



Editorial Guadalupe

Libertad interior

Predicaciones para
un tiempo de aislamiento



Selección de predicaciones de Claudio Rizzo,
distribuidas gratuitamente para el
bienestar interior de los lectores.

Primera Predicación¹:

“Ansiedad y libertad interior I”

“Él me envió a anunciar la liberación a los cautivos..., a dar la libertad a los oprimidos”

Lucas 4, 18

A raíz de nuestro monólogo interior, ocurre frecuentemente que somos acosados por la ansiedad. Aun así, no permitamos que ninguna situación pueda quitarnos la seguridad que ofrece la mano silenciosa de Dios que siempre es Padre, Is 9, 5.

Dios siempre se hace cargo de nosotros... Las “falsas creencias” nos llevan a pensar que no podemos salir victoriosos. Esto significa que no valemos nada..., sino que nos topamos con la experiencia de la finitud, una de las experiencias que más nos cuenta confrontar en la vida, no sólo debido a nuestras incapacidades sino también debido a nuestras debilidades.

La crisis de los límites es la crisis de nuestra propia energía. Aquí se percibe que hay un exceso en el trabajo, en la lucha, en la responsabilidad... Las exigencias se hacen cada vez mayores. Detrás de cada una, asoman otras y no se ve el fin. En todo esto hay implicadas personas, cosas, fuerzas, órdenes, tensiones, dificultades, etc. Esto se presenta a la conciencia. Entonces, al principio estaba viva una sensación de reservas, de fuerza, de iniciativa, incluso de capacidad de ocurrencia. Ahora, aparece el límite. *Intervienen la sensación de fatiga, de que se hace demasiado, de que se empieza a gastar el capital, sobre todo, en momentos de mucha exigencia por todos lados.*

¹ Originalmente, predicación N° 13 del libro *La ansiedad y nuestros interrogantes*.

Pasan las ilusiones, no solamente aquellas de la juventud, sino aquellas que han tenido, en los últimos tiempos de la vida, un carácter de novedad, sin haber acabado de ponerlas a prueba.

Por eso, hasta entonces, la conciencia estaba determinada por la seriedad, la decisión, la responsabilidad. Ahora, en cambio, todo parece perder su frescura y novedad, su carácter estimulante. Poco a poco, se sabe, cómo se comportan los hombres, cómo surgen los conflictos, cómo se establece una relación humana, cómo surge y se disipa una alegría...

Es así que la existencia adquiere el carácter de lo conocido. Hay un proverbio de la sabiduría que dice: "Todo ha sido ya" y puede, sin embargo, tornarse en "nada ha sido así" .

En todas las situaciones que generan ansiedad se hace perceptible la rutina. Por eso, intentemos generar una nueva actividad interior, transformando la mente, tal como lo propone el Apóstol: "No tomen como modelo a este mundo. Por el contrario, transfórmense interiormente renovando su mentalidad, a fin de que puedan discernir cuál es la voluntad de Dios: lo que es bueno, lo que agrada, lo perfecto" Rom 12, 2.

De lo contrario, todo se ve entre bastidores y se nota que las cosas con mucho más penosas de lo que se había pensado. Nos perdamos de vista el hastío, lo que llamaron los antiguos "tedium vitae" , o sea, la desilusión que proviene no de un motivo aislado sino de la amplitud de la vida. Todo nos conduce a pensar que los acontecimientos, los proyectos, las ilusiones, etc., deben ser pensadas y rezadas.

A medida que transcurre la vida, miramos las cosas con mayor agudeza; el corazón confía menos. De ahí que surge ese gran desencanto.

El "yo" posee la llave de la motilidad. Tiene dos funciones:

- 1- Examinar y encontrar un sentido a la realidad (es la unión del "yo perceptor" (examinar) y el "yo enjuiciador" (encontrar sentido).
- 2- Función sintética o de homeostasis, la cual abarca cuatro pasos:
 - a. Percibe interiormente las necesidades.

- b. Percibe las condiciones externas de las que depende la gratificación.
- c. Integra los impulsos e instintos.
- d. Ejecuta controlando la conducta voluntaria.

A pesar de todas las capacidades que naturalmente tenemos, las cosas no siempre pueden ser advertidas con precisión ni superadas con facilidad, ni vencidas totalmente con la mera fuerza humana, dado que nuestro desorden, de algún modo u otro, siempre es cribado por el eterno enemigo. Él quiere que no hagamos lo que Dios nos ha llamado a hacer. Tampoco quiere que seamos lo que Dios nos ha llamado a ser.

Satanás quiere que camines sin fe y que ésta quede encerrada con meras palabras, palabras y palabras... Esto nos coloca en una situación crónica de ansiedad dado que el "yo" , con todo lo visto, padece impotencia.

Acabemos con la conducta de ansiedad y evasión que nacen de una fuente destructiva, demoníaca, carnal..., y entonces seremos libres para vivir a plenitud nuestra fe. Esto significa que cualquiera fuere la situación catastrófica por la que tengamos que atravesar, para las cuales nuestras muchas fuerzas no nos alcanzan, ya sea por debilidad o flaqueza, o por ignorancia, o por hábitos contraídos, Cristo será el único y absoluto vencedor de mi vida. Jamás será el demonio ni nuestra naturaleza caída (afectada por la hamartía: el pecado como fuerza enajenante).

Por supuesto que no coincidimos con Satanás en que la mente pueda hacer que la condenación resulte tan gloriosa y gozosa como la salvación. No obstante, en esto debemos advertir para evaluar y compartir que el diablo declara cosas muy cercanas a la realidad. Son artilugios que él emplea.

La manera en que pensamos, acerca de nuestras circunstancias, puede hacer que estas se parezcan mucho al infierno o al cielo. Los cristianos, al estar en el camino, somos "nuevas criaturas" . Por ello, nuestra manera de pensar puede transformar las condiciones de nuestra vida de miserables en saludables, de estériles en fructíferas, por medio de la disciplina, del refinamiento y del crecimiento espiritual.

Bajar los brazos, sería darle la victoria al enemigo. Y esto jamás... La respuesta al Señor engendra un compromiso de por vida que consiste en dar el sí a la victoria de Cristo. Y en el extremo caso de que no la logremos en esta vida, el hecho de permanecer en la lucha esperanzadora del poder de Cristo en nosotros, hará que entremos en la categoría de los Bienaventurados por creer en la victoria de Cristo en nosotros, más allá de nuestras posibilidades llevadas al extremo.

Si estamos sufriendo excesivas radiaciones de ansiedad, no torzamos el rumbo que el Señor marca para aquellos que le responden. Por nuestro modo de considerar las circunstancias, lo que puede ser un paraíso, se puede transformar en un infierno en el que la ansiedad flotante, la preocupación, la tribulación, la frustración y el enojo..., pueden permanecer intactos. En vez, si aceptamos a Cristo, el Señor como absoluto y soberano en nuestras vidas, el escenario de nuestros pensamientos y nuestras sensaciones tormentosas, fenecerán.

Si tan sólo llegamos a percibir la libertad que puede darnos Jesucristo y a vivenciar la emancipación nacida del Señor, seguramente nos interesaremos decididamente a transformar ese infierno de ansiedad en un paraíso de seguridad.

