La libertad interior.** El convencimiento derivado de las experiencias narradas en el libro citado es que el hombre siempre, no importa ante qué circunstancias, **tiene la capacidad de elegir**. Incluso, ante los hechos dramáticos tiene la posibilidad de elegir la manera en que quiere vivirlos y el significado que quiere darles. No es efecto de las circunstancias sino causa; puede por lo menos ser causa de la actitud

con que quiere vivir los acontecimientos. Lo expresa así: “El hombre *puede* conservar un vestigio de la libertad espiritual, de independencia mental, incluso en las terribles circunstancias de tensión psíquica y física” [...] “Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: *la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias– para decidir por su propio camino*” (Frankl, 1996, p. 69, con cursivas en el original).

La base de las observaciones acerca de la libertad interior del hombre ante los acontecimientos que él no puede modificar es la actitud de la persona ante la muerte, que es la asignatura final de la vida; no tan sólo ante la muerte natural, sino también ante la muerte en condiciones tan dramáticas como la cámara de gas. Con estas palabras, Frankl termina su vibrante libro y testimonio de vida:

Nosotros hemos tenido la oportunidad de conocer al hombre quizá mejor que ninguna otra generación. ¿Qué es, en realidad, el hombre? Es el ser que *siempre* decide lo que es. Es el ser que ha inventado las cámaras de gas, pero asimismo es el ser que ha entrado en ellas con paso firme musitando una oración” (Frankl, 1996, p. 69, con cursivas en el original).

Walt Whitman termina su libro *Hojas de hierba* con las siguientes palabras, que también pueden aplicarse con toda justicia a Viktor Frankl: “Camarada, esto no es un libro. El que lo toca, toca a un hombre” (Whitman, 1969, p. 161).

Para concluir, en relación con el tópico de la mayor epidemia del presente siglo, el no hallarle un sentido a la vida o el haberlo perdido: ¿Por qué es un *virus*? Obviamente, no es algo que se propague por la acción de microorganismos, sino que incide directamente con la pérdida de los valores; es decir, con la desaparición de la espiritualidad en la vida de las personas. La primacía del *tener* sobre el *ser*. Las personas se encuentran muchas veces con las manos llenas y el corazón vacío o, peor aun, vacías en ambas partes. Aunque bien pueda ser más malo tener las manos llenas y esa abundancia no tener algún sentido, que tener poco y hallarle un sentido (alguien dijo: “sólo existen dos tipos de personas:



los pobres y los infelices"). Los dioses del mundo moderno tan comunes son: el dinero, las posesiones, la fama, el placer, el poder, etc. Todos generan algún placer, tal vez efímero, pero carente de sentido cuando no se enfoca hacia la visión global del hombre. Frankl le dio un nombre por demás apropiado a este síndrome: **el vacío existencial**. Carlos González Vallés lo define de este modo: "Estamos enfermos y nos duele el alma a diario. No sabemos qué hacer con la vida. Nacemos cansados y vivimos aburridos. **La gran epidemia del siglo XXI va a ser el aburrimiento existencial**" (González Vallés, 2000, p. 61, sin negritas en el original).

El llamado "aburrimiento existencial" no tiene nada que ver con el ocio activo, el descanso, el dedicarse un tiempo, el silencio, los espacios de soledad. Por lo contrario, es el síndrome del nihilismo, es **un SIDA espiritual**; es decir, la pérdida de las defensas emocionales y espirituales ante los retos y los acontecimientos de la vida al carecer ésta de sentido para una persona. El vacío, la nada. Hay que vacunarse pronto.

Carl G. Jung dijo: "Yo no puedo probar científicamente la trascendencia, pero sí puedo probar científicamente que las personas que creen en ella viven mejor que las que no creen". La trascendencia no es tan sólo creer en "el más allá", sino ante todo "en el más acá"; creer no solamente en una vida después de ésta, sino **en esta vida**, si ésta tiene un sentido; o sea, la vida en su totalidad y en cada uno de los momentos que la componen. La trascendencia es, por supuesto, la creencia en la divinidad, en Dios, y en una forma de vinculación con él a través de una religión, pero no necesariamente. Dios es quien le da sentido a mi existencia. Según Einstein, quien considera que su vida no tiene sentido no sólo es un desdichado, sino que apenas si tiene capacidad de vivir; y añade: "Un hombre que ha encontrado una respuesta al problema del sentido de la vida es un hombre religioso" (Frankl, 2003, p. 113).

Anthony de Mello (1989, p. 97, sin negritas en el original) lo ejemplifica con el siguiente texto:

### Incongruencia

Todas las preguntas que se suscitaron aquel día en la reunión pública estaban referidas a la vida más allá de la muerte.

El Maestro se limitaba a sonreír, sin dar una sola respuesta. Cuando más tarde los discípulos le preguntaron por qué se había mostrado tan evasivo, él replicó: **“¿No habéis observado que los que no saben qué hacer con esta vida, son precisamente los que más desean otra vida que dure eternamente?”**.

“Pero, ¿hay vida después de la muerte o no la hay?”, insistió un discípulo. **“¿Hay vida antes de la muerte? ¡Esa es la cuestión!”**, replicó enigmáticamente el Maestro.

Dice Viktor Frankl:

Cada época tiene su neurosis,  
y cada tiempo necesita su psicoterapia.  
En realidad, hoy no nos enfrentamos ya,  
como en los tiempos de Freud,  
a una frustración sexual,  
sino **a una frustración existencial**.  
El paciente típico de nuestros días no sufre tanto,  
como en los tiempos de Adler,  
bajo el complejo de inferioridad,  
sino **bajo un abismal complejo de falta de sentido**,  
acompañado de un sentimiento de vacío,  
razón por la que me inclino  
a hablar de **un vacío existencial**. (Frankl, 2003, p. 9, sin negritas en el original).

“Un vacío existencial” equivale a un SIDA emocional y espiritual. Como el SIDA, que ataca el sistema inmunológico del organismo dejándolo a merced de cualquier enfermedad, la persona con el “síndrome de vacuidad” no le halla un sentido a ninguna experiencia, sea grata o adversa; peor aún, no le halla sentido a su vida.

El “síndrome de vacuidad” tiene muchas manifestaciones en algunos males o flagelos del siglo, tales como:

- La drogadicción. La droga permite escapar, huir hacia experiencias o paraísos “más allá” de esta vida. ¿Por qué querer escapar utópicamente hacia otra vida? Porque ésta no tiene sentido. El autoengaño de creer que unos momentos de “cielo de la droga” (los paraísos de las drogas) permitirán escapar de esta vida que carece de sentido (para el que se droga).
- El alcoholismo. Nuevamente, huir de una realidad, rechazarla por no hallarle un sentido. El alcoholismo tiene la misma base que la drogadicción: huir hacia otra realidad, aunque sea de modo temporal y con las desastrosas consecuencias en la salud y en las relaciones afectivas. Mario Moreno *Cantinflas* expresa estas desagradables consecuencias con buen sentido del humor, cuando se dirige a Dios para decirle: “Si con emborracharme te ofendo, ¡en la cruda me sales debiendo!”.
- El suicidio. La decisión tajante de terminar con esta vida a la que no se le halla sentido. Cuántas cartas póstumas dejadas por personas que lamentablemente han tomado esta determinación expresan ese mismo síntoma: el drama de la vacuidad existencial. Véase la siguiente escrita por una joven de bachillerato en el lago de El Dique, en Xalapa (México): “La verdad es que ya nada ni nadie en el mundo me importaba, en el mundo en el cual nunca debí de existir. La felicidad nunca la llegué a conocer [...] No hay ningún motivo por el cual yo siga viviendo. Nada me hacía sonreír” (De Gasperin, 2012, p. 44).
- Igualmente, la depresión, el terrorismo, la delincuencia, etc., que en el fondo tienen el mismo mal: la vacuidad existencial.

El “vacío existencial” lo explica y atribuye Viktor Frankl a los siguientes factores, de acuerdo a su experiencia clínica y a estudios realizados con su equipo tanto en su país de origen, Austria, como en los Estados Unidos, además de otros:

El vacío existencial es un fenómeno muy extendido en el siglo xx. Ello es comprensible y puede deberse a la doble pérdida que el hombre tiene que soportar desde que se convirtió en un verdadero ser humano. Al

principio de la historia de la humanidad, el hombre perdió algunos de los instintos animales básicos que conforman la conducta del animal y le confieren seguridad; seguridad que, como el paraíso, le está hoy vedada al hombre para siempre. El hombre tiene que elegir; pero, además, en los tiempos de su transcurrir, el hombre ha sufrido otra pérdida: las tradiciones que habían servido de contrafuerte a su conducta se están diluyendo a pasos agigantados. Carece, pues, de un instinto que le diga lo que ha de hacer, y no tiene ya tradiciones que le indiquen lo que debe hacer. En su lugar, desea hacer lo que otras personas hacen (conformismo) y hace lo que otras personas quieren que haga (totalitarismo). (Frankl, 1996, p. 105).

Ahora bien, para concluir: ¿habrá alguna vacuna contra la “mayor epidemia del siglo XXI”? Es decir, ¿cómo prevenir un SIDA espiritual tal cual es “el vacío existencial”? ¿cómo vacunarse a tiempo?

Podemos proponer algunas “vacunas” susceptibles de ser probadas por cada uno en su propia vida:

- Tener la certeza de que la vida posee un sentido para cada quien.
- Convivir con personas para quienes la vida es una oportunidad, gente “llena de vida”.
- Desarrollar la espiritualidad y los valores.
- Vivir el día de hoy, el momento presente.

Veamos cada una de ellas.

1. **Tener la certeza de que la vida posee un sentido para cada quien.** ¿Cómo es importante tener esta certeza: que la vida tiene un sentido! Pero precisa descubrirlo, no inventarlo. Existe. Absolutamente todo tiene un sentido, un para qué. Cada quien capta una experiencia, un momento, una situación y le da un significado personal. En una terapia no podemos darle a una persona el sentido de un acontecimiento determinado ni de su propia vida, pero sí asegurarle, certificarle, que tiene un sentido. Hay que descubrirlo.
2. **Convivir con personas para quienes la vida es una oportunidad, gente “llena de vida”.** Son personas “llenas de significado de vida”;

no son testimonio de un sentido preciso, sino de que la vida vale la pena vivirla porque tiene un sentido. En la obra de Víctor Hugo, *Los miserables*, el personaje Jean Valjean, un expresidiario imbuido de grandes resentimientos, tiene un encuentro decisivo con el canónigo que le transforma la vida. Éste lo había hospedado y alimentado sin conocerlo; sin embargo, debido a sus resentimientos, no sólo no le agradece la hospitalidad (una buena cena y una cama confortable después de 20 años de trabajos forzados), sino además le roba los cubiertos de plata y lo golpea cuando lo descubre. Fue traído por la policía para que el canónigo testimoniara y pudieran condenarlo (si por haber robado pan le habían dado 20 años de trabajos forzados, ¿cuál habría sido la pena por haber robado y golpeado al canónigo?). Pero éste le dice delante de los policías, dejándolo totalmente impactado: "Pero, hermano, sólo te llevaste los cubiertos; olvidaste llevarte también los candelabros de plata que te di". Enseguida llama a la hermana para que se los dé y a los policías los despacha ofreciéndoles un vaso de vino. Finalmente, dice a Jean Valjean: "En adelante yo poseo tu alma; prometiste hacer el bien". "Lo prometo", dice con toda certeza. Y su vida da un giro total: en adelante hizo el bien, dejó de hacer el mal. Su vida cobró un significado.

Sin duda, hay cientos de personas "llenas de vida"; sólo hay que acercarse a una de ellas. Hay que abrir los ojos y ver bien. Puede ser un vecino, un maestro, el mecánico, el vigilante, la pareja, un hijo... Pueden ayudarnos a hallar un sentido.

3. **Vivir la espiritualidad y los valores.** Hay que recordar que nuestro ser humano incluye tanto la naturaleza animal como la divinidad dentro de nosotros, o "la mitad superior", llamada así muy atinadamente por Carl G. Jung. Vivir valores es fortalecer nuestra divinidad, la espiritualidad interior. Los valores son luces, faros que guían las rutas por la vida, así como al piloto de un avión le indican la pista donde aterrizar, o en el proscenio de un teatro a los bailarines les señalan el límite para no caer. Se dice: "quien no vive como piensa acaba pensando como vive". Los valores son nuestros principios a seguir, las luces del semáforo que determinan cuándo avanzar, cuándo parar y cuándo tener precaución.

4. **Vivir el día de hoy, el momento presente.** Es cierto que el hombre no puede vivir sin futuro, necesita ver para adelante. También tiene un pasado: al preguntar por la edad de alguien hacemos referencia a los años que ha vivido. No obstante, el único tiempo que tiene la vida es el presente: sólo estamos plenamente vivos cuando estamos plenamente presentes, haciendo lo cotidiano. “Haz lo que haces”, decían los latinos. Vivir el día de hoy en plenitud, concientes de que podría ser el último, puede revitalizar una vida que flaquea en su sentido. Eso hacían los compañeros de Frankl en condiciones extremas: decían con alivio al final de cada jornada: “Bueno, ya pasó el día”. Vivir “sólo por hoy” cuando las condiciones son difíciles; y cuando éstas son más placenteras, también, sólo por hoy. Nada más se puede vivir un día en ese día, no al siguiente cuando ya pasó. No nos pertenecen el pasado ni el futuro: sólo el presente.

La conclusión más importante de estas reflexiones puede ser: la vida en su totalidad, así como cada acontecimiento de ésta, tiene un sentido. No es el mismo para cada persona, individualmente cada quien debe descubrir el suyo propio. La única certeza es que sí lo tiene. Es una búsqueda personal.

Equivale a la conocida expresión que el filósofo francés Blaise Pascal pone en boca de Dios: “No me buscarías si no me hubieses encontrado ya”.

### **Aplicaciones y reflexiones de la vida diaria**

- Hacer una reflexión a partir de qué personas “llenas de vida” hemos hallado: ¿Quiénes son? ¿Qué nos han enseñado sobre la asignatura de la vida?, no sobre las de la escuela. Evoquemos sus testimonios y las lecciones que hemos aprendido.
- Todos tienen frases, oraciones o expresiones entusiastas que nos dan luz en situaciones críticas. Por ejemplo: “Todo lo que viene, conviene; todo lo que llega, llega para algo”. Escribir cuáles son las frases “bien cargadas” de energía y significado que empleamos

para automotivarnos. Repetirse ante cada acontecimiento absurdo o carente de sentido: "Todo lo que viene, conviene". Y el significado, con toda certeza, aparecerá.

- Hacer una reflexión a partir de la expresión del libro de Susanna Tamaro, *Donde el corazón te lleve*, que describe la conversación de una abuela a su nieta sobre su propia crisis existencial. Le dice: "No hay lugar para la fatalidad, ni siquiera para el humilde vocablo que la representa: todo está ordenado, regulado desde lo alto; **todo lo que te sucede, te sucede porque tiene un sentido**" (Tamaro, 1996, p. 44, sin negritas en el original).
- Escuchar y cantar la melodía *La vida es un carnaval*, popularizada por la intérprete cubana Celia Cruz, en especial el verso:

"Todo aquel que piense que la vida siempre es cruel,  
tiene que saber que no es así,  
**que tan sólo hay momentos malos**".

- Reflexionar, teniendo en cuenta la siguiente sentencia de Susanna Tamaro (1996 p. 126) sobre el significado del sufrimiento: "Sólo el dolor hace crecer, pero el dolor hay que tomarlo en serio, quien se escabulle o se compadece está destinado a perder".
- Finalmente, dos citas de Rainer María Rilke de sus *Cartas a un joven poeta*, donde recomienda a quien escribe, Franz Xaver Kappus, primero: "sea paciente con todo aquello que no esté resuelto en su corazón"; y segundo: "También un día se admitirá que eso que llamamos destino **no es algo exterior al Hombre, sino que surge de él mismo**" (Rilke, 2005, pp. 30 y 53, sin negritas en el original).





