

“Mirar Más Allá”



Por: Dra. Patricia Chambón de Asencio
www.patriciachambón.com

“Tu ignorancia se mide por la fuerza de tu creencia en la injusticia y la desgracia.”
- Richard Bach –

Hace unos años tuve una intensa conversación con una mujer que había concurrido a una reunión vecinal. Se estaban discutiendo los distintos temas que en ese momento nos ocupaban y sus posibles soluciones o forma de abordarlos. Las intervenciones de esta persona eran muy explosivas y llevaban una carga emocional intensa que todos percibíamos claramente cada vez que ella hablaba. Sus comentarios surgían desde la desconfianza. Sus referencias de ineptitud y corrupción hacia los funcionarios con los que teníamos que interactuar eran permanentes.

Cierto día tuve la oportunidad de quedarme a solas con ella y llevada por mi espíritu investigador, no exento de un enfoque terapéutico de las relaciones humanas, no pude dejar de preguntarle por qué ponía tanta vehemencia en sus comentarios que dejaban tan mal parados a varios. Me contó que esa era su forma de ser y que creía que tal vez era algo familiar porque su padre y su abuelo habían sido iguales. Le pregunté cuál era el sentido de enojarse y poner tanta vehemencia en sus gestos, en las palabras que decía y en el tono de su voz. Me respondió que en su vida todo lo había conseguido luchando y que estaba convencida de que así tenía que ser. Traté de transmitirle entonces mi visión de lo que es “la realidad”, como algo que percibimos cada uno en forma diferente, de acuerdo a nuestras creencias. Me escuchó atentamente. Comenté también de los comprobados efectos insalubres que tienen las emociones disruptivas como la cólera, la desconfianza o la decepción sobre el sistema nervioso humano, el sistema inmunológico y el aparato cardiovascular. Le hablé de cómo influencia el miedo nuestra forma de pensar y actuar poniéndonos a la defensiva y en pie de guerra por cualquier cosa.

Pasó el tiempo y no la volví a ver. Hasta que un día nos volvimos a encontrar en otra de esas reuniones aportando sus comentarios coléricos y sus argumentos de inutilidad hacia cualquier intento de conciliar visiones diferentes. Cuando terminó la reunión se me acercó y en un aparte, mordiendo cada palabra, me dijo: ¿Sabés? Me quedé pensando en lo que me dijiste... y me dio mucho miedo morirme de un ataque de presión. Pero... ¿sabes una cosa? Yo necesito luchar contra algo. Eso me mantiene viva y me da energía. Si no lucho contra algo, si no me enojo con alguien me deprimó.” Las lágrimas que inundaron de golpe sus ojos, fueron el final de la conversación. Dio media vuelta y se fue. Me dejó inundada de fuertes emociones, sintiendo

mucho... de todo. La vi irse dando por sentado que no existía para ella otra forma de ver la realidad y por lo tanto otra forma de vivirla. La vi irse y fue como verme a mí misma algunos años atrás.

¿A qué dedicaríamos nuestro tiempo día a día si no estuviera destinado a “luchar” contra algo? ¿De qué se tratarían nuestras vidas si no tuviéramos que ocuparnos de sobrevivir, de defendernos, de atacar, enjuiciar, de compararnos, de tratar de ser lo que no somos para ser aceptados o de esperar que algo o alguien nos complete? ¿Qué haríamos si no tuviéramos que llenar ese agujero interno que sentimos cuando nos quedamos solos y en silencio? Quizá sentiríamos que nuestra vida pierde sentido y eso seguramente nos deprimiría.

Siempre que dejamos “algo” nos entristece. Pasar de una realidad a otra, implica desprendernos de lo viejo. Eso duele. Para pasar de una forma de ver la realidad y de estructurar nuestro conocimiento a otra nueva forma, tenemos que soltar. Sino no se puede. Eso, no es agradable. Cada vez que hacemos estos pasajes nos entristecemos. Aquí prefiero utilizar el término tristeza que no connota enfermedad como la palabra depresión. Aunque no todas las depresiones son patológicas. Es saludable aprender a atravesarlas y desprendernos de las creencias que las originaron para poder trascenderlas.

¿Cuáles son las motivaciones que nos llevan a atacar o a defendernos. A criticar basándonos en suposiciones, a juzgar sin tener pruebas? ¿Qué emociones nos movilizan cuando buscamos culpables? Si nos observamos atentamente encontraremos que siempre el miedo está presente. Creemos que somos auténticos cuando sostenemos una opinión o tenemos determinadas actitudes... y casi todas las veces nuestras “elecciones” son impulsadas por miedo. Esto lo saben muy bien quienes manejan el consumo masivo de cualquier producto. Creer que “verdaderamente” nos gusta determinada marca de gaseosa o cigarrillos, es creer ingenuamente que pudimos elegir. Para poder auténticamente elegir, no impulsados por el miedo en todas sus diversas manifestaciones, tenemos que afrontar nuestro propio miedo. Afrontarlo significa en última instancia sostener ese vacío interior sin llenarlo. ¿Qué pasa conmigo si no tomo tal gaseosa o si no fumo? Antes de encolerizarme, preguntarme: ¿para qué me enoja? Antes de enjuiciar a nadie, preguntarme: ¿para qué hago esto? Quizá entonces comience a sospechar que estoy huyendo de algo... buscando afuera algo que me calme, algo que le de sentido a esa ansia o a esta insatisfacción interna, algo que le de sentido a mi existencia.

He aprendido a esperar en la Vida para poder comprender. Una semilla necesita tiempo para germinar y para que podamos ver de qué se trata. Detenernos en cualquier parte del proceso a hacer especulaciones, es sólo eso: especular.

Hay situaciones que aparecen como “incomprensibles” cuando las observamos desde una perspectiva determinada. El tiempo es una gran ayuda para ampliar la perspectiva. También lo es acceder a un mayor conocimiento sobre la situación. No es lo mismo ver desde la planta baja que mirar desde la azotea... el horizonte se ve más amplio desde cierta altura. Sobre todo si nos atrevemos a escalar sobre nuestras propias creencias y mirar más allá.

./.