Una advertencia básica para que el desaliento no se apodere de nosotros es tener en cuenta que, para tener paz, Dios nos debe quitar primero todas las amenazas, las situaciones que nos intranquilizan y los peligros que hubiera en nuestra vida. Dice el autor de Efesios: "Él es nuestra paz" , más allá de cualquier situación. De no ser entendido así, esto se transformaría en una técnica psicoanalítica...

Lo que nos exige el Señor es que creamos en Él. Y así nos excluimos de la cronicidad de rechazos, desalientos, pérdidas, desilusiones, etc.

Nos preguntamos, nos respondemos:

1. ¿Qué es lo que constituye el peso de sentido de la vida?; ¿qué está dando sentido a mi vida?: lo extensivo (cuantitativo) o lo intensivo (cualitativo).
2. ¿Me baso en la percepción o en la inteligencia?
3. ¿Podemos adquirir suficiente libertad como para sobreponernos a nuestra angustiante ansiedad e intranquilidad que se suscita en la vida? Si tenemos alguien con quien compartir esta reflexión, ¡adelante!
4. ¿Pretendo vivir en una especie de burbuja inviolable, como precondition de felicidad?
5. ¿La paz se gana, se canjea, se compra?
6. La curación de la ansiedad ¿es un sentimiento o una decisión?
7. ¿Tenía en mi mente que primero debía ser liberado de la ansiedad para luego poder amar a Dios? ¿No sería esto matematizarlo?
8. ¿En qué fallamos cuando anteponeamos nuestros pensamientos a lo explícitamente enseñado por el Señor, por ejemplo: “bástale a cada día su propio afán” o “quién de ustedes puede agregar una hora al día que termina?
9. ¿Pienso que a menos que esté asegurado contra toda posible desgracia, no podré tener un instante de paz?

“Mi preocupación por el pasado y su proyección hacia el futuro destruye mi objetivo de paz ahora. Eso me genera ansiedad... La Paz no puede estar en el pasado ni en el futuro, sino sólo ahora, en este instante. El pasado ya terminó y el futuro aún está por venir” .

“Jesucristo es el mismo hoy, que ayer y para siempre” Hebreos 13, 8

Segunda Predicación²:

“Ansiedad y libertad interior II”

“Conocerán la verdad y la verdad les hará libres”

Juan 8, 32

Sólo Jesús ofrece libertad. Sin embargo, a pesar de su ofrecimiento, nos cuesta renunciar a nuestras “creencias míticas”. Son el conjunto de factores psicológicos que impiden que la experiencia de liberación interior no llegue a realizarse. Por eso, entiendo que es aconsejable avizorar estos factores:

- Una perturbación en el crecimiento.
- Un desarrollo unilateral del intelecto (sin posibilidad de ser espiritualizado).
- Cierta rigidez en el proceso integrador.
- Una desviación de la vida emocional intuitiva por temor a la pasión.
- Una ceguera a los signos de Dios (a través de un análisis meramente subjetivista).

Con toda esta carga nos resultaría imposible llegar a vivenciar que Jesús es “el camino, la verdad y la vida” (Jn 14, 6). Las creencias míticas sostienen una conducta evasiva flotante... Van legitimando acontecimientos que en sí mismos no admiten legitimación. Justifican las “falsas creencias” acerca de nuestra ansiedad y de lo horrible que es sentirse ansioso. El punto que debemos intentar advertir es la posibilidad fehaciente de saber que la capa o nivel superior de “falsas creencias” ya no opera en nuestra contra, sino que las hemos reemplazado por la verdad.

Una vía de sanación muy óptima es entrar en comunicación con la capa o nivel subyacente de creencias y con el monólogo que tanto nos traba. En general, son nociones erróneas que subyacen a nuestro temor. Necesitamos convencernos de

² Originalmente, predicación N° 14 del libro *La ansiedad y nuestros interrogantes*.

que son falsas y decirnos la verdad en su lugar. Una y otra vez, suena en nuestro interior la enseñanza de San Ireneo (s. II): “Lo que no es asumido, no es redimido” . Esto implica una actitud activa de nuestra parte, esto es, llegar a la esencia de la fe. La fe es dinámica, es una fe de participación y en el plan y la bondad de Dios, es laboriosa e indudablemente nos da la victoria sobre esa ansiedad que nos impone el mundo, porque ésta es la victoria que ha vencido al mundo (con toda ansiedad), nuestra fe. Acudamos a la primera carta de Juan 5, 4-5: “... porque el que ha nacido de Dios vence al mundo. Y la victoria que triunfa sobre el mundo es nuestra fe. ¿Quién es que vence al mundo sino aquel que cree que Jesús es el Hijo de Dios?

Toda situación que engendra ansiedad está ligada a nuestro pasado, en primer lugar. Siempre, tengamos en cuenta que somos una “trama historial” , como un tejido. Vayamos al Salmo 139, 15 c: “cuando era tejido en lo profundo de la tierra” .

Conviene pensar en nuestras risas: ¿Cuántas veces hemos reído en la vida?, ¿en qué situaciones? Pensemos en nuestras lágrimas: ¿cuántas veces hemos llorado? Pensemos en nuestros éxitos y fracasos.

Debemos hablar de nuestros recuerdos que han modelado y dirigido nuestra vida. Los recuerdos gratos ayudan a resarcirnos en momentos oscuros de nuestra existencia. Gratifican el “yo” , lo fortifican. Es cierto que hay recuerdos que poseen un resabio de tristeza, pero hay otros que han sido bañados por la Luz de Cristo...

Debemos hablar de nuestra vida singular, ¿cómo vemos la realidad? ¿Cómo nos vemos a nosotros mismos?, ¿cómo percibimos a las demás personas que hay en nuestras vidas, es decir, prevalece la bondad o la incertidumbre? Según ello, nuestro mundo interior será más o menos estable. ¿Compartimos con alguien los “secretos ocultos” o todavía no encontré con quién?

Los sentimientos son nuestros, nos pertenecen y encapsulan toda nuestra historia personal.

No está demás decir que nuestros sentimientos tienen una gran dependencia de nuestro estado físico, de la comida que ingerimos y de las horas que dormimos.

Cuando compartimos sentimientos, estamos compartiendo nuestro yo único y singular.

Otro punto clave es el control de la semántica, o sea la aplicación que le damos a las palabras. Siempre tengamos en consideración que las palabras son signos. Pero, desgraciadamente, la realidad simbolizada por una misma palabra – signo, puede ser diferente para distintas personas. Por ejemplo “estoy ansioso pensando en el sábado” , puede significar varias cosas: “preocupado” , “impaciente” , “ilusionado” ...

El hablante y el oyente deben ser conscientes de este problema. El llamado ejercicio del significado compartido” , puede ofrecer alguna clarificación. El hablante le pide al oyente que exponga lo que ha entendido.

Otro problema es el de los prejuicios. La tendencia a pre – juiciar es común a todos los hombres. Sólo en el cambio actitudinal por adhesión a Cristo y su Evangelio es que podemos liberarnos, al menos de una gran cantidad de prejuicios.