## 7. ¿DE VERAS QUIERES CURARTE?

Cuando un enfermo con una dolencia física hace un cambio de personalidad total y positivo, las defensas del cuerpo pueden entonces eliminar la enfermedad que no es parte del nuevo ser.

BERNIE S. SIEGEL (1998, p. 145)

La mayoría de nosotros estamos obligados a **vivir una vida de constante y sistemática duplicidad.**

Nuestra salud quedará afectada si día tras día decimos lo opuesto a lo que sentimos, si transigimos con lo que nos desagrada y nos regocijamos ante lo que sólo nos trae desgracia.

Nuestro sistema nervioso no es una fantasía, es parte de nuestro cuerpo físico, y nuestra alma existe en el espacio dentro de nosotros, como los dientes en la boca.

No puede ser violada siempre en la impunidad.  
BORIS PASTERNAK, *Doctor Zhivago* (Siegel, 1998, p. 80)

Sea o no cristiano, nadie puede declararse ajeno a la presencia, en la historia y en la vida, de Cristo. Simplemente, la historia ha sido dividida en dos partes: antes y después de Cristo; no así “antes y después de Aristóteles, Platón o Galileo” (aun cuando son personajes extraordinarios), sino “antes de Cristo”, “después de Cristo”, quien vivió 33 años en la antigua Palestina, y cuyas enseñanzas trascendieron las fronteras y siguen vigentes. Cabe destacar que no se trata aquí de exponer la doctrina de Cristo (para ello se leen los evangelios), sino resaltar algunas de sus actitudes como estilo de vida, en relación con el tópico de este capítulo.

Baste citar un caso. Durante la estancia del *Mahatma* Gandhi en Sudáfrica, éste quedó impactado con el Sermón del Monte, al hallar en él lo que consideró sería de importancia decisiva para los problemas de la India. Concretamente en las frases: “no se resistan al mal” y “poner la otra mejilla”, Gandhi forjó la piedra angular de su filosofía de vida que pudo llevar a la práctica para la doctrina de la no violencia, liderando un movimiento nacional que permitió a la colonia más grande del mundo independizarse del mayor imperio del orbe a través de medios no violentos; caso único en la historia sin “guerra de independencia”. *Mahatma* supo diferenciar entre la doctrina que hizo suya, palabras que renacieron en él, de la aplicación que se hacía en Sudáfrica. Impresionado por esa doctrina, se instruyó más en el cristianismo; acudió a un templo donde fue rechazado cortésmente en la puerta diciéndole que si quería instruirse debía acudir a otro reservado para los negros. Gandhi no volvió; no obstante, esa frase le quedó grabada como la respuesta buscada para la realidad de su país.

Cristo puede ser visto desde muchos aspectos: se le reconoce tanto como un gran profeta, así como fundador del cristianismo, además de la ya mencionada división de la historia en “antes y después”. Sin embargo, enfatizamos en dos actitudes psicológicas muy prácticas empleadas por él en su ministerio: el trato con las personas y los episodios de curaciones y milagros; ambas de mucha aplicación en el ámbito de las relaciones humanas. La primera relativa a un obstáculo muy común en la comunicación: prejuizar, adivinar y suponer; la segunda, a un fenómeno psicológico siglos después estudiado por Sigmund Freud: la proyección.

Sobre la primera, propiamente el tópico del capítulo, Cristo, a lo largo de su corto ministerio, tuvo la oportunidad de entrar en contacto con mucha gente necesitada: ciegos, enfermos de todo tipo, paralíticos, etc. La gente acudía a él a pedirle la sanación. Ante las aglomeraciones y dificultades para llegar a él directamente, una mujer tuvo la osadía de confiar en que sólo con tocar su manto quedaría curada de un flujo sanguíneo enfermizo. Empero, en la mayoría de los casos se presentaban a pedir la curación. Al respecto, Cristo tenía dos actitudes muy persistentes: nunca suponía la petición, no obstante la obviedad de la necesidad (curarse de la lepra, devolver la vista al ciego, etc.) y requería de la persona externar su necesidad. Inducía a decirla, externarla, pedirla; nunca suponía aquello que la persona necesitaba; además de un profundo conocimiento del corazón humano sobre la lucha entre el ser y el deber ser, en particular en la salud.

Veamos algunos casos:

- Un ciego de nacimiento, Bartimeo, al escuchar el alboroto en Jericó debido a Cristo en su paso por el camino, acudió a él dando unos gritos tan estridentes que hasta los discípulos le pidieron que los mitigara, pues el escándalo molestaba a los más cercanos. La razón era válida: quería ver, había nacido ciego. Cristo lo escuchó, se detuvo y pidió que lo trajeran. El ciego le dijo: "Ten compasión de mí", frase imprecisa que no definía claramente su petición. Entonces Cristo le preguntó: "¿Qué quieres que haga por ti?". Y el ciego le pidió concretamente: "¡Señor, haz que vea!". Y añade el texto: "Entonces, el ciego pudo ver".
- Cuando diez leprosos se aproximaron a una distancia conveniente por su contagiosa enfermedad, le pidieron que tuviera compasión de ellos. Ellos manifestaron su necesidad de manera concreta: "Si quieres, puedes limpiarnos". Entonces, él les dijo que fueran a presentarse ante los escribas y los fariseos y cumplieran con lo prescrito por Moisés. En el camino quedaron limpios y sólo uno volvió para darle las gracias. Como bien dice Sancho Panza: "Uno de los pecados que más a Dios ofende es la ingratitud" (Cervantes, p. 209).
- Cuando dos ciegos le pidieron que se compadeciera de ellos, él les preguntó, sin suponer nada: "¿Qué quieren que haga por ustedes?".

Ellos le respondieron: “Haz que se abran nuestros ojos”. Entonces, los ciegos pudieron ver.

- Finalmente, el episodio más adecuado para el tema de este capítulo es el que tuvo lugar con un parálítico junto al Estanque de las Ovejas, llamado en hebreo Betzata, en Jerusalén, donde yacían muchos otros enfermos. Debido a su parálisis, no podía acercarse para ser sanado y llevaba ahí muchos años en espera de la curación. Entonces, Cristo le preguntó: “¿Quieres curarte?”. Ante la evidencia de fe de aquel hombre le ordenó: “Levántate, toma tu camilla y anda”. Ahora bien, la pregunta podría formularse de un modo tal vez más preciso: “¿De veras quieres curarte?”.

Esa es la pregunta que las personas dedicadas a la sanación, en el sentido más amplio (enfermeras, médicos, psicólogos, psiquiatras y aquellas personas que buscan sanar tanto el cuerpo como el alma; o, mejor aún, todo junto, porque la salud es integral), deben formular: “**¿Realmente quieres curarte?**”. Sin duda, la respuesta es sí, incluso la misma pregunta parece ociosa. Sin embargo, como vimos, en el caso de Cristo no lo da por hecho y cuestiona de manera correcta: “**¿Quieres?**”, manifestando un profundo conocimiento del corazón humano.

Desde luego, hay una parte de uno mismo que quiere; generalmente es la parte consciente, racional, pues tenemos sobradas justificaciones para sanar. Empero, hay otra parte nuestra que no lo desea del todo o de plano rechaza la cura y que tiene sus muy buenas razones. Ahora bien, ¿por qué esta contradicción?, ¿por qué una parte sí y la otra no? Cabe aquí recordar lo dicho por el filósofo francés Blaise Pascal: “El corazón tiene sus razones que la razón no conoce”. La frase nos plantea esa dicotomía dentro del corazón humano, la lucha de los contrarios de Heráclito, la división interna entre “las razones de la razón” (con redundancia incluida) y “las razones del corazón”. Estas últimas no pueden considerarse “irracionales”, sino motivos inconscientes; es decir, “la sombra”, en el sentido de la teoría de la personalidad de Carl G. Jung. Dicho de otro modo: una parte de uno quiere sanar y la otra quiere o necesita permanecer enferma. De alguna forma se las ingenia para continuar así. Aparentemente, un absurdo; sin embargo, no lo es tanto.

Veamos algunos casos semejantes a la curación:

- En el capítulo sobre "el destete de los hijos", más adelante, se analiza la realidad social de los hijos que permanecen en casa hasta la edad cercana a los 30 años y más, un fenómeno muy actual. Los padres, la madre sobre todo, se lamentan que el hijo siga en casa, demandando servicios y atención; desean su emancipación, se case y les deje descansar en su adultez mayor. Este es el deseo consciente, racional: la independencia del hijo. Pero inconscientemente hacen todo lo posible para su permanencia en casa, atendiéndolo demasiado bien y así ¿quién quiere irse? Además, ¿qué sucedería a los padres si "tuvieran que quedarse solos"? ¿Qué acontecería en su relación cuando vuelvan a verse el uno al otro?, ¿queda algo vivo de esa relación de pareja o han vivido sólo "para los hijos"? En este caso, la partida de ellos puede ocasionar una crisis muy fuerte en los padres como estados de depresión e incluso el divorcio. En consecuencia, la permanencia del hijo en casa les proporciona estabilidad emocional, aunque muy probablemente cause un daño emocional en el hijo "no destetado" al no independizarse de los padres.
- En los casos de las enfermedades, los médicos saben muy bien los numerosos "boicots" que los pacientes hacen a los tratamientos: quieren y no quieren curarse. Sobran ejemplos: el paciente *debe* dejar de fumar, de beber o de consumir alguna droga; comer moderadamente y no tomar azúcar; sin embargo, lo sigue haciendo; el paciente al que *se le olvida* tomar el medicamento; el que necesita hacer ejercicio, caminar, practicar alguna actividad física y *lo deja para mañana*; incluso aquel que *debe* disminuir su jornada de trabajo y reducir el estrés, ¡y consigue otro empleo para pagar el tratamiento! Es el llamado "alcoholismo del trabajo", en el que la perspectiva de curación proporciona al paciente mucha angustia al no saber qué hacer con su tiempo libre. Y así tantos casos: queremos y no queremos curarnos; uno tiene poderosos motivos para enfermarse y otros tantos para permanecer enfermo.

Ahora bien, “permanecer enfermo” se traduce en *gratificaciones neuróticas* resultantes de mantenerse en ese estado. Sin duda, son muchas y nada despreciables. Veamos algunas:

- Una mujer, madre de cuatro hijos que viven en ciudades diferentes a la suya, comienza a sentirse deprimida ante su ausencia; vive sola. Un día *tuvo que ser hospitalizada* y al siguiente los cuatro hijos vinieron a verla. En consecuencia, deciden organizarse para pasar regularmente un fin de semana con la madre. Por el hecho de la hospitalización *se dieron cuenta* que la habían tenido un tanto abandonada.
- Un niño va descubriendo poco a poco lo importante que es para su madre su buena alimentación y comienza a manipularla negándose a ingerir los alimentos, o consigue que le ruegue para que coma. Entonces, toma el control “castigándola” a través de la comida, no obstante su salud de por medio.
- Una mujer casada, de atractiva apariencia física, desde el inicio de su matrimonio se deja ganar kilos, lo cual desagrada mucho tanto a la madre como al esposo, quien desea que esté bien físicamente por ella misma y por la afectación posible en su relación de pareja. Cuando la hija consigue el peso adecuado mejora su vida sexual, pero es incapaz de expresar abiertamente sus sentimientos de insatisfacción a su marido. De ahí que mantenerse pasada de peso es una buena razón para rehuir la intimidad y evitar “rendirse” emocionalmente con su esposo; además, “castiga” a su madre con el sobrepeso. Aún así, recurre a dietas y terapias, sin “ningún resultado”.
- Una joven que intenta suicidarse y no lo consigue, recibe muchas atenciones, regalos y flores de familiares y amigos tanto en el hospital como en la casa; tuvo “gratificaciones neuróticas” al ser atendida y visitada gracias al intento de suicidio. En cambio, el padre de otra joven, quien intentó hacer lo mismo, tira al suelo violentamente las flores que un amigo llevó a su hija y la reprende furioso por haber hecho tal estupidez. Impidió a su hija tener dichas “gratificaciones” y decidió, además, mejorar la comunicación con ella.
- Es menos probable visitar a una persona estando sana –“no le hace falta”, está bien– que enferma. Al saber de su quebranto, más si está

hospitalizada, es de elemental educación ir a verla, pasar tiempo con ella, llevar algún obsequio o flores. Tiene sus ventajas. Por supuesto, hay que visitar a una persona enferma, pero no ser cómplice de su enfermedad.

¿Cuál es el sentido de una enfermedad? ¿Para qué enfermamos? Más aún, si la condición humana deseable es la de estar sanos, ¿para qué mantenernos enfermos? Enfermamos y sanamos antes de todo en la mente. Dice Milton: "La mente es misterio eterno y en la fuerza de su anhelo puede hacer del infierno, cielo; y del cielo, horrendo infierno". Luis Jorge González (1992), en un excelente libro sobre la salud integral, hace la provocativa pregunta: "¿por qué **decidimos** enfermarnos?". El doctor Bernie Siegel (1998), quien ha investigado a enfermos de cáncer, en especial lo que han hecho pacientes recuperados para alcanzar la salud, hace cuatro preguntas importantes a personas bajo su atención médica: ¿Qué le ocurrió un año o dos años antes de su enfermedad?, ¿qué representa para usted su enfermedad?, ¿desea usted vivir cien años? y **¿para qué necesita usted su enfermedad?**

De ninguna manera la hipótesis aquí propuesta dicta que la enfermedad sea provocada con toda intención o concientemente, o que la persona se mantenga intencionalmente enferma; sería tanto como autodestrucción. Sólo se plantea que la enfermedad tiene una funcionalidad, que curarse posee su propia resistencia inconsciente y que desenmascarar ésta es una importante vía para la sanación. El poeta latino Ovidio expresa, con un conocimiento profundo de la dualidad razón/corazón y de cómo es difícil "sincronizar" ambas partes para enfocar la mente/cuerpo en una sola dirección: "Veo las cosas convenientes, las apruebo; y hago las peores" (*Video meliora proboque; deteriora sequor*). Igualmente, San Pablo externa sabiamente una realidad personal: "De hecho, no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero". Nuevamente, esa dualidad entre lo que quiero hacer... y lo que hago realmente; la lucha de los opuestos, la búsqueda de la integración, del "ser uno", que todo dentro de uno mismo vaya en la misma dirección: hacia la salud, no una parte enfocada hacia la sanación y la otra pugnando por mantenerse en la orilla tras las "gratificaciones neuróticas" que le proporciona estar enfermo.

Un fenómeno psicológico semejante se da cuando una persona desea muy intensamente lograr algo satisfactorio en extremo: ganar una final deportiva, titularse, conseguir un trabajo largamente buscado, tener una buena interpretación ante el público, etc. Hay un miedo conciente al fracaso: es aquel de no conseguir lo que se desea; sin embargo, hay otro escondido, agazapado, inconsciente: el miedo al éxito. Es real, pero no aparece en la conciencia; está oculto, pero entre menos se manifieste concientemente, aún menos se puede actuar sobre él. Un miedo es: "¿Y si pierdo?"; el otro, en cambio, es: "¿Y si gano?". Miedo al éxito. George B. Shaw lo dice de este modo: "Existen dos tragedias en la vida: una consiste en no lograr lo que tu corazón desea; la otra consiste en lograrlo".

Ahora bien, ¿qué hacer para salvar esta situación? ¿Cómo superar e integrar estas dos tendencias en el ser humano cuando se presentan?

La pregunta formulada por Cristo al paralítico es muy reveladora: "¿Quieres curarte?". Es decir, ¿todo tú, toda tu persona, quiere curarse? Sin duda, el mejor recurso con que contamos es nuestra conciencia, tanto mental como corporal; o sea, hacer concientes aquellos motivos aún inaccesibles a este nivel. Por ejemplo: ¿qué obtengo estando enfermo?, ¿qué ganancias me proporciona la enfermedad?, ¿por qué tengo miedo a ser exitoso?, ¿qué haría yo si...? Cabe señalar que nuestros recursos inconscientes son una fuente de potencial, no tan sólo de obstaculizar nuestros proyectos, sino que a ellos podemos apelar y utilizarlos para conseguir lo deseado, así como para nuestro desarrollo en cualquier área de la vida.

