



CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES



Ser y estar en el mundo

Miriam Subirana
miriam@miriamsubirana.com

Del libro *El placer de cuidarnos*, Miriam Subirana. Editorial Kairós.

Nuestra forma de ver el mundo influye en cómo nos sentimos, en cómo nos encontramos y en lo que necesitamos. Algunos perciben el mundo exterior como una presión insoportable que anula el impulso vital y creativo. Se sienten traumatizados y se encierran en una soledad deprimente. A mí me gusta ver el mundo como un espacio de gran belleza y con múltiples posibilidades; un lugar lleno de vida y de personas hermosas; una naturaleza abundante llena de colores; una tierra cuya diversidad ofrece muchas alternativas y una gran riqueza. Esta visión despierta en mí una actitud abierta a asombrarme, maravillarme y enriquecerme; abierta a aprender, compartir y amar.

No ignoro los aspectos sombríos, pero no me centro en ellos. Actúo con contundencia y responsabilidad para contribuir a transformar, disminuir o eliminar ciertos aspectos desafiantes

del mundo, como el calentamiento global, la falta de agua o la injusticia social. Por ejemplo, la electricidad que consumo en casa y en mi espacio laboral viene de fuentes renovables. Consumo productos ecológicos y de proximidad.

Ver la maldad, la mentira, el terrorismo y la violencia me provoca preocupación, pero me aferro a lo que nos da vida y conecto con la compasión. Hay personas que ven y sienten el mundo como un peligro, una posibilidad constante de engaño, robo y muerte, una amenaza a sus vidas. Esto les causa miedo. Viven con temor en su cuerpo. En cambio, si lo vieran como un manantial de belleza que pueden gozar, un lugar donde la incertidumbre despertara en ellos sus ganas de vivir la novedad, lo vivirían como una aventura llena de momentos bellos. De lo contrario, lo vivirán como una tragedia llena de penas y fracasos.



Según cómo uno se posicione ante el mundo y ante sí mismo, vivirá gozando o sufriendo, confiando o temiendo. Hay historias de vida muy duras y quizá uno por sí solo no sabe y no puede cambiar su posicionamiento ante los hechos que ha vivido y está viviendo. Creo fundamental que nos ayudemos para lograr aligerar las cargas internas y ser capaces de posicionarnos en el mundo conectando con lo que nos da vida y cortando conexión con lo que nos aplasta interna y externamente.

La actitud positiva, la precaución y el no tomarme las cosas a nivel personal me protegen. Seguir el acuerdo de los cuatro acuerdos de Miguel Ruiz es sabio: «No te tomes nada personalmente. Respecto a la opinión ajena, para bien o para mal, es mejor no depender de ella. Todos tenemos visiones distintas del mundo, no podemos saber si la otra persona a lo mejor tuvo un mal día. Todo el bien o mal que pudiese generar alguien, primero se lo está provocando a él».

Es cierto que hay lugares que son peligrosos, donde abundan ladrones, violadores y agresores. Ser precavido te ayuda a protegerte. Pero si incluso en tu casa vives con miedo, pierdes fuerzas y te posicionas como víctima en el mundo, ¿quieres seguir así?

Es importante que seas consciente de cómo te posicionas ante el mundo. Puedes posicionarte sintiéndote indefenso y sin fuerzas, o sentirte prepotente y que puedes con todo. Ni un extremo ni el otro constituyen el posicionamiento idóneo. Puedes sentir que todo es una gran comedia, un teatro, y te posicionas según la escena en la que estás. Te sientes actor con un traje según el lugar y el momento, sabiendo que el traje no eres tú y que el momento pasará. Puedes jugar y reír, trivializar y saber que nada es permanente, que la felicidad del momento se disolverá y el sufrimiento del momento también.

Puedes estar alerta y en paz interior mientras observas sin dejarte absorber por lo que ocurre a tu alrededor. El maestro budista Thich Nhat Hanh es un ejemplo de cómo se posicionó ante la violencia y la persecución. Realizó marchas por la paz en Vietnam, su país natal. Posteriormente, en la época de guerra, fue a conversar en pro de la paz con soldados norteamericanos que estaban matando a su gente. Su actitud era conciliadora y reivindicativa desde la no-violencia. Fue un ejemplo de compasión en la práctica.