¿Qué es un pre – juicio? Es un juicio prematuro. Y el juicio es prematuro porque se basa en evidencias falsas o incompletas. En el acto de prejuzgar, la mente elabora un juicio definitivo antes de contar con todos los datos. Esto suele ocurrir debido a las fuerzas emocionales conscientes e inconscientes. De todos modos, presumo que sobre exigimos el nivel emocional y esto va en detrimento nuestro. No podemos obviar el prejuicio puede invadir y socavar la comunicación.

Otro obstáculo es la imaginación. Si algo no se nos dice explícitamente, la imaginación tiende a completar todos los detalles. Por admirable que sea en su mecanismo y en sus pinturas, la imaginación es una fuente perpetua de errores, no porque traicione la verdad sino simplemente porque la imaginación existe. Son siempre verdaderas en cuanto imágenes. Sin embargo, el hombre se engaña a sí mismo por un juicio erróneo, transformando esas imágenes en objetos reales. La imaginación presenta una imagen y el hombre la convierte en realidad. El error no está en la imaginación sino en el juicio que le sigue. Hay una frase atribuida a Santa Teresa de Jesús que dice: “La imaginación es la loca de la casa” . La locura está en el que afirma lo que no ve o más de lo que ve, no en la facultad que se limita a

presentar la realidad de la imagen tal como es en sí misma. De todas formas, es inmenso el poder de la imaginación para turbar el juicio del entendimiento más sereno y equilibrado.

En el caso de que exista un vínculo, una comunicación, a través de un diálogo, es una medida prudente que el hablante deje a la imaginación del oyente la menor cantidad de espacios vacíos posibles. Pero el oyente también debe revisar sus interpretaciones. Por ejemplo, “deduzco que estás bastante molesto conmigo” . Es bueno agregar: ¿Es así o sólo imaginaciones mías? Compartamos dos principios de importancia capital para saber hasta dónde puede llegar la imaginación y cuáles son las fronteras que no les permitido traspasar:

1. La imaginación no crea nada. Las creencias de la fantasía no son creaciones propiamente tales; son simples combinaciones de imágenes ya adquiridas anteriormente, por lo tanto, es limitada.

2. La imaginación no puede derogar las fuerzas de las leyes. Las restauraciones orgánicas como por ejemplo una curación ya sea física o de heridas inveteradas en nuestro psiquismo (resentimientos, obsesiones, odio, etc.), no se pueden atribuir a la imaginación, sino a la acción taumatúrgica de Jesús y o de las convicciones de cada uno en Jesucristo.

Nos preguntamos, nos respondemos:

1- Intentemos desenmarañar tres aspectos formales de toda creencia mítica en relación con la ansiedad. Utilizaremos una clave X (abarca un evento no deseado que se percibe como intolerable, peligroso, moral, enorme). Hacerse el siguiente planteo en relación a alguna duda que se tenga.

- Hay una gran probabilidad de X ocurra.
- X sería (condicional) un accidente funesto, una terrible desgracia.
- Cuando sea mayor, nadie me va a visitar.
- No creo que me pueda adaptar a una nueva comunidad, ya pasé por varias de ellas o grupos.
- Voy a terminar en la miseria.
- Si hay recesión, me van a dejar vacante.
- No aguanto más a mi jefe, voy a tener que pedir el pase.
- Quizás mi cónyuge tenga una aventura amorosa.
- No me llamó, entonces me abandonó. No me recuerda, se olvidó de mí.
- Cuando me jubile no sé lo que voy a hacer.
- Mi esposa se va a enterar de lo que hice y me pedirá el divorcio.
- Como ya no tengo ningún bien, nadie se acordará de mí.
- Quedaré solo para siempre.

2. Es importante hablar de nuestros sentimientos. Hacemos un listado de los sentimientos luminosos y otro de los sentimientos oscuros.

3. Escribimos las propias panaceas (creencias) que andan agitando la vida interior.

“La visión de Cristo es todo lo que hay que ver. La canción de Cristo es todo lo que hay que oír. La mano de Cristo es lo que hay que agarrar” .

Tercera Predicación³:

“Ansiedad y libertad interior III”

“A mi parecer, un solo día pasando en el conocimiento humilde de nosotros mismos, soportando muchas aflicciones y trabajos, es una gracia de Dios, mayor que varios días pasados en oración” *Santa Teresa de Ávila*

En varias oportunidades, propuse “conocernos a nosotros mismos para serlo que somos” , personas cristianas: una realidad polivalente.

Conocerse profundamente para poder aceptarse en forma incondicional. Es este pensamiento el que nos llevará a encontrar un sentido a toda nuestra existencia cristiana. Es desde una mirada “insistencialista” , como enseña el padre Ismael Quiles, sj, cómo el hombre logra redimensionar su existencia. Los viejos sabios nos han enseñado que el conocimiento de nosotros mismos es la senda que conduce al conocimiento de Dios. Cuando más se exalta el hombre en un aferrarse enfermizo de lo limitado y provisorio, aunque sea su propia vida, menos puede sentir lo esencial, y aún menos la razón de su propia vida. En este sentido es que Jesús nos enseña: “El que quiera salvar su vida, la perderá, y el que pierda su vida a cuas de mí, la encontrará.” Es justamente en la disposición interior a perder nuestra vida en el desprendimiento de nuestro “ego” cuando se transforma lo que somos en forma liberadora.

El conocimiento de sí mismo lleva a la persona al desapego del “ego” ; por tanto, al desprendimiento de sí. Observemos cómo los grandes Credos (Cristianismo, Judaísmo e Islamismo) como otras religiones orientales muy arcaicas insisten en la postura de buscar “lo infinito” , para nosotros, Cristo, y a través de Él, llegar al Padre. Se insiste en la necesidad de renuncia para ascender, para elevarnos, para

³ Originalmente, predicación N° 15 del libro *La ansiedad y nuestros interrogantes*.

trascender... Sólo la persona experimenta su libertad, sin perder su individualidad para no caer en un vacío existencial que es una frustración existencial, en la que al desprenderse aún de los anhelos, ilusiones, proyectos..., el hombre cae en una desilusión neurótica. La desilusión no es necesariamente una actitud neurótica. Es conveniente distinguir la desilusión, producto de una situación objetiva de aquella que es más bien producto de un problema subjetivo.

El problema del hombre de hoy no es que haya dejado de creer en Dios, sino que ha dejado de creer en la Iglesia Institución y en la Iglesia Comunidad de creyentes. Debemos admitir que se refleja una pobreza del testimonio de nosotros, los cristianos... Ignacio Lepp, por mucho tiempo fue un activista de campañas antirreligiosas en que se invitaba a las personas a escuchar una charla sobre religión y el propio Lepp se encargaba de dictar las conferencias sobre la inexistencia de Dios... Él estaba desilusionado del cristianismo. Sus propias palabras han sido:

“Quizá parezca sorprendente que un hombre cuya vida ha transcurrido principalmente en los diversos países del Oeste europeo, no haya encontrado, hasta la edad de 26 años, un solo cristiano que fuera testimonio de su fe” . Pero cuando encontró un Cura obrero que vivía el Evangelio, este joven dejó la hoz y el martillo para abrazar la cruz de Cristo.