Un caso brillante de cómo desarticular la resistencia y reutilizarla para el crecimiento nos lo proporciona el psiquiatra Milton Erickson. (Rosen, 1986, pp. 111-112). Una mujer obesa, de 90 kilos de peso, acudió a consultarlo como último recurso para volver al peso ideal anterior. Había llevado numerosos tratamientos y terapias efectivas; sin embargo, al lograr el objetivo del peso deseado (65 kilos), caía nuevamente en el desorden alimenticio durante el festejo de su éxito. Y así volvía a comenzar, siempre con la misma frustración. Después de algunas sesiones de búsqueda de información e hipnosis, Erickson accedió a ayudarla, pero necesitaba su compromiso bajo juramento ante todo lo que él le pidiera. La mujer lo prometió. Entonces, le preguntó cuál sería el



peso máximo que ella soportaría tener y en cuál ella desearía mantenerse estable. Por consiguiente, le pidió que ganara peso hasta alcanzar los ¡100 kilos! La mujer se espantó, pero él no cedió; cada sesión verificaba en su báscula el incremento frente a las súplicas de la mujer de ya no seguir adelante; empero, Erickson mantuvo su determinación. Cuando la mujer llegó a la línea marcada, descansó aliviada y comenzó a bajar de peso sin ninguna presión. Nunca volvió a subir. Erickson le cambió la resistencia inconsciente de "bajar/subir" por otra: "subir/bajar". Funcionó. Cuando llegó al máximo peso voluntariamente "toda ella quiso curarse".

"¿Quieres curarte?". ¿Quieres conjuntar todas las fuerzas para la sanación sin dejar ninguna afuera? ¿Quieres que todo dentro de ti "jale parejo" para sanar? ¿Quieres dejar de boicotearte? Nuestro mayor recurso es la conciencia, acceder a ella. Traer a la conciencia las resistencias que nos bloquean la curación es un importante paso. Lo primero, reconocer que la resistencia existe; no porque algo no sea conciente deja de actuar en la conducta. Al contrario, las fuerzas más poderosas sobre las que no tenemos ninguna defensa son aquéllas inconscientes.

¿Ha tenido el lector una experiencia de desear algo *realmente*? Sí, "realmente", con toda intensidad, fuerzas y recursos. Querer algo con la razón, el corazón, el estómago, el hígado, los riñones, los intestinos, los genitales, con todas las hormonas y las células del cuerpo, etc. **¡Con todo!** Mente y cuerpo completamente focalizados hacia un objetivo: **¡quiero esto, punto!** Sin duda, con una experiencia así, el lector lo consiguió experimentando una gran satisfacción de haberlo logrado. Es la fuerza del **quiero**, tan diferente de todas las terminaciones en "ía" (cómo *querría*, *desearía*, *me gustaría*, *me encantaría*, *me ilusionaría*...), o en subjuntivo ("me habría, me hubiese, me hubiere gustado..."). Es la diferencia entre "interés" y "compromiso". Si tengo *interés* en mantenerme sano, de vez en cuando haré ejercicio y *trataré* de tener hábitos de vida sana. Al fin y al cabo, es *sólo interés*. Bien dice Fritz Perls: "Intentar... es mentir". Tener interés e intentar es lo mismo, por ello se dice que "el camino del infierno está empedrado de *buenas intenciones*"; "lo haré de vez en cuando"; "tengo *interés* en hacer una carrera", "acudo *casi siempre* a clases", "estudio de vez en cuando"; "si el maestro llega normalmente tarde, ¿para qué estar a tiempo?"; "si a lo mejor no hay clases, ¿para qué voy?" Todas son explicaciones derivadas del

“intentar”, del “interés”. Pero nada más eso: sólo interés, no compromiso. Las cosas a medias.

¡Qué diferente es cuando alguien se siente **comprometido** con algo! Con mantener una vida sana, con su carrera, con su trabajo, con su pareja, etc. Entonces, no hace las cosas sólo cuando conviene, sino por principio; no *intenta*, actúa; no *intenta* llegar a tiempo, llega. Según Paulo Coelho: “cuando quieres algo, todo el Universo *conspira* para que realices tu deseo”. Desde luego cuando *quieres* y todas las energías se centran y *conspiran* para conseguirlo. Esa *conspiración* es interior y se multiplica en el exterior; va de dentro hacia fuera. El “quiero” se traduce en acomodar todas las cosas de fuera para que se logre el deseo; lo contrario también es cierto. Se debe a Henry Ford la frase tan convincente: “Si crees que puedes hacer algo, tienes razón; y si crees que no puedes hacerlo ¡también tienes razón!”. En la película *La sociedad de los poetas muertos* hay un caso concreto de un “quiero” comprometido: el joven que se enamora de la chica, la busca y pretende su amor sin darse por vencido; ha comprendido bien la filosofía de vida de su maestro y utiliza todos los medios a su disposición para mostrar su amor por la joven. Y lo consigue.

El médico francés, Albert Schweitzer, Premio Nobel de la Paz 1952, decía que cuando alguna enfermedad llegaba a su cuerpo, ésta lo abandonaba muy pronto porque no encontraba un ambiente hospitalario para las enfermedades; ¡lo dejaba de inmediato! No era buen anfitrión. No quería estar enfermo, tenía muchas cosas que hacer.

“¿Quieres curarte?”, “¿verdaderamente quieres curarte?”, “¿quieres algo realmente?”. ¿Quieres o querrías? Vale la pena hacerse la pregunta correcta para hallar la respuesta correcta. Que todo, dentro y fuera de uno, “conspire” para lograr lo que se desea. El sólo “intentar”... es mentir.

### Aplicaciones y reflexiones de la vida diaria

- Compartir una experiencia de vida sobre haber querido algo con toda intensidad y luchado hasta lograrlo. ¡Cómo tonifica el carácter! Es la resistencia a darse por vencido.

- Compartir una experiencia acerca de haber deseado salir de una enfermedad y focalizado todas las fuerzas para sanar. Igualmente, la de haberse comportado como un "enfermo rebelde" que no cesó hasta salir del hospital o curarse.
- Hacer una reflexión a partir de la siguiente anécdota de un personaje de la India: la mujer de éste había pasado un periodo largo en el hospital y finalmente volvió a casa. Cuando un amigo le preguntó si ya se había curado su mujer, le respondió: "Yo creo que todavía no; sigue hablando con sus amigas de su enfermedad".
- Asimismo, reflexionar sobre la experiencia de una mujer que superó un cáncer: el esposo y los hijos la seguían tratando con la delicadeza de una persona enferma, hasta que se puso unos carteles en la espalda y anduvo por toda la casa mostrándolos: "Esposa que estuvo enferma y ya está sana", "madre que estuvo enferma y ya se ha curado", "mujer sana", "madre sana". No quería que la familia la siguiera tratando como una enferma ni disfrutar de las "gratificaciones neuróticas" de seguir delicada de salud (para su familia). Había optado por estar saludable con todas sus fuerzas, pero para la familia aún no había sanado completamente.
- Reflexionar a partir de la atinada definición de neurótico de Lucien Auger: "Un neurótico es un ser inteligente que actúa de manera estúpida". Así como de la conclusión de los estudios del doctor Carl Simonton:

**Creo que desarrollamos enfermedades por razones justificadas.** Es la forma que tiene nuestro cuerpo de decirnos que nuestras necesidades –no precisamente las necesidades corporales sino las emocionales– no están atendidas y **las necesidades que se satisfacen a través de una dolencia son muy importantes** (Siegel, 1998, p. 131, sin negritas en el original).

Habría que añadir que las mantenemos también por razones justificadas, como lo expresó un paciente: "No intente que yo termine con mi enfermedad porque es la única manera que puedo relacionarme con la gente" (Siegel, 1998, p. 128). Sin palabras.

- Comentar respecto a la oración del filósofo San Agustín, provista de buen humor y profundo conocimiento de la naturaleza humana: “Señor, hazme casto... ¡pero no por ahora!”.
- Igualmente, a partir de la cita de Fiódor Dostoievski: “Una nueva filosofía, una forma de vida, no se da fácilmente. Debe pagarse cara, y sólo se adquiere con mucha paciencia y gran esfuerzo”.
- Finalmente, observar las características psicológicas de las personas sobrevivientes de un cáncer, que se recobraron pese a grandes desventajas, de acuerdo a un estudio del doctor Pelletier (Siegel, 1998, pp. 220-221, sin negritas en el original):
  1. **Profundo cambio intrapsíquico** por medio de la meditación, la oración u otra práctica espiritual.
  2. **Profundos cambios interpersonales** como fruto de ello: sus relaciones con otras personas se habían asentado sobre bases más sólidas.
  3. **Modificaciones en la dieta.** Estas personas empezaron a preocuparse por su comida, de la que antes se desentendían. Escogieron cuidadosamente sus alimentos con miras a una nutrición óptima.
  4. **Un profundo sentido de los aspectos espirituales** tanto como de los materiales de la vida.
  5. **La convicción de que su restablecimiento no era un don ni una remisión espontánea,** sino, más bien, el resultado de una larga y ardua lucha que habían sostenido y ganado por sí mismos.

## 8. “LA VIDA NO ES NADA... ES LA OPORTUNIDAD PARA HACER ALGO”

“Es sólo la oportunidad para algo” señala Christian F. Hebbel. Una gran verdad en pocas palabras. Nada. No somos nada, se dice, la vida finalmente no es nada, es tan sólo una oportunidad. Una puerta o una ventana abierta.

En los trabajos de la psiquiatra suiza Elisabeth Kübler-Ross (2005), quien atendía a enfermos diagnosticados como terminales, se encuentra que las personas cercanas a la muerte viven complejas emociones, que necesitan elaborar e integrar a sus vidas en el último tramo de ésta. Algo predominante en ellas es lamentar no haber vivido plenamente y tomado la vida demasiado en serio. Ciertamente, nos lamentamos más de lo que no hicimos que de lo que sí. Según la citada doctora, el trabajo con moribundos permite integrar la muerte como parte de la vida y no la negación de aquélla, y sobre todo aprender más acerca de la vida misma estando justamente al final de ella. La muerte –comenta– es una graduación, la coronación de cómo hemos vivido; es simplemente la terminación de esta vida, mas no su negación. De alguna manera, la muerte es un reflejo de cómo se ha vivido. Dicen los latinos: “Según la vida, es la muerte” (*sicut vita finis ita*). Ver la vida desde su finalización permite observar en perspectiva cómo la hemos vivido y cómo queremos vivir la parte que nos queda, en lugar de lamentar aquello que no hemos vivido.

Uno se puede ubicar en cualquier punto del desarrollo de la vida, no precisamente en el día que cumplimos 50, 18 o 32 años. Puede ser en el día 16261 o antes, en el 7016 o, si lo prefiere, mucho más adelan-

te, en el 33469; no importa cuál día sea. Medir la vida por años es algo muy habitual (“cumpló 45 años y entro a los 46”, se dice en algunas regiones), pero también puede ser por días, una medida más corta y realista. Finalmente, como le expresa Humpty Dumpty a Alicia, en el libro clásico de Lewis Carroll *Alicia en el país de las maravillas*, podemos recibir regalos en los 364 días de no cumpleaños, en lugar de en uno de cumpleaños; sin duda, es mejor opción la primera, por ello se convence Alicia. Del mismo modo, no importa cuántos días hayan pasado, sino cuántos quedan por transcurrir. La mejor garantía de ser es la de haber sido. Dice Viktor E. Frankl (1996, p. 83) que “ningún poder de la tierra podrá quitarte lo que has vivido”. Una diferencia determinante entre un paciente terminal y el resto de las personas es que a aquél le han dicho unas palabras que le sacudieron los cimientos de su vida (las cuatro palabras patéticas: “usted tiene un cáncer” o tan sólo tres “usted tiene SIDA”, o algunas más con un pronóstico estremecedor: “le quedan tres meses de vida, máximo seis”). No importa cuáles y cuántas palabras sean, lo que producen es un terremoto ante la inminencia de la muerte. ¡Qué diferente sería escuchar de un médico: “a usted le quedan 32485 días de vida”!, dichas a un joven que ha vivido 6935 o menos tiempo aun: “Tiene usted todavía 15695 días de vida”. Es una buena noticia pero no nos dice nada ni produce el estremecimiento de quien se sabe y *se siente* cercano a la muerte. Porque una cosa es *saberlo* y otra muy distinta es *sentirlo*. Eso dijo un gran maestro a quien se le preguntó qué era lo más preciado que la vida le había dado: “Me ha dado la oportunidad de vivir cada día como si fuera el último de mi vida”. “Pero eso todo el mundo lo sabe”, argumentó el discípulo. “Sí”, respondió el maestro, “en efecto, todo el mundo *lo sabe*, pero no todo el mundo *lo siente*” (De Mello, 1982, p. 15). Una notable diferencia.

Dice una atinada recomendación: “Vive como al momento de morir quisieras haber vivido”. Viktor Frankl, el conocido psiquiatra ya citado, después de sobrevivir a los campos de concentración nazi se dedicó a impartir cursos y conferencias en muchos países y desarrolló la logoterapia o terapia del sentido de la vida. En una ocasión, fue invitado a dar un curso a los internos del penal de San Quintín, en California. Asistieron todos los presos, menos aquéllos cercanos a morir en la cá-

mara de gas. Al final del evento le pidieron algunos presos dirigir unas palabras, aunque fuera por el micrófono, al reo Michel, quien en pocos días moriría en la cámara de gas y no fue autorizado a asistir al curso. Significó una invitación muy fuerte y comprometida para Frankl, quien había vivido algo semejante por cuatro años: la cercanía de la muerte. Viktor no pudo resistirse a ello, tomó el micrófono e improvisó lo siguiente:

Créame usted, señor Michel, de alguna manera puedo entender su situación. En definitiva, yo también tuve que vivir, durante algún tiempo, bajo la sombra de una cámara de gas. Pero créame usted, señor Michel, ni siquiera entonces me abandonó un solo instante mi convicción de que **sean cuales fueren las condiciones y las circunstancias, la vida tiene un sentido**. Porque, o bien *tiene* realmente un sentido y entonces tiene que conservarlo, por muy corta que la vida sea. O no tiene *ningún* sentido y entonces no lo tendrá nunca, por mucho que dure. Hasta una vida al parecer fracasada puede llenarse de sentido retrospectivo, al elevarnos, mediante la autoconfesión, por encima de nosotros mismos (Frankl, 2003, p. 136, las negritas no están en el original; las cursivas sí).

En seguida, Frankl le contó el relato de la muerte de Ivan Illich, tal como lo escribió su autor, León Tolstoi; es la historia de un hombre que, enfrentado a la realidad de muy poco tiempo de vida, adquirió de pronto lúcida conciencia de cómo la había disipado. Pero, precisamente esta idea le hizo crecer tanto en su interior, que fue capaz de llenar de un sobreabundante sentido retrospectivo una vida al parecer insensata. Finalmente, el señor Michel fue el último preso ejecutado en la cámara de gas de San Quintín; incluso, poco antes de morir concedió una entrevista al *San Francisco Chronicle*, donde dio muestras evidentes de haber asimilado la historia de Ivan Illich. La había hecho suya y hallado un sentido al resto de sus días y, por ende, a toda su vida; tal vez fueron tan sólo siete, pero tuvieron un sentido, la oportunidad de hacer algo.