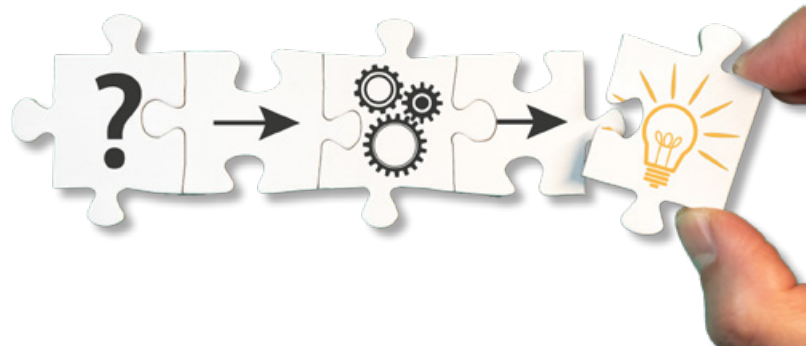
Otro ejemplo inspirador de posicionamiento ante el mundo frente a la adversidad es del jesuita Franz Jálícs. En la época en que vivió en Argentina se dio la dictadura militar. Él quería dar testimonio de que, aunque la miseria existía, era posible hacer algo por los pobres con medios pacíficos. Fue a vivir en las villas miseria (chabolas). Mucha gente interpretaba este hecho como un apoyo a la guerrilla y alguien de su propia comunidad le denunció como si fuera un guerrillero terrorista. No lo denunció cualquiera, sino alguien de su propia comunidad, lo que debió de incrementar su dolor. En mayo de 1976, los militares le detuvieron a él y a un compañero de la misión. En breve, los encapucharon, esposaron y les mantuvieron en cautiverio durante cinco meses con los ojos vendados, las manos atadas y una pierna sujeta a una pesada bala de cañón. Les dijeron que les liberarían pronto porque los encontraron



inofensivos. Sin embargo, sus esperanzas se desvanecieron al ver que pasaban las semanas y seguían en cautiverio. Franz pasó por ciclos de rabia en contra de la persona que les había denunciado falsamente, luego de impotencia, tristeza inmensa, miedo y depresión. Logró llorar en un llanto intenso. A pesar de estos ciclos emocionales, seguía meditando y repitiendo el nombre de Jesús. Cuando le liberaron, se dio cuenta de que los meses de secuestro y prisión y la proximidad de la muerte, unidos a la constante repetición del nombre de Jesús como un mantra, habían provocado una purificación profunda en su interior. Jálícs explica al narrar este episodio de su vida que «la quietud puede poner en movimiento muchas cosas en el interior de la persona. Al prestar atención a Jesucristo, nos comunicamos con su poder sanador».

Hay otras personas que se posicionan ante el mundo con miedos creados por la imaginación y las fobias de su propia mente. Es decir, nada que ver con las vivencias de Jálícs. Por ejemplo, un cliente mío de *coaching* tenía miedo a acabar en prisión. Cada vez que veía la policía, José temía que le cogieran y se diera un escándalo público que saliera en los medios de comunicación. Su vida es de una gran prudencia, de respeto a los otros, a las normas y regulaciones vigentes. No hay nada en su historial que le pudiera llevar al calabozo. Es un buen padre, buen marido, buen profesor y buen directivo. Sin embargo, su mente crea realidades ficticias, basadas en películas y noticias y en sus propias elucubraciones mentales, de que le pueden encerrar en la cárcel. Esto le hace vivir temiendo y obsesionado.

A veces sufrimos más con lo que nos imaginamos que con lo que en realidad sucede. Uno crea una realidad mental y vive su entorno desde esa creación mental, sin percibir el momento tal cual es con todas sus dimensiones y perspectivas. Si lo





percibiera, se daría cuenta de que en la mayoría de las ocasiones las amenazas solo existen en su propia mente. Pero incluso cuando existen de verdad, como en el caso de Jálícs en sus días de secuestro, podemos dedicar tiempo a aquietar nuestra mente e invocar el poder sanador de Jesucristo.