El psicólogo Jung sostiene que los católicos solemos ir más lejos en la desilusión que el resto de los hermanos separados protestantes. Para él, el católico que se separa de la Iglesia tiene inclinación al ateísmo, mientras que el protestante es más probable que se una a un grupo sectario evangélico.

Una postura como la de Lepp y otros es muy subjetivista porque apunta a ver lo que uno inexorablemente quiere ver... Este autor nos plantea el caso del filósofo Nietzsche. Lepp señala que cualquier psicólogo al enfrentar a un hombre con un odio tan desmesurado por el cristianismo como el que experimentó este filósofo, aun cuando no sepa nada de la vida de este hombre, deducirá inmediatamente que se trata de un gran amor defraudado. Ignacio Lepp. Dice Lepp: *“Los biógrafos del filósofo (Nietzsche) entre los que se encuentra su hermana, reconocen que*

Nietzsche, en su juventud había esperado del cristianismo mucho, quizás humanamente demasiado” .

A pesar de que suene un tanto disonante a quienes voy a reunir ahora: a San Juan de la Cruz y a Nietzsche, presumo que la unión y comparación de dos hombres pensantes nos aportarán las diferencias que debemos vislumbrar para evitar que la ansiedad de la vida no se enraíce en nosotros.

Uno y otro, por caminos diferentes, llegaron al conocimiento de la nada de la criatura. San Juan de la Cruz, en el descubrimiento de sí mismo y de su nada, tomó conciencia del “Todo” que está dentro de sí. Nos enseña “Para ir a buscarlo todo, hay que vaciarse de todo” . Nietzsche se aferró a una simple identificación ilusoria con lo limitado; creó una imagen falsa de sí mismo, como un “superhombre” y un dictador, despojado de todo el sentido del más allá. De ahí su caída en la inflación del yo y en la alienación mental. Él, con su teoría de “superhombre” , preparó anticristos, los “Hitler” modernos: San Juan de la Cruz, en vez, preparó a los profetas liberadores...

Seguramente, alguna vez hemos oído o leído esta consigna: *“Los ganadores nunca abandonan; los que abandonan nunca ganan” .*

La crisis es prueba de nuestra determinación. La clave está en darnos el permiso de no renunciar a la comunicación con nosotros ni con los otros como tampoco tender a angelicalizar y situarnos en una posición en que creemos que lo nuestro se arregla sólo y únicamente con el Señor... Hay dos palabras hacia las cuales deseo invitar en esta reflexión. Son el flujo comunicativo.

¿Qué se entiende por flujo?, ¿qué se entiende por comunicativo?

Hay ocasiones en la vida en que las mejores líneas de comunicación se asumen en la niebla de una tormenta, por incomprendiones, por no sabe expresarse correctamente, por no guardar cautela y esperar el momento oportuno, por una sobre exigencia ansiosa que no podemos dominar, por no medir las palabras estando atentos al otro (contexto, temperamento, debilidades o flaquezas que el otro aduce en su comportamiento, etc.).

Toda persona que ama es comunicativa. El amor no es mezquino. Por eso, la comunicación o es un acto de amor, o no es nada. No cabe duda de que parte de la decisión – compromiso del amor es una decisión de persistir en el intento de comunicarse y en el compromiso de perseverar en esa comunicación.

En las situaciones críticas de la vida, la ansiedad aumenta bajo la forma de tentación de abandono, de dejarlo todo, de culpabilizar, de marcharnos buscando el consuelo y la comprensión de otra persona..., es decir, cortamos el flujo comunicativo con nosotros mismos y, por ende, con Dios.

Sólo la relación será más fuerte y duradera cuando volvamos a reparar el hilo de la comunicación de nosotros con nosotros mismos y en el Señor bajo la acción del Espíritu. Acudamos al Evangelio de Juan, 15, 7: *“Si ustedes permanecen en Mí y mis palabras permanecen en ustedes, pidan lo que quieran y lo obtendrán”* .

Nos preguntamos, nos respondemos:

1. ¿Cuáles son los elementos, compromisos, actividades, experiencias... que nos ayudan a permanecer en Cristo?
2. Menciona algunos impedimentos en el flujo comunicativo: ¿Qué es lo peor que te podría ocurrir en la vida? ¿Qué es lo peor que te podría ocurrir si fueras una persona abierta y sincera con todos? ¿Cuál es el aspecto específico de la intimidad de tu vida que más te atemoriza?
3. Escribe una carta a tu "yo interno" y expresa qué te gustaría modificar, superar, lograr, proyectar...
4. Escribe una carta a tu "yo interno" y expresa cómo te gustaría llegar a verte en el resto de tu vida.

"El que quiera salvar su vida la perderá, y el que pierda su vida a causa de mí, la encontrará" .

Mateo 16, 25-26

Cuarta Predicación⁴:

“Ansiedad y libertad interior IV”

“La sabiduría encumbra a sus hijos y cuida de aquellos que la buscan. El que la ama, ama la vida, y los que la buscan ardientemente serán colmados de gozo”

Eclesiástico 4, 11

En las distintas épocas de la historia, la ansiedad ha estado siempre en la vida, dado que la abarca. Y en los tiempos que corren, es uno de los fenómenos psíquicos más generalizados: el dinero, el trabajo (o la falta de él), las relaciones familiares o de pareja..., convierten al individuo en un receptor de información externa tan abundantemente que, frecuentemente, los mecanismos procesadores con que cuenta la psiquis no son capaces de analizarla y resolverla, dando así ocasión a la incertidumbre.

Las dudas a las cuales mayor atención se debe prestar son las llamadas “neuróticas” o “psicopatológicas”, ya que paralizan y/o bloquean el crecimiento de la personalidad, la cual, hasta nuestros últimos días, siempre están en constante movimiento, es dinámica. Al emerger estas dudas, la personalidad se estatiza, y esto genera incertidumbre. Según la magnitud de la incertidumbre, podremos tratar la configuración la ansiedad.

Dice el Lic. Héctor Fernández Alvares: *“La ansiedad no es un fenómeno aislado u ocasional que ocurre bajo ciertas circunstancias; por el contrario, se trata de un fenómeno siempre presente en los seres humanos como una función basal de la conducta, aun cuando no tengamos registro de ella en forma permanente”*.

Toda incertidumbre exige ser resuelta; cuando no ocurre y el nivel supera los límites de los operadores cognitivos, sobreviene alguna forma de desbalance. Las formas de conducta que surgen de esos desbalances son conocidas habitualmente como estados de ansiedad y los seres humanos podemos reaccionar frente a ellos

⁴ Originalmente, predicación N° 16 del libro *La ansiedad y nuestros interrogantes*.

de modos muy diversos. Ahora bien, la asimilación del significado del comportamiento a la “causación mental” del mismo y la afirmación de la “vida interior” como determinante de todas las actividades de los seres humanos derivan del hecho de que el hombre tiene una representación simbólica de una parte de su comportamiento y cierta conciencia de su significado. Tal situación se relaciona, por supuesto, con la tradición animista o religiosa de la vida interior.