Ese fue el mensaje difundido por Frankl en todo el mundo, siendo él el psicólogo más conocido del siglo pasado, el fundador de "la terce-

ra escuela vienesa de psicoterapia”, después de Freud y Adler. El autor resume sus trabajos sobre la logoterapia en las siguientes conclusiones acerca del sentido de la vida (pp. 29-31):

- **El sentido no puede darse sino que debe descubrirse.** Frankl observó en sus experiencias penosas en Auschwitz (Polonia) y Dachau (Alemania) que “los que demostraron tener mayor capacidad para sobrevivir, incluso en aquellas situaciones límite, eran los que estaban orientados hacia un futuro, hacia una tarea que les esperaba, hacia un sentido que querían cumplir” (p. 28)
- **El sentido debe descubrirse, pero no puede inventarse.** Nuevamente, es la oportunidad de hacer algo. Toca a cada uno descubrirlo, no importa cuántos sean los días “antes de la graduación”.
- **El sentido no sólo debe encontrarse, sino también puede encontrarse.** Es el principio esperanzador legado de Frankl. Según Einstein, quien considera su vida sin sentido, no sólo es un desdichado, sino apenas si tiene capacidad de vivir. El médico especialista en cirugía cerebral Harvey Cushing afirmó: “Sólo existe una manera de hacer frente a la vida: tener siempre una tarea que cumplir” (p. 89). No hay una sola situación en la vida que carezca de sentido, no existe el absurdo, excepto en la literatura existencialista “necrófila”. Añade Frankl: “En efecto, el auténtico sentido hay que descubrirlo, no puede inventarse. No puede fabricarse. No es confeccionable. Sí es, en cambio, confeccionable, manufacturable, el sinsentido y de ello hacen generoso uso algunos escritores” (p. 134).

En la película *La sociedad de los poetas muertos*, el profesor protagonista alienta a los estudiantes a vivir “chupándole el tuétano a la vida”, citando al poeta norteamericano Henry Thoreau. En un momento vibrante de la clase, les cita muy emotivamente unos versos de Walt Whitman: “Que la poderosa obra continúa y quizá puedas aportar un verso”. En seguida, mirando a un estudiante tímido, pregunta: “¿Y cuál sería tu verso?”.

Ese *verso* es “la oportunidad de hacer algo”. Se revela en la conciencia de cada uno, nuestro mayor recurso, en un momento de la vida, como al señor Michel y a Ivan Illich tan sólo unos días antes de morir.



Y aprovechan la oportunidad de hacer algo. ¡Qué mejor sería, tal vez, que la revelación del sentido y la oportunidad fuera... 36499 días antes de la “graduación”! Tendría un sentido.

Para concluir, unas palabras de Albert Einstein ya citadas: “Un hombre que ha encontrado una respuesta al problema del sentido de la vida es un hombre religioso” (p. 114).

### Aplicaciones y reflexiones de la vida diaria

- Preguntar qué es lo primero que se dice a sí mismo cuando despierta y ve en perspectiva un capítulo de su vida, el día más importante de la vida: **el día de hoy**. ¿Qué me digo?: “¿Tener que levantarme?”, “¿para qué me levanto?”; o bien: “¿Hoy es mi día, el día más importante, mi oportunidad?”.
- Hacer una reflexión sobre las siguientes citas acerca del sentido de la vida y la oportunidad:

Lo que importa no es tanto que la vida de una persona esté llena de dolor o de placer, **sino que esté llena de sentido**. (Viktor Frankl, 2003, p. 117).

Ser religioso significa plantearse la pregunta **del sentido de nuestra existencia**. (Paul Tillich).

Creer en Dios significa ver que **la vida tiene un sentido**. (Ludwig Wittgenstein, en Frankl, 2003, p. 114).

- A fin de hallar el sentido de cada momento y situación, formarse el hábito de preguntarse: ¿Para qué?, y no: ¿por qué? Ante una situación aparentemente sin sentido, hay que hacer la pregunta correcta para hallar una respuesta también correcta: ¿para qué me llega esto?, ¿qué es lo que la vida quiere que aprenda con esto?
- Una reflexión más a partir de lo expresado por Anselm Grün sobre la crisis y el sufrimiento como la gran oportunidad de crecimiento: **“Donde está mi mayor problema, ahí está mi mayor oportunidad,**

**allí mi tesoro.** Allí entro en contacto con mi verdadero ser. Allí quisiera hacerse vivo algo, florecer algo" (2001, p. 27).

- Igualmente, sobre la oportunidad de hacer algo valioso "en el aquí y en el ahora", no en la espera de "el más allá": "**Quien no sepa vivir en el aquí y en el ahora no sabrá vivir en el allí y entonces.** Valorar cada instante es el secreto de consagrar el tiempo" (González Vallés, 1992, p. 112, sin negritas en el original).
- Finalmente, una reflexión a partir de una nota llena de sabiduría de Elisabeth Kübler-Ross (2005, p. 138, sin negritas en el original):

¿Cómo saben estos gansos cuándo es el momento de volar hacia el sol?

¿Quién les anuncia las estaciones?

¿Cómo sabemos los seres humanos

cuándo es el momento de hacer otra cosa?

¿Cómo sabemos cuándo ponernos en marcha?

Seguro que a nosotros nos ocurre igual que a las aves migratorias;

**hay una voz interior,**

**si estamos dispuestos a escucharla,**

**que nos dice con toda certeza**

**cuándo adentrarnos en lo desconocido.**

## 9. ¿CUÁNDO LOS HIJOS DEBEN *DESTETAR* A LOS PADRES?

Vuestros hijos no son vuestros.  
Son hijos del anhelo de la Vida.  
Son concebidos a través vuestro, mas no de vosotros,  
y no obstante vivir juntos, no os pertenecen  
[...]  
Podéis esforzaros por ser como ellos,  
mas no intentéis hacerlos como vosotros.  
Porque la vida no retrocede  
ni se detiene con el ayer.  
Sois el arco del cual vuestros hijos  
son disparados cual saetas vivientes.  
GIBRÁN JALIL GIBRÁN. *El Profeta*.

El título parece un contrasentido, un absurdo o un ejemplo de la llamada *antipublicidad*.

Sin embargo, no se trata de ninguna de las tres cosas, sino de un fenómeno muy actual en las relaciones familiares donde los hijos ya en edad adulta no dejan la casa (arriba de los 25 e incluso de los 30 años) y tampoco los padres desean o les conviene su partida. Ambos no quieren *destetarse*. O no les conviene.

Veamos el citado fenómeno social remontándonos a la década de los setenta. La generación anterior, ahora padres de familia, enarbolaban el “furor” de la independencia. Era muy común que los jóvenes desearan emanciparse desde los 17 años; el valor de independizarse de los padres estaba muy remarcado. Ansiaban poner su departamento y vivir aparte, incluso sin recursos económicos; a veces, contaban con el apoyo económico de sus progenitores para vivir de “modo independiente”; o bien, ellos buscaban la forma de hacerlo, aun en la misma ciudad o en otra, para vivir y estudiar. Una de las razones más importantes, aparte del valor de la independencia, era el salir del “estado autoritario” de los padres; huir de ellos. Con el furor por la independencia, los hijos se iban “temprano”.

La historia es cíclica, da vueltas. En los años recientes, a fines de la década de los noventa e inicio de los años 2000, se da un fenómeno social exactamente contrario: las relaciones con los hijos han experimentado un cambio radical. Ahora, los vástagos no se quieren ir de casa, o en otras palabras: los padres no desean que sus hijos –jóvenes ni adultos– se vayan. Permanecen en ella hasta cerca de los treinta años o más.

¿Qué sucede? ¿Por qué los hijos no desean dejar el hogar? ¿Por qué los padres quieren tener a sus hijos en casa hasta esas edades? En la actualidad, los hijos se van “muy tarde” o no se van.

Reiteramos: ¿por qué los hijos no se van o no quieren irse? Veámoslo desde el lado de los hijos.

Las razones:

- “La infancia” de los hijos se ha extendido considerablemente, sobre todo en las zonas urbanas. En el campo, normalmente los jóvenes que no van a la escuela tienen como perspectiva inmediata casarse y fundar una familia; aunque también esto ha evolucionado, siendo más común en las zonas rurales, en particular con las mujeres. Allí, los hijos se “destetan” de la familia más temprano, incluso haciendo su propia casa en el terreno de los padres, sobre todo cuando no van a la escuela. En el medio urbano, en cambio, la trayectoria escolar es muy amplia: dos años de preescolar, seis de primaria, tres de secundaria, tres de bachillerato, cuatro o cinco de carrera profe-

sional y dos o tres de maestría o especialidad. Resultado: llegan al final de la trayectoria escolar con alrededor de 24 años, o hasta los 28. Habitualmente, en toda esta trayectoria dependen de los padres y, asimismo, en no pocas ocasiones, solventan la maestría y hasta el doctorado, permaneciendo en el confort del hogar paterno.

- Actualmente, en casa hay "menos autoridad" que antes; los hijos no "luchan" tanto con los padres por los permisos y las salidas. En la década de los setenta, los padres eran realmente autoritarios, los hijos debían ganarse a pulso los permisos y chocaban frecuentemente entre ellos; ahora, obtienen la venia con poco esfuerzo o sin él, pues hay "menos autoridad; por lo tanto, es menos patética la situación familiar y se reducen los motivos para irse. Al respecto, apareció en Francia una curiosa nota periodística de jóvenes –hijos de quienes fueron jóvenes durante el movimiento del 68, en el cual éstos lucharon contra la autoridad del estado, la universidad y los padres–, donde ahora los hijos de aquellos jóvenes les piden a sus padres ¡que tengan autoridad! En efecto, los hijos solicitan autoridad debido a la pérdida de la brújula de la vida al ser criados casi sin límites. Paradojas de la vida.
- Las dificultades económicas. Es real el encarecimiento del costo de la vida. Ahora, es más gravoso pagar un departamento, establecerse y mantenerse de modo independiente.
- La edad media para casarse se ha elevado notablemente. Si en la generación anterior, sobre todo en las zonas rurales, llegar a los veinte años sin casarse ya era un signo negativo de "estar quedado(a)" y generaba preocupación en los jóvenes, hoy alcanzan los 25 años y no tienen un proyecto de vida en pareja o de estar casados; de hecho, se casan cerca de los 30. En Europa, la vida matrimonial se concibe todavía más grandes, debido a los múltiples proyectos profesionales presentes y futuros que los hacen postergarla y, más arriba aún, la edad de tener hijos –o al menos uno–: de los 35 a los 40 años.
- No obstante lo anterior, sobre todo salvadas las dificultades económicas, es común que los adultos jóvenes con carrera –maestría o especialidad terminadas, y hasta doctorados– quieran seguir viviendo en casa de los padres, incluso de cerca o más de los 30 años.

Es decir, son profesionistas, tienen sueldos razonables para vivir de modo independiente y, sin embargo, siguen viviendo con los padres. ¿Por qué no se van? ¿Qué razones hay para permanecer en casa si ya son económicamente independientes? No hay problemas de autoridad y, a veces, ni avisan dónde están. Sin duda, están ahí por comodidad, porque la vida familiar es muy comfortable.

Véase a continuación el atractivo paquete “*all inclusive*” recientemente ofertado por la cadena trasnacional llamada “*Hotel Mamá Inn SPA & Resorts*”:

- Casa puesta con todo el mobiliario necesario.
- Recámara independiente con clóset, baño, televisión, DVD, grabadora para CD, computadora, internet y videocable.
- Cocina completa, tres comidas a sus horas, bebidas incluidas, empleada doméstica pagada.
- Ropa lavada y planchada, electricidad, teléfono, gas, agua, predial; todo pagado.
- Entradas y salidas de casa sin limitaciones de horario.
- Automóvil con todos los servicios pagados y cochera para dos autos con portón automático.
- Se aplican restricciones: el paquete no incluye la gasolina del auto ni el pago de las comidas fuera de casa; tampoco traer invitados a comer o a dormir sin avisar.

Todo pagado, todo gratis; prácticamente sin objeciones de ninguna índole y tiempo ilimitado para disfrutarlo. ¿Qué más hace falta? Así, ¿quién quiere irse?

En ocasiones, el sueldo de los hijos sólo se destina para mantener su auto, pagar sus propias diversiones, viajar, comprarse ropa y pagar su celular. Nada para la casa o para la comunidad, total, no hace falta dar para el hogar, al fin que los padres ni lo necesitan. Bajo el techo paterno lo hay todo ¡gratis!

Ahora bien, ¿cuándo es el momento de dar el salto? ¿Cuándo es conveniente y necesario irse de casa? Porque, como hemos visto, no parece

ser imperioso. A propósito, vale la pena citar un cuento muy apropiado: el de las dos ranas. Como empiezan los cuentos: "Érase una vez" dos ranas que saltaban en un jardín. Una andaba saltando cerca de donde una familia comenzaba a entibiar una gran bandeja de agua; al caer en ella, la rana la encontró sumamente grata y relajante, para su gran placer y comodidad; pero el agua se fue calentando cada vez más, hasta que la rana no supo cuándo era el momento de saltar y murió quemada. La otra rana, que saltaba cerca, cayó en el agua hirviendo y de inmediato dio un salto evitando la muerte.

Sin duda, como dice Anthony de Mello, un abismo se libra dando un gran salto y no con pequeños pasos (paso a pasito).

Hasta aquí lo correspondiente al tema de los hijos adultos. Ahora veamos la parte de los padres:

¿Qué razones tienen los padres para aceptar que sus hijos, profesionistas de alrededor de 30 años, sigan viviendo en casa con ellos?

- El "síndrome del nido vacío"; es decir, el dolor de la partida de los hijos. Tener una casa grande con varias recámaras pero sin hijos es algo doloroso que genera el síndrome de vacuidad. Por ello, mejor que sigan en casa, ya "algún día" se irán; "mientras", que sigan aquí (¿y cuánto dura el "mientras"?). Es "bonito" que los hijos estén en casa, son una fuente de afecto para los padres y éstos para aquéllos.
- El mito de la salida de casa de los hijos "ya para casarse". Para las generaciones anteriores, especialmente, era un ideal ver salir a los hijos –sobre todo a las hijas– vestidos de novio(a) hacia la iglesia en ocasión de su casamiento, lo cual tiene su encanto; es un deseo muy profundo y legítimo de los padres. Sin embargo, las relaciones familiares han cambiado y, lamentablemente, no siempre es posible la realización de este ideal romántico debido, muchas veces, primero porque la media de edad para el matrimonio se ha elevado considerablemente; segundo porque los hijos tienen relaciones de pareja sin casarse; tercero porque surge un embarazo involuntario estando solteros; y cuarto simplemente porque no quieren casarse. Finalmente, un motivo más respecto al "síndrome del nido vacío" son los matrimonios que han vivido "para los hijos", "unidos por los hijos", cuya partida general-

mente desestabiliza una relación así, incluso genera una grave crisis y hasta el divorcio de la pareja. Sencillamente no pueden “soportarlo”, volviéndose también una especie de dependencia entre unos y otros. Este es el sentido del llamado “*destete*” de los padres.

Ahora bien, desde el punto de vista de los progenitores, ¿cuándo es el momento de “dejarlos ir” y cuándo el de “despedirlos” o “aventarlos” fuera de casa? (Los pájaros, cuando sus polluelos retardan su vuelo, la madre los arroja del nido y éstos vuelan porque vuelan inevitablemente. Vale la pena aprender de ellos). El caso arriba señalado se refiere sobre todo a relaciones familiares sanas, entendiendo como tal el hecho que los hijos se vayan de casa, ya casados o no, en el momento oportuno.

Es muy difícil precisar, de parte de los padres, el momento oportuno de dar el salto; es muy relativo. Depende de la edad y de la situación económica pero, sobre todo, del estado emocional de la familia. Ciertamente, es sano que los hijos tomen la decisión de irse de casa y que los padres permitan, toleren y propicien su partida; sí, pero ¿cuándo?