Es posible que vivas abrumado por tantos estímulos que tu atención esté constantemente distraída. Si las circunstancias te dominan, permites que manden sobre tu vida y tus emociones, y entonces sientes rabia, porque las cosas no son como quieres que sean; tristeza, porque parece que lo que tenías se te va de las manos y la vida se lo lleva a otra parte; desilusión y decepción, porque habías puesto esfuerzo y empeño, y sin embargo las cosas siguen igual o peor; miedo y temor, porque te pueden herir y puedes hundirte y ahogarte. Cuando la rabia, la tristeza, la decepción y el miedo te invaden, la vida se vuelve difícil y te mueves en terrenos rocosos, áridos o espinosos, en arenas movedizas o en pantanos con aguas estancadas. Quizá entonces es momento de aprender a surfear.

Surfear sobre las olas es posicionarse con inteligencia ante lo imprevisto y lo previsto. No sabemos exactamente qué ola avanzará ni cuándo, pero lo que sí sabemos es que una ola vendrá, y después aparecerá otra. Superas una situación y aparece otra diferente. Surfear con las olas de la vida implica jugar, crear y aceptar que la ola es y viene, no juzgarla ni luchar contra ella. Saber caerse y nadar, atreverse, dar paso al otro, bailar con el mar y el vaivén de las olas, reír del juego y reírse de sí mismo. Ser flexible y entrenarse para el juego, jugándolo.

Cuidarse es como surfear también. Es jugar, crear, aceptar, no juzgar, no luchar en contra, reír, caerse y levantarse, atreverse, dar paso al otro, bailar con el mar y el vaivén de las olas, nadar, bucear, indagar en las profundidades, descubrir belleza y maravillarse, invadirse de silencios y quedarse absorto en una dimensión atemporal donde la vida transcurre con lentitud, no porque se te pase lentamente, sino porque saboreas cada segundo. Y no olvidemos qué importante es reír y saber reírse de uno mismo. No te tomes tan en serio.

Hay personas que eligen la soledad y el aislamiento como forma de vida. Viven en el mundo aislándose en las montañas o en un pequeño clan, que crea su mundo aparte de la sociedad. Uno está harto de tantos vientos, corrientes y olas,

y se retira para encontrar la tranquilidad. Puede que lleve consigo sus corrientes internas y subconscientes con las que tendrá que lidiar. Necesitará buenas dosis de meditación para limpiar esas corrientes, pero también de servir en la acción. Si se queda solo, acabará estancado. Cuando actuamos con el propósito de servir, de ser de ayuda, nuestras corrientes internas egocéntricas se van disolviendo. De todas maneras, es posible que la persona deba regresar a su familia. Jack Kornfield explica muchas experiencias, incluidas las suyas, de personas que dejaron a su familia y se fueron al Tibet o a un monasterio en otro lugar. Finalmente, tuvieron que regresar a su país de origen para solucionar y atender asuntos «mundanos» (herencias, propiedades y casas, recuperar relaciones, cuidar de enfermos en la familia, etc.).

De todas maneras, hay una soledad en la que uno no está solo internamente porque está conectado y relacionado, como explica Peter Schellenbaum: «Hay quien por naturaleza es una persona solitaria y renuncia aferrarse a personas, hábitos intelectuales o sentimentales, ideologías y religiones, es decir, renuncia a buscar apoyo. Está tan íntimamente ligado al mundo que para él no puede ya existir ni apoyo ni detención, ya que se identifica con la unión al mundo, con el mundo como relación, con el sujeto universal fluctuante. No hincha su subjetividad hasta los límites del mundo, sino que su subjetividad se funde en la comprensión de que la identidad se encuentra en el espacio intermedio, como lo expresa Buber, en la relación. Resulta maravilloso estar solo cuando aquello en lo que estoy solo es el mundo».

Otros eligen vivir anclados en alta mar o amarrados al puerto. No se arriesgan ni mueven. Quienes temen y ven todos los posibles peligros se quedan en el puerto. Tengo familiares que evitaron hacer deporte porque cualquier deporte presenta riesgos para la salud y la vida. Uno se puede fracturar los huesos o tener accidentes de aludes u otros imprevistos.

Realmente, la elección de la actitud ante la vida y el mundo es muy personal. Puedes elegir vivir confiando, mar adentro, y, cuando estás cansado, volver al puerto a recuperarte y cuidarte. No para quedarte amarrado al puerto, sino para volver a salir a vivir con plena fuerza la aventura de vivir, cultivando la confianza como forma de ser, estar y relacionarse en el mundo.