En este sentido, considero oportuno el pensamiento que nos aporta Pichon Riviere y es, en síntesis, que las manifestaciones del ser humano se pueden sistematizar entre áreas que son áreas de fenómenos y no “entes productores” de los mismos. Esas tres áreas son: mente, cuerpo y mundo externo.

Para que una manifestación corporal sea psicológica o para que una acción en el mundo externo sea psicológica, no se requiere de ninguna manera que el fenómeno haya sido previamente mental y desde allí se “transforme” en “manifestación” corporal o en actividad. Estas últimas son también siempre psicológicas porque tienen siempre un significado: el del contexto o de la situación en la cual se manifiesta o aparece.

El cuerpo humano no es el cuerpo animal, sino que está siempre funcionando y está siempre estructurado en el contexto socio – espiritual y en experiencias definidas con la realidad unificante del ser humano.

Claro está que el Señor Jesús nos exhorta a la entrega de todo lo que oprime la ansiedad para no permitirle enseñorearnos. Traigamos a colación el “No se inquieten” (Mt 25). ¿Qué nos sucede? ¿Tanto cuesta confiar en el poder de Dios que no conoce fracaso? Nosotros, en general, solemos querer tomar las iniciativas, sin consultarle al Espíritu acerca de los pasos a seguir...

La forma más habitual y favorable de resolver aquellos estados de desequilibrio es la regulación automática de las vías de entrada, cosa que la mayoría de los seres humanos hacen sin siquiera percibirlo. La percepción es intelectual mientras que la intuición es sensitiva.

Pensemos en una situación en la que hay que despedirse de alguien que abruma con sus problemas o el alejarse de un ambiente opresivo..., son sólo algunas de las situaciones de la vida cotidiana ante las que respondemos exitosamente cerrando las vías de entrada con mecanismos de regulación automática.

Sin embargo, existen múltiples circunstancias en que dichos mecanismos no operan. La ansiedad, entonces, con su carga de opresión, salta al centro de la escena. Tomemos el ejemplo del momento en que algo nos genera miedo, o cuando nos asustan, o cuando nos sorprenden inesperadamente.

No obstante, podemos, en cierta medida, recuperar la unidad del conocimiento del nivel humano integrando “a posteriori” (después de la experiencia) los conocimientos adquiridos en la formación.

La carga opresiva con que se puede manifestar la ansiedad se puede expresar de distintas formas. La primera está representada por aquellas personas que reaccionan registrando su estado, y aunque no cuenten con mecanismos de regulación automática, pueden realizar acciones destinadas a producir cambios. Esto equivale a que la persona es capaz de controlar la situación y aun cuando experimenta el malestar puede movilizar los recursos con el fin de recuperar el balance perdido.

Otra alternativa se presenta cuando el proceso ocurre sin que la persona sea consciente del fenómeno o bien cuando el sujeto siendo consciente de ello no es capaz de movilizar los recursos necesarios para recuperar la estabilidad. En ambos casos aparecen trastornos que son diferentes formas sintomáticas (inquietud emocional, agitación motora, trastorno orgánico, etc.).

Otra posible alternativa es aquella en que el registro de la reacción de ansiedad puede ser realizado solo por otras personas significativas, originando distintas formas de impacto sobre los vínculos. En esos casos, el problema de ansiedad genera la aparición de conflictos en la interacción.

Las dos últimas alternativas constituyen los ejemplos de padecimiento que dan lugar a la búsqueda de una ayuda terapéutica, la cual, por supuesto, no se

orienta a la supresión del fenómeno sino a que la persona aprenda a reconocer sus signos, de modo que sea capaz de lograr un cambio en las estructuras de significado comprometidas en cada caso.

Aquí la palabra significado la vamos a tomar como sinónimo de sentido. Acudamos a los significados en los que podemos centrar nuestra atención.

- a) Sentido semántico: es la relación entre signos y objetos.
- b) Sentido télico (final): con algo que es un medio, se persigue un fin.
- c) Sentido lógico o fundamentante: relación entre un enunciado y su fundamentación.
- d) Sentido de motivación: relación entre comportamiento y su motivación.

La conducta es siempre completa y el sentido o significado es una de sus cualidades esenciales, no algo que se agrega "a posteriori". El proceso de fraccionamiento o elementalización de la conducta hizo que se perdiera de vista la estructura unitaria de la conducta como acción humana en un contexto social y cultural. Lo fraccionado es un detonante que pone en movimiento la conducta.

Está llena de disgustos, molestias, enojos, obligaciones y crisis. Por eso, admitamos que la vida humana normal consciente cierto grado de ansiedad. Es una lucha, que la Biblia la describe como batalla (Ef 6, 10-17; 2 Tm 4, 7; Flp 1, 30; 1 Tm 1, 18).

Gran parte de la sanación está en aceptar la ansiedad, ya que "lo que no es asumido, no es redimido.

Es verdad que San Pablo dijo a los Filipenses "que no estuvieran ansiosos por nada" pero nunca declaró haber alcanzado un estado en el que estuviera exento de toda ansiedad. De hecho, su vida, fue cargada de problemas y ansiedades (cfr. 2 Co 11, 22-30).

En la carta a los hebreos, en el capítulo 10, 32-36, se nos insta a la perseverancia y a la aceptación gozosa que es lo único que puede hacer que la fe cristiana haga posible el cumplimiento de la voluntad de Dios.

Nos preguntamos, nos respondemos:

1. ¿Qué sientes cuando disientes con alguien?
2. ¿En qué circunstancias te transpiran las manos y se te hace un nudo en el estómago?
3. ¿Te sucede que cuanto más tratas de disimular tu nerviosismo, tanto más tartamudeas, balbuceas y terminas enredándolo todo?
4. ¿Qué sensación te causa cuando las personas no quieren entrar en razón?
5. ¿Qué experiencia vives cuando alguien quiere imponer su pensamiento?
6. ¿Y qué hay sobre la mezcla de creencias (sincretismo) que andan dando vueltas? ¿Cómo reaccionas ante la gente que no quiere ser sumisa a la enseñanza de un Magisterio de la Iglesia?
7. ¿Qué experimentas al ver tanta gente que hace de su fe lo que quieren interpretar? Ante la falta de renuncia a su “yoismo” , ¿cómo actúas o cuál es tu postura?

“Es necesario tener siempre a alguien a quien le puedas confiar y hablar abiertamente.

No sirve de nada si estás lejos.

Por eso, acércate a Jesús” .

Quinta Predicación⁵:

“Ansiedad y libertad interior V”

“Por eso, profetiza diciéndoles: Así habla el Señor: yo voy a abrir las tumbas de ustedes, los haré salir de ellas, y los haré volver, pueblo mío, a la tierra de Israel. Y cuando abra sus tumbas y los haga salir de ellas, ustedes, mi pueblo, sabrán que yo soy el Señor; yo pondré mi espíritu en ustedes, y vivirán; los estableceré de nuevo en su propio suelo, y así sabrán que yo, el Señor, lo he dicho y lo haré, oráculo del Señor” .