La ley establece obligatoriedad para los padres sostener económicamente a los hijos hasta los 24 años, siempre y cuando estudien; pero a partir de los 18 en que los hijos adquieren la mayoría de edad y son sujeto de muchos derechos, teóricamente adquieren también la obligación de ver por sí mismos. No obstante, generalmente, sobre todo en las zonas urbanas, a esa edad están terminando el bachillerato o comenzando la universidad. Aunque legalmente ya son adultos y tienen credencial de elector, económica y emocionalmente todavía no lo son. Siguen dependiendo de los padres.

Idealmente, después de los 25 años los hijos ya deberían hacer planes para dejar la casa paterna, valerse por sí mismos y vivir de modo independiente. Con mayor razón si ya están casados; pero, si no, es muy sano para un(a) joven tener la experiencia de vivir aparte de los padres y saber estar solo antes de compartir la vida con una pareja, a fin de evitar el síndrome de la dependencia; esto es, pasar de la dependencia de los padres a la de la pareja.

A continuación dos experiencias de diferentes familias acerca de esta problemática:



- Una madre de familia llama a su hija menor soltera y profesionalista para hablar con ella. Acaba de cumplir 25 años y vive en casa todavía. Le explica razonablemente si no considera que ya es el momento de dejar el nido y vivir independiente. La hija pregunta, molesta, si la está corriendo. La madre le dice: "no, esta es tu casa", pero le expone que considere la posibilidad de irse a otro espacio propio. Y añade: "Estamos en mayo. Te doy hasta el fin de año para cambiarte; es un tiempo prudente de búsqueda donde vivir tú sola". La hija lo comprende y dedica tiempo a buscar un departamento; se va de la casa materna antes del fin de año, concediendo toda la razón; había que irse ya, volar (como los polluelos de los pájaros, que si no vuelan, la madre los echa del nido a volar). Todo tiene su momento y también hay el de irse.
- Un padre de familia habla con sus hijos, jóvenes estudiantes de bachillerato y de universidad. Les reitera su apoyo incondicional toda la vida; sin embargo, en el aspecto económico sólo contarán con él hasta los 24 años ("a los 24 les levanto la canasta", les dice). Límite negociable, desde luego, dependiendo de la situación de cada uno, pero si quieren hacer una maestría u otro posgrado deberán buscar una beca. Advertencia hecha con la debida antelación para que se programen. "Sobre advertencia no hay engaño", dicen.

Sin duda, "el destete" de los hijos es una de las llamadas "etapas críticas de la vida", de transición, tiempo en el que hay que dar el salto... y duele. La comodidad, la seguridad, la estabilidad de la vida casera pueden ser suficientes motivos para permanecer. "El que está bien no se mueve", versa un proverbio italiano. Existen dos miedos presentes en esta etapa: el miedo a la pérdida de una posición segura, el abandono de la comodidad y el miedo al enfrentamiento de lo que viene, a la inseguridad, a la duda, a lo desconocido... ¿Me irá bien?, se preguntan.

Mas, ¿no es la vida una carrera de riesgos? "Quien no se arriesga, no cruza la mar" dice un refrán. Dentro de esta etapa crítica de la vida, el apoyo de los adultos es decisivo. Los padres pueden acertar notablemente en el despegue de los hijos, o bien fallar en el apoyo –y soportar– que sus hijos ya no dependan de ellos. En este caso, tal vez no les convenga su partida. El miedo a la soledad es real; quedarse solo o sola, incluso en

pareja cuando no han cultivado la relación y han vivido “para los hijos”, los desestabiliza o puede hacerlo. Consecuentemente, la mejor manera de educar a los hijos es mantener **viva** la relación de pareja.

Probablemente esta etapa crítica sea tal vez más difícil para los padres. Es decir, que los padres “se desteten” de los hijos es a veces más complejo para ellos que para los hijos irse de casa. Sin embargo, ¿no es un objetivo de los adultos ayudar a sus hijos en el arribo a la adultez? Vale la pena correr el riesgo.

Para finalizar, un cuento sobre el significado de la crisis y el riesgo, elementos presentes en el conflicto de salir de casa:

### Tribulación

“Las calamidades pueden ser causa de crecimiento y de iluminación”, dijo el Maestro.

Y lo explicó del siguiente modo: “Había un pájaro que se refugiaba a diario en las ramas secas de un árbol que se alzaba en medio de una inmensa llanura desértica. Un día, una ráfaga de viento arrancó de raíz el árbol, obligando al pobre pájaro a volar cien millas en busca de un nuevo refugio... hasta que, al fin, llegó a un bosque de árboles cargados de frutas”.

Y concluyó el Maestro: **“Si el árbol seco se hubiera mantenido en pie, nada hubiera inducido al pájaro a renunciar a su seguridad y echarse a volar”** (De Mello, 1985, p. 240, sin negritas en el original).

Como suelen terminar las historias, “cualquier semejanza con la realidad es pura coincidencia”.

### Aplicaciones y reflexiones de la vida diaria

- Compartir experiencias con otros padres de familia y amigos sobre el proceso de “dejar ir” a los hijos adultos de casa. Recordar y/o compartir, asimismo, la propia experiencia de haberse ido de la casa, los temores e inseguridades, así como la satisfacción de haber dado el salto.

- Cuando los hijos trabajan y todavía viven en casa, es **muy importante** que aporten a la familia al menos 30% de su ingreso, en efectivo o en especie (por ejemplo, pagando algunos de los gastos del sostenimiento de la casa: teléfono, luz, despensa, etc.). Tal vez los padres no necesiten del dinero de sus hijos, pero éstos sí deben aprender a dar a la comunidad familiar, evitando formar "monstruos" egoístas que todo lo reciben y no aportan nada. Dice Anthony de Mello: "Es el donante el que debe ser agradecido". Además, es imprescindible no tan sólo saber que si se abre la llave de la regadera sale agua, sino también ir a hacer el trámite o pagarla; no únicamente sentarse a la mesa puesta a comer, sino también hacer las compras y, cuando sea posible, sembrar y cultivar los alimentos... Eso es tener una experiencia integral. Hay niños cuya conciencia de la cocina sólo llega a que las zanahorias y la leche salen del refrigerador, las frutas de la frutera, etc., y no tienen **la experiencia** del proceso de los alimentos hasta llegar a la mesa, menos aún de cómo se genera la riqueza de la familia, porque pocas veces **ven** trabajar al padre o a la madre fuera de casa. Reiteramos, lo mismo es válido con los hijos adultos: dar una parte de su sueldo y participar en tareas concretas; no formar monstruos egoístas en casa; por ejemplo, un hombre de 35 años, gerente de una empresa, soltero, que vive con los padres y todo su sueldo lo emplea para sus gastos personales y viajar. ¿Qué perspectiva de vida de pareja tendrá una persona así? No ha aprendido a **dar**, sólo a recibir.
- Como prevención en la formación de los hijos preadultos, involucrarlos en tareas de independencia y autocuidado (niños y niñas): tender su cama, pagar la electricidad o el teléfono, poner la ropa en su lugar o participar en su lavado, ayudar en la cocina y poner y quitar la mesa (al menos levantar su propio plato); despertarse solos en la mañana con su propio despertador... ¡Cuántos jóvenes llegan a la universidad y la mamá los sigue levantando para ir a la escuela!



## 10. EL “VICIO” DE LA DEMOCRACIA

Si quieres que algo se haga,  
encárgaselo a una persona;  
Si quieres que algo no se haga,  
encárgaselo a una comisión.

NAPOLEÓN BONAPARTE

Algunos años tuve el agrado de impartir una experiencia educativa (o materia) en la carrera de Sociología de la Universidad Veracruzana. El curso era Psicoanálisis y Sociedad, dictado a tres pequeños grupos los lunes y viernes a partir de las 4 PM. Los tres maestros responsables de cada uno –incluido yo– se organizaron para estar frente a grupo a las cuatro, seis u ocho de la noche. Propuse a los otros llegar a un acuerdo sobre cómo repartirnos las sesiones a lo cual se opusieron, argumentando que de ninguna manera podíamos tomar una decisión sin debatirlo y consensuarlo con los estudiantes (unos 25), para cuyo efecto programaron una reunión de debate en la primera sesión de clases.

Así fue. Ellos, maestros de Sociología, coordinaron dicha mesa de discusión que se prolongó por más de media hora sin resultados. Acordaron una próxima reunión para discutir el asunto nuevamente. Al terminar, comenté a los otros dos maestros que mientras se volvía a

organizar el otro debate, yo necesitaba saber a qué hora daba las clases. Propuse comenzar a las cuatro y que ellos se quedaran a cargo de las dos sesiones después. Les pareció bien. Así iniciamos y continuamos el curso, sin que se organizara otro consenso sobre cuál materia dictar a las cuatro, a las seis y a las ocho de la noche. Es un caso exagerado y ridículo, pero muestra de modo grotesco algo que llamo –a falta de un nombre más adecuado– el “vicio” de la democracia.

En este orden de cosas, se atribuye a Napoleón Bonaparte la siguiente frase repleta de experiencia y de verdad: “Si quieres que algo se haga, encárgaselo a una persona; si quieres que no se haga, encárgaselo a una comisión”, apotegma que sin duda refleja también la forma de actuar de Porfirio Díaz, cuyo liderazgo no era “democrático” sino directivo.

Uno de los sexenios más populistas que ha habido en la historia de México fue el del presidente Luis Echeverría (1970-1976). En el país se organizaban comisiones “tripartitas”, “cuatripartitas” y hasta “quintupartitas” para todo (federación, estados, municipios, iniciativa privada y empresa descentralizada). El presidente instalaba la comisión en turno en un evento político aparatoso, con la participación del senador del distrito y sus diputados, más el gobernador, los presidentes municipales, los secretarios de Estado que acompañaban al presidente y a los miembros de la comisión en ciernes, invitados especiales y pueblo en general. La comisión quedaba establecida, el evento concluía y el presidente, junto a su séquito, seguía sus andanzas por el país. El evento político era un éxito, pero los resultados en muchos de los casos eran nulos. Había derroche de recursos, ineficiencia y frustración. No importaba; lo solventaba el Estado. Según Enrique Krauze, en 1976 se desplomó el peso, se triplicó la deuda, el salario se redujo a la mitad en relación con el desarrollo estabilizador y se desbocó el gasto público: “chequera en mano (literalmente), el presidente viajaba repartiéndole dinero, promesas de dinero” (Krauze, 1997, pp. 413 y 415). Populismo puro.

Casos extremos de toma de decisiones son los dos anteriores. Gastos de recursos y de tiempo; resultados nulos y populistas.

Una característica de los hechos históricos es el llamado “maniqueísmo histórico”; la visión de la historia separando cuidadosamente dos extremos: el bien y el mal, lo bueno y lo malo. Un caso concreto: para el

gobierno de los Estados Unidos algunos países árabes son considerados "el imperio del mal" o "eje del mal"; en cambio, para estos mismos países la encarnación del Diablo es precisamente Estados Unidos.

Este fenómeno social lleva generalmente a la llamada "ley del péndulo": pasar de un extremo al otro, de un hecho o situación a su correspondiente extremo. Así, el péndulo de un reloj antiguo, que oscila de un lado al otro. En la historia podemos observar otros casos extremos: de la Rusia de los zares a la URSS de Stalin; de la Cuba de Fulgencio Batista a la de Fidel Castro; en Chile, del gobierno socialista de Salvador Allende al gobierno *de facto* de Augusto Pinochet. Del absolutismo del rey, zar o dictador, pasar a la dictadura del proletariado; es decir, de un extremo al otro (pero, finalmente, dictadura, de derecha o de izquierda).

Algunas universidades públicas han experimentado también la ley del péndulo. En años anteriores, la elección del rector de una universidad estatal era prerrogativa del gobernador en turno; tenía la facultad de designarlo por un periodo de seis años y relevarlo si era conveniente, y al término de la gestión gubernamental presentaba su renuncia como cualquier secretario de despacho. Ahora bien, con el advenimiento de la autonomía universitaria, algunas instituciones de educación superior han optado por elegir al titular a través del voto universal directo de académicos, empleados, funcionarios y estudiantes, incluso de los de nuevo ingreso. El desgaste y la fracturación de estas universidades son muy grandes. Otra vez la ley del péndulo.

Pocos desean volver a la época de la elección del rector como un miembro más del gabinete estatal. Muy discutible también es recurrir al voto universal directo por los vicios inmersos (hay que ver cómo queda el país, estado o municipio después de unas elecciones: los partidos políticos lo dejan "partido"). Para vivir en democracia (o llegar al poder) la mejor solución ha sido el voto universal directo; sin embargo, la mayoría de las casas de estudio –incluyendo las particulares– han recurrido a una opción intermedia sensata: la elección del rector mediante una Junta de Gobierno. En otras palabras, un grupo de académicos de reconocido prestigio reciben las solicitudes de quienes aspiran al puesto: las analizan, hacen consultas y deciden quién de los candidatos es el mejor postor para la rectoría. El grupo colegiado decide y todos quedan satisfe-

chos sin recurrir al extremo del voto universal directo (sin el “vicio” de la democracia) ni al otro extremo de designación directa de gobierno (que el rector sea elegido por el gobernador).

En la vida pública, se debe a los griegos la introducción del concepto y la práctica de la democracia, lo cual fue un notable avance en la política. Es decir, la participación y el involucramiento del pueblo en las decisiones públicas, el ventilarlas y tomar acuerdos conjuntos (*de-mos*: pueblo, *cratos*: poder) y no tan sólo desde arriba, de la autoridad (rey o emperador).

Los romanos, por su parte, hicieron notables avances con la incorporación de representantes populares y el concepto de **República** (*res*: cosa, *pública*: pública; o sea, lo que es del interés de todos o debería serlo, los asuntos que a todos nos conciernen). Tenían la sabia recomendación de promover para un puesto público al que no quería ostentarlo (*nolentes volumus*, “queremos a los que no quieren”, decían los romanos), dado que cuando se pretende impulsar a un ciudadano a un cargo de gobierno y es consciente de la responsabilidad que esto conlleva, no quiere el puesto. En cambio, quien más lo busca lo hace normalmente por los beneficios que le va a proporcionar (el puesto público como inversión privada). Por desgracia, sobran ejemplos de ello en la política actual.

En una sociedad saludable, su participación a través de sus representantes en la toma de decisiones involucraba, comprometía y enriquecía a todos (“dos cabezas piensan más que una”). Además, por extensión de significado, la democracia no es tan sólo “el voto popular” o el voto universal directo para la toma de decisiones (una reducción grosera de la democracia), sino la mejora constante de la comunidad en todos los niveles, el acceder a mejores niveles de vida, sobre todo de los menos favorecidos.

Ahora bien, ¿por qué la democracia puede ser un “vicio”? Porque de un extremo vicioso (la toma de decisión por una sola persona, ya sea líder, director, jefe, gerente, rector, etc.) se pretende pasar a otro extremo igualmente vicioso (no tomar **ninguna** decisión hasta no haber sido debatida, discutida y consensuada por “las bases”, el pueblo o la comunidad; es decir, por todos. Dijo Venustiano Carranza en 1911: “Que se cumpla *la soberana voluntad de la nación*” (Krauze, 2009, p. 192,



sin cursivas en el original). Esto es, todo tiene que ser sometido a debate y consenso. Para tomar decisiones que no necesariamente deben ser consensuadas se convoca a toda la comunidad "para debatirlas" y lograr un acuerdo. Sin embargo, desgaste, debate inútil, parálisis, *esclerosis* institucional, cero avances, son los resultados. Por supuesto, en muchas ocasiones hay que recurrir al grupo o a la comunidad para escuchar opiniones o lluvia de ideas sobre un proyecto, tener la sensibilidad de oír las inquietudes y, después, un equipo reducido presenta una propuesta definitiva para avanzar y realizarlo. Pero en otras, la decisión es responsabilidad y atribución de un director; por ello se le llama así, porque debe tener dirección.

A continuación, un ejemplo del vicio extremo: asistí a una junta académica de la carrera de Pedagogía escolarizada de la Universidad Veracruzana. Sus miembros sumaban más de cien entre maestros y representantes de todos los grupos de la carrera; en su mayoría estudiantes. La directora daba la palabra a todo el que la solicitaba (apertura democrática). Apuntaba en el pizarrón los nombres de quienes querían opinar –más de cuarenta– quienes estaban en estricta lista de espera. Los participantes utilizaban expresiones muy comunes en estos ambientes, y muchas veces reafirmando lo dicho por otro: "yo opino", "estoy de acuerdo con la opinión de...", "retomando lo dicho por...", "me parece que lo que dijo es correcto y apoyo su sugerencia"... La única manera de participar era hasta llegar el turno, o bien, pidiendo una moción para hacer una anotación al margen de las opiniones.

Había tres puntos a tratar sobre la vida académica de la Facultad. El resultado de tanta participación fue que después de dos horas de debates aún no se aprobaba el orden del día. Muchos nos retiramos por lo prolongado de la junta, iniciada a las 19 horas hasta cerca de la media noche sin haberse concluido. Se citó a una segunda sesión para continuar la que no se concluyó. Pérdida de tiempo y desgaste académico.

Evidentemente, mucho se debe a la habilidad directiva de quien coordina, pero el ceder la palabra a todos con el derecho de participar y decir lo que sea, aunque se esté repitiendo algo ya dicho, es un vicio que carcome la eficiencia de los grupos. O bien, el participar se convierte en un simple desahogo emocional.

Actualmente, es rara la organización que toma las decisiones más trascendentales para la institución con la sola decisión del jefe o el director; normalmente recurren a la opinión de otros (por lo general, expertos) para enriquecer las opciones y decidir más atinadamente. Los bancos, las empresas y otras organizaciones tienen un consejo de administración o consultoría; en las parroquias existen los consejos parroquiales para las decisiones y apoyo de tareas; las universidades apelan al trabajo colegiado para involucrar a la comunidad; pero de eso a que **todo** deba ser debatido y decidido en consenso hay una gran distancia. Es el “vicio” de la democracia: pasar del extremo dictatorial al otro extremo, el “totalmente democrático”. Hay parálisis, poco avance y desgaste entre los miembros.

Otro ejemplo. Cuando la universidad debe revisar un plan de estudios para una carrera, comúnmente recurre a una comisión de académicos para su análisis y consulta con los académicos mismos, los estudiantes, los egresados y los empleadores de la carrera. No se puede revisar un plan de estudios desde el escritorio del director de área o de la carrera. Tal ha sido el caso de Pedagogía, con cuatro programas en el estado de Veracruz (Xalapa: escolarizado y abierto; Veracruz y Poza Rica). Para ello se nombró una macrocomisión (más de veinte miembros) que se reunió y discutió por meses a lo largo del 2011, tanto en Xalapa como en Veracruz. El resultado fue: muchas reuniones, enormes gastos de tiempo y dinero en viáticos y sueldos de los académicos y, lamentablemente, se inició el nuevo ciclo escolar sin el nuevo plan curricular. Si el programa hubiese sido para una universidad particular, sin duda se habría formado una comisión de análisis pequeña, pero con la consigna de iniciar el nuevo ciclo escolar ya con el nuevo plan de estudios.

Otro caso más: ¿es la familia una institución democrática? Hay quienes consideran que la familia **debe** ser una institución democrática y los miembros tomar las decisiones por mayoría de votos. Respecto a lo anterior, una historia: la hija mayor (16 años) de una familia de tres hijos, somete a la consideración de los miembros la solicitud de ir un fin de semana fuera de la ciudad en compañía de otras cuatro amigas de su edad. En consecuencia, la decisión debe ser votada: el padre dice que no al igual que el segundo hijo (que está disgustado con su herma-

na y ve la oportunidad de desquitarse). La madre y la hija interesada están de acuerdo. El tercer voto proviene del hijo menor de 12 años, quien cargaría con la responsabilidad de la última palabra y el llamado "conflicto de lealtades" (es decir, ¿con quién estás?). En realidad, a quienes corresponde tomar la decisión del permiso es a los padres, por la experiencia de vida, así como dialogar con la hija sobre la conveniencia o no de hacer el viaje sola. Finalmente, los padres deciden que no, tras el enojo de la hija. Empero, después cae en la cuenta de que tienen la razón; es demasiado joven para ir con un grupo de amigas de fin de semana manejando un auto. Sin duda, decir "no" fue un acto de amor.

La familia no es una institución democrática, sino el lugar donde se aprenden actitudes democráticas. Involucrar a los hijos en las decisiones, dialogar con ellos, hacerlos paulatinamente responsables de sus vidas son actitudes deseables. (Un caso brillante de actitudes democráticas y comunidad familiar es la familia procreada por Carlos Marx,<sup>4</sup> acorde con sus ideas). Pero como padres, adultos y con experiencia de vida, y mientras los hijos estén bajo su tutela, son los últimos responsables de las decisiones familiares, lo cual implica, sin duda, ser "odiado" por los hijos; no obstante, es preferible serlo ahora (al decir "no") que dentro de 20 años por no haber tenido la autoridad, prerrogativa de los padres. La autoridad no tiene por qué ser despótica ("aquí el que manda soy yo"), sino dialógica. Lao Tsé señala: "Quien **menos** gobierna es quien **mejor** gobierna" (las negritas son mías).

¿Se constituye la democracia en un "vicio", entendida como el recurrir siempre al voto universal directo? (la llamada "asambleitis"). Sin duda, no; pero puede llegar a serlo. La democracia ha sido un gran avance en la historia de la humanidad, en el sentido dado por los griegos al *ágora*, plaza rodeada de edificios públicos, centro de la vida política, religiosa y económica de la ciudad (Atenas), así como un espacio abierto donde se discutían los asuntos públicos. Pero también para los griegos hubo la etapa decadente de la democracia, cuando se reunían en el *ágora* sólo a escuchar y comentar las últimas novedades (chismes)

---

<sup>4</sup> Véase la descripción de la familia de Marx en: Erich Fromm (1966), *La conception de l'homme chez Marx*.

y tenían poco interés en los "asuntos públicos", a menos que fuera sobre algo novedoso; lo anterior consta en el relato de la visita que hizo San Pablo a Atenas, donde tuvo un sonado revés con los atenienses ("Los atenienses y todos los extranjeros que vivían con ellos, no se divertían más que diciendo o escuchando algo nuevo", dice en los *Hechos*, 17 y 21).

Ahora bien, cuando se trata de instituciones siempre hay un liderazgo (director, rector, jefe, etc.) o debe haberlo. Éste se puede ejercer de modo autocrático, democrático o en forma pasiva. Cada liderazgo tiene diferentes repercusiones en el grupo, pero debe haberlo. En una dirección es preciso que haya dirección; lo contrario sería el caos. Lo delicado es la toma de decisiones: algunas conciernen directamente al director; otras las debe tomar con el apoyo de una concejo, junta o grupo consultor, ya que un director no tiene por qué saber de todo ni tampoco necesariamente tener la mejor opción. Y, por último, hay las que conciernen a todo el grupo o comunidad, y éstas deben ser debatidas por los miembros o por un grupo representativo que tome las más convenientes para el bien común.

El apoyo o la participación en las resoluciones es sano para la comunidad. El problema viene cuando casi todo debe ser sometido a debate. Las determinaciones se atorán, los miembros se desgastan y el grupo no avanza. Hay aquellas que implican quórum (la mitad de los miembros más uno); pero puede suceder, en casos de divisiones internas, que los opositores no se presenten y, al no haber quórum, tampoco un acuerdo de medidas de acción (práctica común en las cámaras de diputados o de senadores). Algunas instituciones, por su parte, han previsto que las decisiones se tomen entre los que estén presentes, aunque no haya quórum (una asamblea extraordinaria con carácter de validez). A veces así lo hacen las juntas de vecinos de conjuntos habitacionales cuya mayoría de condóminos no atiende la convocatoria para discutir temas de interés común, por apatía; en estos casos, está previsto que las decisiones se tomen entre los presentes. De otro modo el grupo quedaría estatificado, paralizado y sin avances.

Por supuesto, mucho depende del líder: si es sensible a las necesidades del grupo, si toma en cuenta las opiniones de los miembros, si

su liderazgo sirve al grupo pero no se sirve de él, si es un verdadero líder, no un pseudolíder o, peor aún, un antilíder. Habitualmente no es así, creo.

Lo importante es involucrar de modo directo o de manera representativa las opiniones de los demás, cuando éstas merecen ser tomadas en cuenta. Mas no pretender someter a debate, discusión y decisión por consenso las decisiones intrascendentes o que corresponden al director solo o en concejo. Es parte de sus atribuciones.

Por consiguiente, este sería “el vicio” de la democracia. Los individuos son importantes y el grupo también. Avanzar involucrando a sus miembros, sin que la democracia mal entendida trabe su continuidad. En resumen, que la democracia sirva al grupo, no que impida su crecimiento.



## 11. "CONFIESO QUE HE VIVIDO"

Sentada bajo la encina  
no sea usted sino la encina,  
en el bosque sea el bosque,  
en el prado sea el prado,  
**entre los hombres esté con los hombres.**

SUSANNA TAMARO (1996, p. 127).

La muerte está tan segura de su victoria,  
que nos da toda una vida de ventaja.

PROVERBIO

Si bailas en muchas bodas  
llorarás en muchos funerales.

PROVERBIO JUDÍO

Al inicio o término de un libro, el autor busca generalmente intitularlo de manera representativa del contenido, a la vez que impacte a los buscadores de buenos textos, de tal modo que al ver el título y el nombre digan: "Está interesante, lo compro". La industria editorial tiene su propia mercadotecnia. Hay autores consagrados, cuyos lectores cautivos esperan la aparición de un nuevo libro para comprarlo; en particu-

lar son aquellos reconocidos nacional e internacionalmente con premios como: Rómulo Gallegos, Juan Rulfo o Cervantes (para escritores de habla hispana); o el Premio Nobel de Literatura, el máximo galardón mundial para las letras. Tales son los casos de Gabriel García Márquez y Sergio Pitlor, colombiano el primero, Premio Rómulo Gallegos 1972 y Nobel 1982; mexicano el segundo, Premio Cervantes 2005.

Imagine un autor desconocido del que sólo se tiene como criterio para localizar su libro el título del mismo. Hay dos encabezados muy afortunados en la relación título/contenido, desde el punto de vista de la experiencia vivida: uno es *Confieso que he vivido* del chileno Pablo Neruda y *Vivir para contarla* del colombiano Gabriel García Márquez. Ambos fueron escritos por dos premios Nobel de Literatura (1971 y 1982, respectivamente), cuyo común denominador es que reflejan su experiencia de vida, un testimonio de haber vivido. Del mismo modo, el libro de Viktor E. Frankl ya reseñado, *El hombre en busca de sentido* (1996) –con 18 ediciones en español–, nos trasmite, con crudeza y esperanza al mismo tiempo un recuento de sobrevivencia en los campos de concentración nazis. La diferencia es que éste no es un testimonio literario, sino el análisis psicológico de una experiencia de vida basado en la fe en la sobrevivencia en situaciones extremas.

Los dos libros anteriores son libros de memorias, relatos, testimonio de hechos vividos **bien vividos**. No son novelas de ciencia-ficción o acontecimientos inventados, sino experiencias artísticamente narradas de manera sencilla; hechos reales relatados desde la perspectiva de los autores, no como sucedieron sino como los vivieron (Azorín decía que el arte está en escribir de modo tan sencillo que cualquiera pueda decir “eso yo también lo haría”, y al tratar de hacerlo, darse cuenta de que no es así de fácil). Es el arte de la sencillez, el camino más corto para la belleza.

Los dos títulos mencionados son un buen parangón acerca del sentido de la vida –ya visto anteriormente– en relación con los hechos cotidianos. Es cierto que el hombre no puede vivir sin futuro; necesita ver para adelante, establecer metas, hallar un significado global a su vida. Por ello, es de esperar que Viktor E. Frankl, quien mejor ha estudiado “el vacío existencial”, aporte sus propias conclusiones y nos ilumine sobre cuál es el verdadero sentido de la vida. Sin embargo, no lo hace;



es más, asegura que no puede hacerse. Sólo se limita a transmitirnos **la certeza** de que la vida tiene un sentido. Cita a Goethe: "No existe ninguna situación que no pueda ser ennoblecida por el servicio o la paciencia" (en Frankl, 2003, p. 94). Es decir, nos da pautas a seguir, pero no señala cuál es **el** sentido. Sólo certifica que hay **uno** y que cada uno debe hallarlo.

Ahora bien, en otra parte, Frankl (2003) habla no tan sólo del sentido global de la existencia, sino también del sentido de cada momento o situación. Podemos tener una meta como futuro (terminar una carrera universitaria) y, al mismo tiempo, estar enfermos de futuro (esperar a obtener el título para festejar haber llegado a la meta). Podemos, por ejemplo, ganar como equipo el derecho a participar en la final de un campeonato de fútbol (*Champions League*, Copa del Mundo), pero estar satisfechos sólo si obtenemos el título; negarle sentido a lo demás y adjudicárselo sólo a alcanzar la meta como lo único que le da sentido a nuestros esfuerzos. El resto podría ser catalogado como frustración. En otras palabras, todos los ánimos fueron vanos si no logramos el trofeo. En una ocasión, antes de comenzar el partido final de un torneo de fútbol local, el capitán pretendió "motivarnos" diciéndonos que estábamos ante el juego final, el más importante; que si no lo ganábamos, el campeonato y todos los demás encuentros habrían sido inútiles al no lograr la meta. ¡Afortunadamente lo ganamos!

Viktor E. Frankl nos previene de esta "enfermedad de futuro", alertándonos que no tan sólo cuenta la meta, la que nos mueve a actuar, a salir, a viajar, etc., sino cada uno de los momentos o situaciones que nos llevan a ella. Todo es importante. Cada episodio es valioso en sí, incluso aunque no consigamos el objetivo. Es decir, si el cuento "no termina bien" (con el clásico final: "y vivieron muy felices"), no por ello pierde valor cada experiencia vivida. No alcanzar una finalidad no descalifica todo lo realizado ni los aprendizajes de dichas experiencias: "A veces no conseguir lo que tu corazón desea puede ser un golpe de suerte".

La fortuna del título del libro de Pablo Neruda: "*Confieso que he vivido*" no es porque al momento de morir "haya alcanzado la meta" (como "una graduación"), sino porque cada una de las etapas, los días, las experiencias y todos los momentos los vivió.

Viktor E. Frankl nos aporta en su libro *Ante el vacío existencial* (2003) una comparación, muy afortunada también, en relación con la vida misma y apropiada para lo que aquí se aborda. En el ensayo de la introducción intitulado muy atinadamente “El sufrimiento de la vida sin sentido”, Frankl habla de los diez mil mandamientos. Ante la paulatina desatención hecha a los diez mandamientos en los procesos de secularización de las sociedades modernas (los mandamientos religiosos son como diez luces o lineamientos para seguir en la vida, normas básicas de convivencia religiosa y humana), él propone que sean ¡diez mil! ¿Por qué aumenta la cifra de modo tan exagerado? Diez parecen muchos, sin embargo, él propone diez mil. Veamos.

Vivimos en una época de creciente difusión del complejo de vacuidad, según Frankl. Es el dolor existencial. Para mucha gente, los mandamientos no tienen vigencia; la vida misma tampoco, así como muchas de las experiencias que la componen: este momento, por ejemplo, en que estoy ante la computadora escribiendo acerca del sentido de la vida, hoy jueves 7 de junio de 2007 a las 13.17 horas, ¿cuál es el sentido para mí? Si los mandamientos han perdido vigencia, se requieren no sólo diez, sino diez mil. ¿Para qué? No para multiplicar las normas éticas de conducta (hacer un “inventario de normas éticas”), sino porque “el hombre tiene que estar capacitado para percibir los 10000 mandamientos encerrados en 10000 situaciones con las que confronta su vida” (Frankl, 2003, p. 32). Es el punto clave aportado por Frankl: uno necesita estar capacitado para darle sentido a cada momento de la vida (el número 10000 es simbólico, un infinito), a un sinnúmero de situaciones que cada quien necesita acomodar y darle un sentido dentro del conjunto de la vida. No multiplicamos mandamientos, los diez son básicos y bastan; hay que vivirlos: lo que conviene multiplicar es la capacidad de darle un sentido a cada uno de los diez mil momentos del día.