Ezequiel 37, 12-14

El psiquiatra vienés, Viktor Frankl, dice que la psicología moderna ha pasado los últimos cincuenta años concentrada en la mente y en el cuerpo, y se queja de que, en consecuencia, ha desatendido el espíritu (nous) humano y el mundo de lo espiritual. Claro que la espiritual en el sentido psicológico no es exactamente lo que nosotros, los cristianos, entendemos como lo puramente espiritual, es decir, todo aquello que proviene del Espíritu Santo.

No obstante, hay un denominador común que pasa por las “aspiraciones trascendentales” de todo ser humano.

Desde una perspectiva psicológica, la palabra “nous” , sostuvimos, es aquello que pertenece al núcleo espiritual de la personalidad humana. No tiene connotación específicamente religiosa, sino apunta a la aspiración por una existencia significativa.

Desde una perspectiva psicológica, la palabra “nous” significa “capacidad de trascender en Cristo Jesús” (1 Co 2, 10-16). Este nos conduce a la cristificación y,

⁵ Originalmente, predicación N° 17 del libro *La ansiedad y nuestros interrogantes*.

por tanto, a que Cristo sea el Señor y Soberano de nuestra vida (lo que se conoce teológicamente con el nombre griego de anakefalaiosis).

A pesar de que el hombre intente prescindir de “lo espiritual”, en términos generales, ya sea desde el prisma psicológico o desde el teológico, la trascendencia es una realidad ineludible. Es como querer ir en contra de lo propio de la naturaleza que Dios ha dado (por ejemplo, nacer blanco o negro, o bien medir tal o cual altura...). Sin embargo, queda siempre un margen de inexplicabilidad humana y es en relación a la naturaleza desvirtuada o bien llamada desviada como podemos observar en el cotidiano vivir. Surgen los habituales ¿ “por qué” ?

Ante esta pregunta que sólo Dios puede responder con autoridad, nos queda por saber aceptar nuestra experiencia del límite. En lo racional existe la posibilidad de entender que es posibles darse cuenta de la permisibilidad de parte de Dios, lo cual implica la voluntad ínsita de Dios de querer tal o cual cosa. El hecho de intentar racionalizar esto, desde un punto de vista específicamente religioso, equivaldría a querer ser como Dios. Por eso, hay cosas que conviene aceptarlas en el plano de la sumisión de nuestro creador...

Coincidimos entonces que somos mente, cuerpo y espíritu (1 Tes 5, 23). Todos sabemos que nuestros cuerpos se enferman, y los llevamos a los médicos; cuando ocurre lo mismo en nuestras mentes, se las confiamos a los psiquiatras y/o psicólogos; pero también los “espíritus” en el sentido psicológico, se enferman, se mueren de hambre, al igual que los cuerpos. También ellos necesitan buena nutrición y ejercicio periódico. ¿Dónde encontraremos el alimento y el ejercicio periódico los cristianos? ¡Sólo en Jesucristo! Decía San Agustín: *“Señor, me hiciste para ti, y nuestro corazón está inquieto mientras no descanse en ti”* .

Esta es nuestra teleología, nuestra finalidad: llegar a ser en Cristo. De aquí la transformación de muchas serpientes que nos muerden bajo el nombre de ansiedad, provenientes de rencores, resentimientos, de encontrar poco significado a la vida o a la actividad humana (nos sobrevienen desalientos), nos resulta muy difícil disfrutar, somos débiles cuando se necesita fuerza. Estamos visiblemente desprovistos de los

frutos del Espíritu: *“amor, alegría y paz, magnanimidad, afabilidad, bondad y confianza, mansedumbre y templanza”* (Gal 5, 22 y ss.)

Filoseno de Mabbug enseña: *“En el desierto del monasterio hay muchas serpientes que muerden la muchedumbre de tus pensamientos, es decir, injurias, maledicciones, angustias, murmuraciones, disputas, calumnias, reconvenciones y acusaciones: pero tú, cuando eres mordido por una de esas serpientes que acabo de enumerar arriba, fija los ojos del alma y mira a nuestro Señor Jesucristo pendiente en la cruz”* (Carta a un superior).

Nuestra vulnerabilidad humana está constantemente expuesta a estas serpientes... Por eso, son tratadas por todos los Padre de la Espiritualidad. Esas son las serpientes que, ya desde el siglo IV, Evagrio Póntico llama *“legismoí”* : malos pensamientos (la gula, la lujuria, la avaricia, la tristeza, la cólera, la acedia, la vanagloria y el orgullo).

Podríamos decir que no hay un instante en que uno o varios de ellos no estén merodeando a nuestro alrededor. Desde nuestros estratos más bajos y carnales hasta los más sutiles e intelectuales.

Un formador que tuve en la especialidad en espiritualidad decía: *“¡Ay de quien no ha tomado conciencia de este dramático combate y se deje zarandear y pisar sin oponer resistencia! Y agregó: ¡Qué escándalo es para el mundo aquel que queriendo ser espiritual aparece triste, colérico, envidioso, celoso, impuro, orgulloso, inestable, perezoso, tibio!*

En todo hombre hay un vacío que solamente Dios puede llenar...

¡Cuántas son las personas que debido a esas serpientes suscitadas por la ansiedad toman la decisión de abstenerse de rezar, de participar en la Eucaristía, de no hacer ninguna obra de bien, de no leer la Palabra de Dios o algún escrito de espiritualidad... Obtienen como resultado el deterioro, ¡como si se les cayera la vida!

Otras, según he oído en la dirección espiritual, han hecho la prueba que acabo de compartirles y a la semana siguiente hicieron todo lo contrario, o sea,

luego de buenos y nobles propósitos, dejaron de rezar con intensidad, no meditaron más la Escritura y poco a poco fueron abandonando la vida de fe.

Negar la importancia de la fe quiere decir negar la propia existencia. Como aporta San Pablo: *“La vida que sigo viviendo en la carne, la vivo en la fe en el Hijo de Dios, que me amó y se entregó por mí”* (Gal 2, 20).

Un modo eficaz para reducir, e incluso liberarse de una carga pesada de ansiedad (abismo), es disminuir las expectativas que pueden esperar. Para esto, tal como lo dice Santa Teresa de Jesús, hay que tomar una “determinada determinación” .

La ansiedad es un enigma. ¿Y qué es un enigma? Es un dicho o conjunto de palabras de sentido artificiosamente encubierto para que sea difícil entenderlo o interpretarlo.

Cuando incrementamos nuestro conocimiento sobre el significado de los indicadores, la ansiedad puede retrotraerse hacia límites normales y la fobia desaparece.

Para enriquecer aún más nuestra reflexión, compartimos diez de las veinte reglas que el Instituto Francés de la Ansiedad y el Stress de París nos aportan:

1. Haga una pausa mínima de 5 a 10 minutos para cada dos horas de trabajo. Repita esas pausas en su vida diaria y piense en usted, analizando sus actitudes.
2. Aprenda a decir no, sin sentirse culpable. Querer agradar a todos es un desgaste enorme y una meta imposible.
3. Planee su vida, pero deje siempre un buen espacio para cualquier imprevisto, consciente de que no todo depende de usted.
4. Concéntrese en una tarea a la vez. Por más ágil que sean sus cuadros mentales, usted se cansa.
5. Olvídense de una vez por todas que usted es indispensable. Por más que eso le desagrade, todo camina sin su presencia, salvo usted mismo.