Cabe señalar una práctica que solía hacer el fundador de la Compañía de Jesús, san Ignacio de Loyola, donde evidencia que la santidad es también cotidiana además de sabiduría ante la vida diaria: él a cada momento se preguntaba “a dónde voy y a qué voy”. Conciencia constante. Saber dónde estoy, a dónde voy y a qué voy. Este es el motivo, el sentido, el para qué. Un continuo de conciencia ético, existencial y

experiencial. A saber, percatarme si estoy plenamente presente y consciente de lo que hago y si ello tiene un sentido constante para mí.

Otra manera de ver el mismo hecho es el propuesto por Carlos González Vallés (2000, p. 71), derivado de la cultura oriental. Se trata de un dicho esotérico del patriarca Dogen: "Para llegar a la Puerta has de ser recomendado por los diez mil seres". Nótese tanto la palabra puerta escrita con mayúscula como el hecho de que diez mil seres han de recomendarnos para llegar y pasar por ella. La Puerta representa el sentido de la vida, llegar y pasar por ella. Para ello necesitamos la recomendación de "diez mil seres", hablando con exageración, lo cual simula un número ilimitado como infinito es el número de momentos, situaciones, personas, animales, situaciones, objetos, etc. que contacto cada día a lo largo de la vida. Todos los seres deben testificar a mi favor. No de haberlo hecho muy bien, tampoco de haber tenido éxito en todo ni sólo momentos luminosos; no. Se trata de testificar mi presencia plena en cada uno de los momentos vividos; que he estado y no nada más pasado ante cada uno de dichos "seres" estando adormilado o atolondrado.

Para ejemplificar, conviene plantear dos situaciones comunes en algunos deportes o viajes. En varias prácticas deportivas (eslalon, rutas ciclísticas, carreras pedestres o en moto, etc.), el deportista debe atravesar "puertas" o controles cuyos sistemas verificadores confirman su paso por ahí; si éste se salta alguna es descalificado. Al omitir puertas (en el eslalon gigante o en el ski en la montaña, por mencionar dos), la carrera es incompleta y los jueces descalifican al competidor. Si éste –o el caballo montado por un jinete, en su caso– no saltó alguno de los obstáculos, no pasó alguno de los controles o evitó alguna de las puertas, recortando la ruta, sale de la carrera. A propósito de lo anterior, vale la pena reseñar un acontecimiento vergonzoso: un político mexicano participó en el maratón de Berlín de 2007; por la razón que sea, recortó la ruta no pasando por algunos controles y ganó la carrera; sin embargo, cuando los oficiales de la justa verificaron su falta, fue descalificado y se le retiró el premio: se había "saltado" algunas puertas.

Por otro lado, bien se dice que los viajes ilustran y que "uno es el viajero que va y otro el que viene" –lema budista–, porque un viaje puede *nutrir* a una persona de experiencias que lo enriquecen en todo

sentido. Pero hay muchas maneras de viajar. Hay quienes prefieren hacerlo en *tour*; otros organizan ellos mismos su propio recorrido; otros más combinan excursiones organizadas con su propia experiencia de viaje. No falta alguien para quien viajar es una oportunidad de “darse a conocer en sociedad”, es decir, viaja “para los demás”, teniendo como prioridad “que se sepa”. En fin, cada quien a su propio estilo.

Ciertamente, no es lo mismo “pasar por” que “haber estado en” o “haber conocido”. Es muy diferente. Un turista extranjero puede llegar al puerto de Veracruz y *permanecer* cuatro días para visitar los atractivos que tienen tanto la ciudad como los alrededores. Puede comer en Mandinga, caminar por el malecón, visitar la fortaleza de San Juan de Ulúa y el acuario. Asimismo, escuchar a los jaraneros en un restaurante de Boca del Río, pasar una tarde en el zócalo bailando danzón, comer con una familia o en el mercado y tantas cosas más que visitar y experiencias que vivir. Puede hablar de que *estuvo* en Veracruz. Después, puede abordar un autobús para ir a la ciudad de Xalapa y quedarse allí cuatro días a fin de visitar la catedral, el parque Juárez y admirar desde su balcón el Pico de Orizaba y el Cofre de Perote; caminar por los callejones Jesús te ampare, de Rojas, el barrio de Xallitic; visitar la iglesia de San José, el Museo de Antropología, la hacienda El Lencero, el patio Muñoz; también hacer un paseo por Teocelo, ver la cascada de Texolo, visitar Xico, etc. Posteriormente, viajar en autobús a la Ciudad de México, *pasar por* Puebla y atisbar la capital desde la autopista; llegar al DF y cambiar de unidad para trasladarse a Querétaro; en ese caso, se *atraviesa* la Ciudad de México, pero no se conoce. En cambio, dedicar otros cuatro días para conocer Querétaro, caminar por sus callejones, comer en el mercado, visitar los templos coloniales como Santa Rosa de Viterbo, museos como el de la Ciudad y claustros como el de San Francisco y el de San Agustín; edificios históricos como la Casa de la Corregidora y el Teatro de la Reforma, o hacer una excursión al Cerro de las Campanas o a la Sierra Gorda, etc. No se diría que *pasó por* Querétaro, sino que *conoció* la ciudad; estuvo en ella.

Es la misma alegoría de los diez mil mandamientos o la certificación de los diez mil seres. Que ellos testifiquen que he vivido, que he estado presente, que no he vivido adormecido, que no he “pasado por”, sino que “he conocido”, he vivido.

A continuación, el testimonio que deberán dar de uno mismo los diez mil seres:

No se trata de que digan si he sido bueno o malo, que la creación no juzga a hombres y mujeres, sino solamente de que testifiquen que estuve allí, que me vieron, que me rozaron y que yo también los vi a ellos, les saludé, les sonreí al pasar leve y alegremente junto a ellos en la marcha por la vida. **Tienen que testificar que he vivido**, es decir, que me he dado cuenta de ellos, que no he pasado por la vida como un ciego, sordo y atollado, que he visto colores y escuchando voces, que he estado donde estaba con conciencia presente y atención alerta [...]

No están para decir que he ganado la carrera, sino que he pasado por ellos. No me he saltado los controles. No he ignorado el dolor ni el gozo, no he escapado de la compañía ni de la soledad, no he cerrado los ojos ante la belleza o la fealdad, no me he tapado los oídos ante la música ni el ruido. **He pasado por cada puesto con plena conciencia del momento vivido** (González Vallés, 2000, p. 72, sin negritas en el original).

Sencillamente: he vivido, he estado, he disfrutado, no he esquivado los malos momentos ni el sufrimiento; "confieso que he vivido", pues; o mejor aún: "confieso que estoy viviendo mi vida".

En la Biblia hay una cita muy apropiada acerca de "vivir también los malos momentos" (no "disfrutarlos" en sentido masoquista, sino pasar también por esas "puertas", no esquivarlas). Se trata del canto del siervo doliente en el profeta Isaías, anticipo de la situación que habría de vivir Cristo; dice textualmente: "Yo no me resistí ni me eché para atrás. He ofrecido mi espalda a los que me golpeaban, mis mejillas a quienes tiraban de la barba y no oculté mi rostro ante las injurias y los escupitajos" (Isaías 50, 5-6). ¿No fue esa actitud la base del movimiento sin violencia que Gandhi lideró en la India para lograr la independencia de su país? Desde luego, no se trata de que no evitemos el dolor y el sufrimiento –debe quedar muy claro–; al contrario, hay que hacerlo siempre que se pueda; sin embargo, cuando éstos no se pueden esquivar, hacerles frente; se necesita pasar también por esas puertas. "No las esquivé, pasé el puente o atravesé el túnel. Le hallé un sentido"; como

dice Spinoza: “La emoción, que constituye sufrimiento, deja de serlo tan pronto como nos formamos una idea clara y precisa del mismo” (en Frankl, 1996, p. 76).

De igual modo, vale la pena hacer referencia al llamado juicio final. Miguel Ángel pintó el famoso y dramático mural de *El Juicio Final* en la enorme pared del fondo de la Capilla Sixtina atrás del altar, en el Vaticano. Paradójicamente, años antes había pintado en el techo los frescos de la creación del mundo y del hombre. En el inmenso fresco aludido de *El Juicio Final*, Cristo aparece en el centro, apartando a su izquierda a los condenados al infierno e invitando a los salvados, ubicados a su derecha, a acceder al Reino de los Cielos. Unos, al infierno; otros, al cielo. ¿Hay otra perspectiva o “lectura” de la escena del episodio bíblico pintada por Miguel Ángel aparte de la que hemos aprendido? ¿Serán sólo los “buenos” o los salvados a la derecha y “los malos” o los condenados a la izquierda desde un ángulo maniqueísta? Asimismo, podría tratarse de los que han vivido y de los que no; de los que han llegado a la Puerta y entran, los que han pasado por todas las puertas o los controles, los que han sido recomendados por personas y animales con los que han vivido o situaciones que les ha tocado vivir. En pocas palabras, quienes han llevado una vida plena y no les ha faltado nada en cada etapa vivida, son aquellos que se salvan. Los otros no; son rechazados por no haber aprovechado la oportunidad única de vivir, en cada día y en cada momento. Reza el libro del *Apocalipsis* (3, 16): “Porque eres tibio y no frío o caliente, voy a vomitarte de mi boca”.

¿Por qué no? Es posible. Recuérdese el rechazo violento que, según una de sus parábolas, tiene Cristo hacia un empleado, quien en lugar de utilizar sus talentos y dones para producir, prefirió enterrarlos y “cuidarlos” bien. Dicho empleado no se atrevió, no enfrentó retos, no vivió la inseguridad de la duda y del riesgo; se mantuvo en lo seguro, en la comodidad; no vivió. Y es rechazado violentamente por tibio.

Hay un refrán que refleja lo anterior: “Vive como al momento de morir quisieras haber vivido”. Es congruente con las conclusiones de Elisabeth Kübler-Ross (llamada atinadamente “la doctora que más sabe sobre la muerte”), resultado de su trabajo durante años acompañando a personas diagnosticadas incurables y cercanas a la muerte. En dicha

actividad, llamada “thanatoterapia”, un denominador común entre los moribundos fue el mayor arrepentimiento de haberse tomado la vida demasiado en serio y no percatarse que la magia se encuentra en las experiencias cotidianas interpersonales durante el largo o corto trayecto realizado. El lamento es, finalmente, no haber vivido. “Toda mi vida fue una proliferación cancerosa del futuro”, se queja alguien desahuciado que vivió siempre “para adelante”, para el futuro; es decir, no vivió. No pasó puertas, quiso anticiparse a todas y no vivió más que algunas; se le fue la vida con el “síndrome del futuro”.



*El Juicio Final (detalle) de Miguel Ángel (Capilla Sixtina, Ciudad del Vaticano).*

Cabe, finalmente, aclarar lo siguiente: “la condena al infierno” no es ser arrojados a un lugar de tormentos, escenas dantescas conocidas de niños. No. Es el lamento de haber pasado por la vida de manera atolondrada o no vivido. Haber visto sin contemplar, comido sin saborear, haber oído sin escuchar, haber tocado sin palpar, haber olido de

manera superficial; en resumen, haber vivido sin disfrutar y reír. No haber estado del todo. Carl G. Jung expresa, en relación con la familia: “nada afecta tanto a los hijos que la vida no vivida de los padres”. Lo no vivido ni disfrutado en todas sus manifestaciones por parte de los padres “pesa” sobre los hijos, son pendientes que los padres arrastran. Muchas veces, los padres quieren realizar mediante sus hijos lo que ellos no hicieron, lo cual representa una carga negativa en lugar de un testimonio de vida plena. Es “un infierno”. Es ser puesto a la izquierda de Cristo en el mural de *El Juicio Final*, del lado de los que no vivieron. Un desperdicio de vida.

En otra parte de la Biblia se lee una queja de Cristo sobre sus contemporáneos “ciegos” en el mismo sentido: “Les tocamos la flauta y ustedes no han bailado; les cantamos canciones tristes y no han querido llorar” (Mateo 11, 17). Es una pena.

Y para concluir, vale la pena citar algo acerca del mayor científico del siglo pasado, Albert Einstein, de cuyo portentoso cerebro se dice que, al morir, colegas suyos interesados quisieron estudiarlo para determinar qué características lo habían distinguido como un erudito eminente. No se encontraron notables diferencias en tamaño o en textura de los hemisferios. Lo único realmente sobresaliente en su cerebro fue que había sido utilizado, presumiblemente, cuarenta por ciento de su capacidad. Nuestro cerebro fue hecho para ser utilizado; lo mismo es válido con la riqueza de la vida: nos ha sido dada para ser disfrutada. La vida no es un problema a resolver, sino un regalo otorgado para disfrutarlo, para vivirlo. Igualmente –dice Carlos González Vallés–: “El sufrimiento no es para entenderlo, sino para sufrirlo; y el gozo no es para analizarlo, sino para **disfrutarlo**” (González Vallés, 2003, p. 104, sin negritas en el original). Se deben atravesar todas las puertas y todos los momentos. Día a día, momento a momento. Sin saltarse ninguno de los controles, vivirlos todos, incluyendo los del sufrimiento, los duelos y las pérdidas. Finalmente, como dice Claudel, “todo lo que sucede es adorable”.



## Aplicaciones y reflexiones de la vida diaria

- ¿Cuándo fue la última vez que...?
  - Te detuviste a contemplar un amanecer o un atardecer.
  - Escuchaste cantar a una primavera, un grillo, una rana, las cigarras, un loro o el silencio en el bosque, el viento, el sonido del mar.
  - Saboreaste a placer una fruta favorita: mango, naranja, uva, papaya.
  - Tocaste las manos de un ser querido: papá, mamá, hijo, pareja o de un objeto (una tabla, el hielo, la lana de un borrego).
  - Te detuviste a oler una flor: “galán huele de noche”, gardenia, rosa o el pan recién hecho, el café recién tostado, una copa de vino.
- Ten sensaciones conscientes durante la semana. Dedicar un día para cada uno de los sentidos:
  - Lunes: dedicado al oído, día de escuchar todo tipo de sonidos externos, y los internos al propio cuerpo y a la conciencia.
  - Martes: para la vista, día dedicado a ver, contemplar, admirar objetos, personas, el cielo, el campo, los objetos distantes y cercanos, las propias manos.
  - Miércoles: para el sentido del gusto, día específico para todos los sabores (agrios, dulces), el agua, etcétera.
  - Jueves: dedicado al tacto, para tocar y palpar diferentes texturas, objetos, personas, el propio cuerpo, las manos.
  - Viernes: día del olfato, dedicado a oler diferentes aromas y olores, perfumes, pan, café, pasto recién cortado.
  - Sábado y domingo: para todos los sentidos. Captar el mundo por los sentidos.

Según el poeta libanés Gibrán: “Cuando estés al final de lo que debes saber, estarás al principio de lo que debes sentir” (en González Valles, 1996, p. 40).

- Hacer una reflexión a partir de la cita y la recomendación de Hellen Keller (en Breathnach, 2003, p.11):

Utiliza los ojos como si mañana tuvieras que quedarte ciego...  
 Escucha la música de las voces, el canto del pájaro,  
 las poderosas notas de una orquesta,  
 como si mañana fueras a quedarte sordo.  
 Toca cada objeto como si el sentido del tacto  
 fuera a fallarte mañana.  
 Huele el aroma de las flores, saborea cada bocado,  
 como si mañana no pudieras oler ni saborear otra vez.  
 Aprovecha al máximo cada sentido,  
 disfruta de todas las facetas del placer  
 y de la belleza que el mundo te revela.