6. Deje de sentirse responsable por el placer de los otros. Usted no es fuente de los deseos, ni el eterno maestro de ceremonia.

7. Pida ayuda siempre que sea necesario, teniendo el buen sentido de pedírsela a las personas correctas.

8. Separe los problemas reales de los imaginarios y elimínelos, porque son pérdida de tiempo y ocupan un espacio mental precioso para cosas más importantes.

9. Intente descubrir el placer de cosas cotidianas como dormir, comer y pasear, sin creer que es lo máximo que puede conseguir en la vida.

10. Evite involucrarse en ansiedades y tensiones ajenas, en lo que se refiere a ansiedad y tensión. Espere un poco y después retorne.

Nos preguntamos, nos respondemos:

- Formulémonos algunas preguntas de carácter iluminativo para poder develar el enigma de la ansiedad.
- ¿Por qué uno se hace cargo de mayor cantidad de cosas de las que puede ocuparse eficazmente?
- ¿Por qué esperamos de cierta (s) persona (s) mayor cantidad de indicios de confirmación afectiva de lo que esta persona es capaz de brindarnos?
- Por qué nos concentramos en ciertos detalles siendo que no resultan, en apariencia, necesarios para enfrentar una experiencia determinada (laboral, afectiva, comunitaria y religiosa).
- ¿Por qué buscamos respuestas a situaciones que no las tienen?

"Ama y haz lo que quieras..." . San Agustín

Sexta Predicación⁶:

“Ansiedad y libertad interior VI”

“Bendeciré al Señor que se aconseja, ¡hasta de noche me instruye mi conciencia! Tengo siempre presente al Señor: él está a mi lado, nunca vacilaré” .

Salmo 16, 7-8

Cuando iniciamos un camino de conversión, las “abnegaciones” (renuncias) juegan un rol esencial. Y una de las renuncias mayores es nuestro “ego” que constantemente se encarga de hermetizar nuestra personalidad y prohibirle su crecimiento.

Hagamos un egograma en el que tengamos la oportunidad de pensar en los tres tipos de características que modelan el “ego” , a saber: las emocionales (frustración, miedo, ira, dolor, angustia, fobia, alegría...). Las conductuales (agresividad, constancia o inconstancia, amabilidad, afabilidad, ser introvertido o extrovertido...). Las espirituales (fe, esperanza, templanza, paciencia, dominio propio, turbación, rencor, perdón...).

⁶ Originalmente, predicación N° 18 del libro *La ansiedad y nuestros interrogantes*.

EGOGRAMA

EGOGRAMA	
Características emocionales	
Positivas	Negativas
Características emocionales	
Positivas	Negativas
Características corporales	
Positivas	Negativas

A cada etapa del conocimiento debemos dedicarle el tiempo y la atención necesarias. A partir del “egograma” podemos dar pasos prospectivos hacia la aceptación. Si no nos conocemos tampoco podremos aceptarnos.

Prestemos atención tanto a los aspectos positivos como negativos que necesitan ser modificados, potencias o bien controlados. Es importante darnos cuenta de que no todo puede ser cambiado, dado que algunas características son propias de nuestro ser. No obstante, exigen atención de manera tal que podamos encauzarlas positivamente. La condición es mantener una *“estima razonable”* (Rom 12, 3). Si no nos amamos, no hay capacidad de amar al prójimo y nuestra relación con Dios será deficiente.

Los trabajos teoterapéuticos que realizamos a la luz de la fe van suscitando en nosotros los frutos del Espíritu (Gal 5, 22). El concepto de conversión, desde un punto de vida espiritual – teológico es un cambio (metánoia). Pero, al decir verdad, la metánoia es un conjunto de cambios y este proceso consiste en permitirnos (darnos el permiso) de identificar la incoherencia entre ciertos esquemas nodales tales como la configuración de los modelos de pareja permitidos o rechazados; las expectativas de logros dentro de un período determinado; un avance en la fe sobre exigido desconsiderando las renunciadas, la ascesis, el crecimiento en la fe... Sin embargo, cosas como éstas son las demandas antagónicas de la experiencia presente que debido a la ansiedad flotante surgen en nuestra mente.

Los trastornos de ansiedad se organizan en torno a tres tipos claramente distinguibles entre sí, según el modo en que se despliegan:

1. La ansiedad difusa: estados transitorios en los que frecuentemente actúan los mecanismos de autorregulación.
2. La ansiedad focalizada: formas patológicas que se ponen en marcha cuando se halla presente una amenaza, las clásicas fobias son claro ejemplo.
3. La ansiedad generalizada: son aquellas gavilladas por una situación específica pero que rápidamente se extienden hacia otras áreas de la

experiencia, generando una pérdida masiva de control La forma más extrema que estos trastornos adquieren son los ataques de pánico.

Con respecto a la fobia, los griegos hicieron del miedo una divinidad a la que llamaron Probos. El término fobia proviene de esta atemorizada deidad. Es posible que aquellos antiguos griegos habían captado algo profundo acerca de la psicología y la espiritualidad humana. Cuando nos sometemos absolutamente a nuestros temores, al punto de que sean ellos los que determinan nuestra conducta, los transformamos en “pequeños dioses” que nos pueden, nos tienen, y desfavorecen nuestra relación con Dios.

La fobia es un temor concreto, persistente e irracional, del cual la persona es muy consciente. Esto significa que si sentimos un miedo inespecífico, no importa en qué situación se encuentre, no se trata de una fobia, porque no sabemos con precisión de qué se está atemorizado y no podemos hacer nada para evitarlo.

Por lo general, las personas que tienen fobias saben exactamente qué es lo que temen y planifican sus vidas de tal forma que puede evitar los objetos de temor, como por ejemplo temor a las alturas (acrofobia), temor al agua (hidrofobia), temor a los relámpagos (astrafobia), temor a los truenos (brontofobia).

Cuando la mente está turbada, la ansiedad celebra su fiesta. La turbación es el temor a la vergüenza, que es una mezcla de culpa y miedo.

Ante la turbación suscitada es aconsejable arrodillarse y pedir a Dios con confianza, esto es, creyendo que lo que dice su Palabra es verdad, Él es “nuestro auxilio en las tribulaciones” (Sal 46, 1). Recién después de esto, pensar en qué es lo que se puede llegar a hacer.

Una y otra vez, nos vemos en la necesidad de la introspección y de analizar nuestras “falsas creencias” que sustentan los monólogos interiores. La mente, cuando se ve afectada por la ansiedad, abre una pantalla interna de estilo pictórico, haciendo cruzar imágenes instantáneas.

Quizás algunas personas tienden más a visualizar que a verbalizar. Esto depende de cada circunstancia que se esté viviendo.

Nos preguntamos, nos respondemos:

1. Escribamos tres situaciones que nos pongan ansiosos, algunas situaciones factibles:
 - El ascensor se va a quedar atascado entre dos pisos y me voy a asfixiar.
 - Nadie me va a aceptar porque no tengo nada.
 - Si voy a la reunión, no sé de qué hablar.
 - Nunca voy a llegar a ser “santo” .
 - No puede vencer mis vicios.
 - Las oscuridades me pueden...
 - No creo en la gente.
 - Se rumorea que podemos quedar sin trabajo.