- Una mujer francesa longeva (vivió 127 años), a los 100 años aún podía y gustaba andar en bicicleta por su pueblo. Cuando se le preguntó cuál era el motivo de su longevidad llena de vida declaró que tres cosas habían sido determinantes para ella: consumir aceite de oliva diariamente, tomar un poco de vino casi a diario y el buen sentido del humor. Resultado de esta experiencia de vida: disfrutar más del sentido del humor, reírse a carcajadas siempre que se dé la ocasión y reírse de sí mismo. Gozar el lado jocoso y divertido de la vida. Recordar cuando uno ha hecho el ridículo: "No tomes la vida tan en serio, se va a reír de ti de todas maneras". Dice un proverbio chino: "Bienaventurado el que puede reírse de sí mismo: siempre tendrá un motivo para reírse".
- Igualmente, una reflexión a partir de otra cita de Hellen Keller: "La vida es una aventura arriesgada o no es nada"; así como de Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler (2006, p. 174): "El mayor arrepentimiento de los moribundos es haberse tomado la vida demasiado en serio"; es decir, no haber vivido ("trabajo y seriedad convierten la vida en una rutina insoportable"); asimismo: "La muerte no es algo que haya que temer; de hecho, puede ser la experiencia más increíble de la vida. Sólo depende de cómo se vive la vida en el presente" (Kübler-Ross, 2005, p. 302).

- Una reflexión más sobre la atinada expresión: “Pedí de todo para disfrutar de la vida y se me dio la vida para disfrutar de todo”. Lo mismo sobre la cita del *exbeatle* John Lennon: “La vida es algo que sucede mientras tú estás esperando el futuro”.
- Leer la siguiente cita del conocido psicólogo norteamericano John Powell (2002, p. 379, sin negritas en el original):

El don más grande de Dios  
**es el don de la vida.**  
Y el pecado más grande del hombre  
me parece que consiste  
**en devolver este don**  
**sin agradecerlo ni abrirlo.**

¿Sin palabras?



## CONCLUSIONES

Dice Ludwig Wittgenstein que la solución al problema de la vida consiste en la desaparición del citado problema. Es un falso problema. Es decir, que la vida no es un problema de aritmética o ecuación por resolver, ni una pregunta que responder; lo que se debe desaparecer es la pregunta misma y limitarse a vivir, a disfrutar. La vida es un regalo para disfrutar. Parece fácil; sólo a los niños se les hace fácil, por eso se encuentran instalados en el Reino de los Cielos. No se trata de ser un niño, sino de llegar a serlo. Picasso dijo que toma toda una vida llegar a ser un joven. ¿Ha visto el lector a adultos jugar como niños? ¡Cómo se nos dificulta!, somos torpes. Se dice que la música de Mozart es muy difícil de interpretar, no por ser compleja como la de otros autores, sino por ser muy sencilla. Mozart jugaba con la música, como un niño. No sabemos disfrutar de los grandes sencillos acontecimientos de la vida diaria: lo ordinario, pues, como el juego, el disfrute.

Como se mencionó antes, uno de los mayores lamentos de las personas cercanas a la graduación de la vida, que es la muerte, es el no haberla vivido en plenitud, ni tan sólo esos últimos días; de haber tomado la vida tan en serio que no se hayan divertido en ella; en resumen, el lamento de no haber vivido. Se dice con razón que lamentamos más no haber hecho cosas, que haberlas hecho y habernos equivocado. Al menos tuvimos la osadía de haberlo buscado, no la indecisión de permanecer estático.

No se vive **para** ser un ejemplo, ni siquiera para los hijos. Ellos tomarán algo o mucho de la vida vivida de los padres, bajo su responsabilidad, sin inculparlos de aquello que han tomado o no de la vida de éstos.

Nada beneficia tanto a los hijos que el que los padres vivan su vida en plenitud. La mejor manera de educar a los hijos es vivir su vida, mantener viva la relación de pareja; es la mejor garantía de que los hijos podrán vivir su vida sin tanta carga de los padres. Se vive porque es placentero vivir, porque es una oportunidad única para hacerlo. Entonces la vida es un testimonio, no un ejemplo. La finalidad es dar vida a la vida, "llegarse para llenar, alegrarse para alegrar, vivir para contagiar la vida... **vivir plenamente para enseñar a vivir**" (González Vallés, 1996, pp. 200 y 202, sin negritas en el original). El movimiento se prueba andando; el gusto por la vida se manifiesta en la alegría de vivir ("El corazón de un hombre se refleja en su rostro" –dice el libro sapiencial el *Eclesiástico* (Si, 13, 25-26)–; "signo de un corazón dichoso es un rostro alegre").

Por la década de los sesenta del siglo xx, hubo una película francesa muy famosa: *Vivir por vivir*. El título es sugestivo, todo un plan de vida. Vivir simplemente por ello: **por vivir**. Porque vivir simplemente es placentero. Sin querer empujar el río ni detener su corriente, ni estar sentados contemplando la corriente de la vida. Anthony de Mello (1988b, p. 11) dice algo semejante en relación con la educación: "La educación no debería ser una preparación para la vida; debería ser vida".

El joven quiere empujar el río y ya ser adulto; el anciano, en cambio, a veces quiere detener la corriente. La mayor garantía de vivir es la de haber vivido; haber sido es la forma más segura de ser, de seguir siendo. Como dice un poeta en lengua alemana, "Ningún poder de la tierra podrá arrancarte lo que has vivido" (Frankl, 1996, p. 83). No existe la fórmula de la vida, como sí la hay, por ejemplo, del agua, H<sub>2</sub>O. Sacamos diez en Química, pero aprender dicha fórmula no sacia nuestra sed: necesitamos la experiencia del agua, beberla, saborearla. Del mismo modo, muchos estudiosos de la Teología pueden tener amplios conocimientos de Dios, pero no la experiencia, la vivencia de Dios. Para el Oriente, conocimiento de Dios es experiencia, vivencia, no así razonamiento, concepto o idea de Dios.

Un psicólogo dedicado a los cursos de formación buscaba siempre nuevos modelos de los que todos quedarán fascinados. En una ocasión, dijo algo muy revelador para su trabajo: "Nosotros estudiamos constantemente nuevos métodos psicológicos y modelos para esclare-

cer las cosas, pero a ninguno se nos ocurre la idea de **vivirlos**. No hay tiempo para ello" (Grün, 2003, p. 125, sin negritas en el original); esto es, aprendemos la fórmula sin beber el agua; las palabras son inútiles si no se viven. Una vez, un estudiante de medicina acudió a una librería en busca de un libro de anatomía; al ver que la edición del texto no era reciente, preguntó al librero si no tenía uno más actualizado. Éste respondió: "Que yo sepa, en los últimos cincuenta años no se ha añadido ningún hueso al cuerpo humano".

La solución está en volver a las bases. "Humanizar" nuestra vida; hacerla humana, vivirla en plenitud, comenzando por las cosas pequeñas y más elementales. Recordar que la etimología de la palabra hombre proviene del término latino *humus*, tierra. Es el sentido de la mitad superior del hombre, como lo define Carl G. Jung: nuestra espiritualidad; la espiritualidad de la vida cotidiana, nuestras propias sombras, nuestra realidad. Dice Anselm Grün (2003, p. 78): "Tú has sido también hecho de tierra. Reconcílate con tu lado sombrío. Sé hombre. Entonces podrás ver de nuevo".

Para terminar, dos textos muy sugestivos: el primero, una hermosa leyenda de un rabí ante el que acudió un discípulo para preguntarle: "Antiguamente hubo hombres que vieron a Dios, ¿por qué hoy no los hay?". El rabí respondió: "Porque hoy nadie quiere *humillarse* tanto" (Jung, 2004, p. 414, sin cursivas en el original).

Ciertamente, hay que *humillarse* para vivir su propia vida, con sencillez; la de uno, no la de los demás.

Y el segundo, una descripción patética de lo que muy comúnmente observamos en la vida cotidiana; ¿será ésta una descripción de la vida moderna?:

Sitúese en un céntrico cruce de calles y contemple la gente que pasa. ¿Caminan erguidos y orgullosos, con viveza en los pasos, los rostros alerta y ritmo en sus movimientos? ¿O se limitan a arrastrarse con la cabeza gacha, los hombros caídos y el pecho hundido? Creo que, si realiza este experimento, descubrirá que la mayoría de la gente parece presos en la tierra, seres abrumados por la gravedad, en lugar de esplendorosas criaturas imbuidas de la alegría de la existencia. Cuando vemos un animal

que no camina orgulloso, erguido y lleno de vida, damos inmediatamente por sentado que hay algo en él que no funciona bien. Y, sin embargo, no sentimos la menor preocupación por las personas cansinas y abatidas que contemplamos en cualquier calle de nuestras ciudades. Llamamos “normal” en los seres humanos lo mismo que en los animales consideraríamos como un estado deficiente. Pero no es normal, sino simplemente la media. Cuando camina por la calle alguien lleno de vida y energía volvemos la cabeza para mirarlo como si se tratase de algo raro y excepcional, cuando en realidad **eso debería ser lo normal** (González Vallés, 1996, p. 196, sin negritas en el original).

¡Hay que vivir plenamente para enseñar a vivir!



## POSDATA

Como un *post data*, una atinada recomendación de un libro sapiencial, el *Eclesiástico*. Sin más palabras, dice así: “Disfruta de la vida. No te prives de pasarte un buen día. Porque no se puede buscar el placer en el sepulcro” (Si, 14, 14-16).

Punto final.



## BIBLIOGRAFÍA

ANDOLFI, Mauricio e Israel Zwerling (1985). *Dimensiones de la terapia familiar*. Paidós, Buenos Aires.

BREATHNACH, Sara Ban (2003). *El encanto cotidiano*. Vergara, Barcelona, España.

BUCAJ, Jorge y Silvia Salinas (2002). *Amarse con los ojos abiertos*. Océano, México.

CERVANTES, Miguel de (2004). *Don Quijote de La Mancha*. Edición del IV Centenario. Real Academia Española, España.

ECLESIAÍSTICO. Libro del.

FRANKL, Viktor E. (1996). *El hombre en busca de sentido*. Herder, Barcelona, España.

\_\_\_\_\_ (2003). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*. Herder, Barcelona, España.

FROMM, Erich (1966). *La conception de l'homme chez Marx*. Petite Bibliothèque Payot, París.

GARCÍA MÁRQUEZ, Gabriel (2002). *Vivir para contarla*. Diana, México.

GIBRÁN JALIL, Gibrán (1974). *El Profeta*. México.

GONZÁLEZ, Luis Jorge (1992). *Salud, nuevo estilo de vida*. Font, Guadalajara, México.

GONZÁLEZ VALLÉS, Carlos (1985). *Viviendo juntos*. Sal Terrae, Santander, España.

\_\_\_\_\_ (1991). *“Al andar se hace camino”*. *El arte de vivir el presente*. Sal Terrae, Santander, España.

\_\_\_\_\_ (1992). *Salió el sembrador*. Sal Terrae, Santander, España.

\_\_\_\_\_ (1996). *Vida en abundancia*. Sal Terrae, Santander, España.

\_\_\_\_\_ (1998). *Siglo nuevo, vida nueva*. Sal Terrae, Santander, España.

\_\_\_\_\_ (2000). *Elogio de la vida diaria*. Sal Terrae, Santander, España.

\_\_\_\_\_ (2003). *Peregrino entre hindúes*. Sal Terrae, Santander, España.

GRÜN, Anselm (2001). *La mitad de la vida como tarea espiritual*. Narcea, Madrid.

\_\_\_\_\_ (2003). *La sabiduría de los padres del desierto*. Sígueme, Salamanca, España.

HECHOS DE LOS APÓSTOLES. Libro de los.

HERNÁNDEZ, José (1998). *Martín Fierro*. Emecé Editores, Buenos Aires.

HOMERO (1960). *La Odisea*. Jus, México.

JUNG, Carl Gustav (2004). *Recuerdos, sueños, pensamientos*. Seix Barral, Barcelona, España.

KRAUZE, Enrique (1997). *La presidencia imperial*. Tusquets Editores, México.

\_\_\_\_\_ (2009). *Biografía del poder. Caudillos de la Revolución Mexicana (1910-1940)*. Tusquets Editores, México.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth (2005). *La rueda de la vida*. Ediciones B, Barcelona, España.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth y David Kessler (2006). *Lecciones de vida*. Vergara, Barcelona, España.

MELLO, Anthony de (1982). *El canto del pájaro*. Sal Terrae, Santander, España.

\_\_\_\_\_ (1985). *¿Quién puede hacer que amanezca?* Sal Terrae, Santander, España.

\_\_\_\_\_ (1988a). *La oración de la rana 1*. Sal Terrae, Santander, España.

\_\_\_\_\_ (1988b). *La oración de la rana 2*. Sal Terrae, Santander, España.

\_\_\_\_\_ (1989). *El manantial*. Sal Terrae, Santander, España.

MICHEL, Guillermo y Virginia Luviano (1981). *El mundo como escuela*. Trillas, México.

NERUDA, Pablo (2005). *Confieso que he vivido. Memorias*. Losada, Buenos Aires.

POWELL, John (2002). *Las estaciones del corazón*. Obra Nacional de la Buena Prensa, México.

RILKE, Rainer María (2005). *Carta a un joven poeta*. Colofón, México.

ROSEN, Sydney (1986). *Mi voz irá contigo. Los cuentos didácticos de Milton Erickson*. Paidós, Buenos Aires.

SIEGEL, Bernie S. (1998). *Amor, medicina milagrosa*. Espasa Calpe, Madrid.

TAMARO, Susanna (1996). *Donde el corazón te lleve*. Océano, México.

THORWALD, Dethlefsen y Dahlke Rüdiger (1999). *La enfermedad como camino. Un método para el descubrimiento profundo de las enfermedades*. Plaza Janés, Barcelona, España.

TONIN, Neylor J. (1993). *Con el corazón abierto*. Verbo Divino, Estella, España.

WATZLAWICK, Paul *et al.* (1980). *Teoría de la comunicación humana*. Herder, Barcelona, España.

WATZLAWICK, Paul y John H. Weakland (1981). *Sur l'interaction*. Éditions du Seuil, París.

WHITMAN, Walt (1969). *Hojas de hierba*. Lumen, Barcelona, España.

## ÍNDICE

Prólogo .....	11
1. “No empujes el río”... ..	15
2. ¿Qué hacer en caso de sismo o incendio? .....	29
3. Veinte consejos prácticos para tener un matrimonio desdichado .....	43
4. El machismo, primera estupidez; el feminismo, segunda estupidez. ....	55
5. “Morir de éxito” .....	69
6. La mayor epidemia del siglo XXI .....	79
7. ¿Deveras quieres curarte? .....	97
8. “La vida no es nada... es la oportunidad para hacer algo” ....	109
9. ¿Cuándo los hijos deben destetar a los padres? .....	115
10. El “vicio” de la democracia .....	125

<b>11. "Confieso que he vivido"</b> .....	135
<b>Conclusiones</b> .....	149
<b>Posdata</b> .....	153
<b>Bibliografía</b> .....	155





Siendo rectora de la Universidad Veracruzana  
la doctora Sara Ladrón de Guevara,  
*“No empujes el río”*. *Psicología de lo cotidiano*  
de Roberto De Gasperin,  
se terminó de imprimir en marzo de 2014,  
en Proagraf, S. A. de C. V., Av. 20 de Noviembre núm. 649,  
col. Badillo, CP 91190, Xalapa, Veracruz, México, tel: 01 228 890 62 04.  
La edición estuvo al cuidado de Liliana Calatayud Duhalt  
y fue impresa en papel cultural de 90 g.  
En su composición se usaron tipos Palatino  
de 11/12, 12/14, y 16/18 puntos.  
Formación: Ma. Guadalupe Marcelo Quiñones.