2. Podemos reflexionar sobre algunas reglas que el Instituto de la Ansiedad y el Stress de París nos aporta; elegimos aquellas reglas que nos llama la atención y vemos las maneras de vivirlas.
 - Su familia no es usted, está junto a usted, compone su mundo, pero no es su propia identidad.
 - Comprenda qué principios y convicciones inflexibles pueden ser un gran peso que evite el movimiento y la búsqueda.
 - Es necesario tener siempre a alguien a quien le pueda confiar y hablar abiertamente. No sirve de nada si está lejos.
 - Conozca la hora acertada de salir de una cena, levantarse del palco o dejar una reunión. Nunca pierda el sentido de la importancia sutil de salir a la hora correcta.
 - No quiera saber si hablaron mal de usted, ni se atormente con esa basura mental. Escuche lo que hablan bien de usted con reserva analítica, sin creérselo todo.

- Competir en momentos de diversión, trabajo y vida entre pareja, es ideal para quien quiere quedar cansado o perder la mejor parte.
- La rigidez es buena en las piedras, pero no en los seres humanos.
- Una hora de inmenso placer sustituye, con tranquilidad, tres horas de sueño perdido. El placer recompensa más que el sueño. Por eso, no deje pasar una buena oportunidad de divertirse.
- No abandone sus tres grandes e invaluable amigas: la intuición, la inocencia y la fe.
- Entienda de una vez por todas, definitivamente y en conclusión que usted es lo que usted haga de usted mismo.

“Vengan a contemplar las obras del Señor, él hace cosas admirables en la tierra”

Salmo 46, 9

Séptima Predicación⁷:

“Miedo al fracaso”

“Aparta de tu corazón la tristeza y aleja de tu carne el dolor, porque la juventud y la aurora de la vida pasan fugazmente” .

Eclesiastés 11, 10.

La felicidad que sólo puede llegar como consecuencia del amor, únicamente se puede comprender haciendo la experiencia. Es una alegría que, a quien no ama, sólo se le puede describir esta experiencia y la considerará un cuento de hadas. La vida como acto de amor sólo puede ser presentada diciendo: “Proba, puede que te guste...” . Pero la alternativa es clara: si una vida de amor es un cuento de hadas, lo contrario es una pesadilla. Observemos que, en la vida, las personas que no aman, simplemente no se preocupan por nadie. Guardan sus rencores, resentimientos, ponzoña, venganzas... en un banco de recuerdos. Muchas veces, lo manifiestan a personas allegadas, solo algunas, claro. Se sienten más seguras tras una serie de máscaras y deciden cuál de ellas ponerse, según las circunstancias. Argumentan que los muros son más seguros que los puentes. Preguntémonos hoy cuáles son nuestros muros y cuáles nuestros puentes.

Algunos posibles muros: a) fingimiento o simulación, b) transgresión, c) exacerbación recurrente para ocultar determinadas situaciones. Algunos puentes: 1) generación de distracción, 2) desvío de temas o realidades, 3) desresponsabilización (proceso de desintegración de la responsabilidad que le compete), 4) generar rencor por el triunfo ajeno.

Los demás no pasan nunca sus controles de inspección, excepto que ellos se los permitan. Son personas que en determinados momentos, la soledad puede resultarles sumamente dolorosa. No obstante, encontrarán distracciones, estímulos y

⁷ Originalmente, predicación N° 15 del libro *El sentido de la vida*.

sensaciones. Aunque, pasado el tiempo, la persona que no ama llegará a preguntarse: ¿esto es todo?

El amor es la única verdad que nos libera: Intentar caminar un trecho con los zapatos del otro no es fácil y ésa es una tarea de una virtud humana denominada “empatía” . La empatía es el preludeo esencial para amar a los demás. El amor es liberación; nos ofrece la única esperanza sólida de felicidad duradera.

Seríamos muy líricos si quisiéramos esquivar los desafíos, los límites, los tropiezos (confusiones–desinteligencias–malas opciones). Los problemas no desaparecen; es menester vivarlos, experimentarlos, dado que, de otra manera, constituyen para siempre una barrera que se opone al desarrollo y crecimiento del espíritu, entendiéndose éste como capacidad de trascendencia ungida por el Espíritu Santo.

El Señor Jesús nos dio una impronta inigualable y es que *“permanezcamos en su amor”* (Juan 15, 9). Dice el Señor: *“La Gloria de mi Padre consiste en que ustedes den fruto abundante y así sean mis discípulos* (Juan 15, 8). *Les he dicho esto para que mi gozo sea el de ustedes y ese gozo sea perfecto”* (Juan 15, 11). Esto nos da la pauta de que Cristo nos urge en la exigencia y excelencia evangélicas.

Queda claro que la exigencia es una actitud que mueve hacia la excelencia.

Sin embargo, sería un error asentarnos en una exhortación evangélica si desconocemos el sentido de los términos.

En la vida, hay mucha gente que se expresa así: *“Yo soy muy exigente conmigo y con los demás”* . Quien se expresa así suele hacerlo con un tono de “orgullo y satisfacción” . Intentemos aclarar esa incógnita y presentar un análisis de la estructura de la exigencia y sus implicaciones.

A ciencia cierta, la exigencia es el nombre de una calidad de relación: la que existe entre un exigidor y un exigido (el que actúa exigentemente). La exigencia se manifiesta en la relación de uno consigo mismo (sería la dimensión intrapersonal) o bien el espacio interpersonal cuando la aplicamos a otros. También algunos pueden vernos, si somos “los exigentes” , desde dos perspectivas:

1. “No nos ven exigentes con los demás, sí con nosotros mismos” y
2. “él exige a los otros, pero no se exige a sí mismo” .

Frecuentemente, oímos estas frases, pero es necesario reconocer que la verdad que expresan es muy parcial. Al decir verdad, cuando la pauta de exigencia existe, espera en ambas direcciones, es decir, hacia los otros y hacia nosotros. Estructural o troncalmente, la exigencia está constituida por tres protagonistas, de los cuales dos ya fueron mencionados: exigidor y exigido. El tercer componente está implícito en ese vínculo. De igual modo, vale la pena hacerlo explícito para comprender mejor la dinámica de esa relación, y es la meta que el exigente (exigidor) le manda alcanzar al exigido; revisemos estos tres componentes.

Podríamos practicar con las siguientes frases:

- a) “Yo me exijo ser...” .
- b) “Y en cambio me siento...” .

Las respuestas más comunes para la primera son: brillante, rápido, vital, simpático, amable, decidido, animoso. Acá caben todas las características que la persona considera valiosas para sí. De este modo, se descubre cuáles son las metas específicas que el aspecto exigente reclama.

Ahora bien, si en la segunda propuesta surgen los rasgos opuestos, “lento, torpe, desvitalizado, inseguro, independiente, desanimado” logramos descubrir, con relativa sencillez, las características del aspecto exigido, o sea, del aspecto sobre el cual recae la actitud exigente.

Una vez que se han alcanzado estos descubrimientos, se han sentado las bases para intentar conocer un aspecto fundamental de esta estructura.

Es evidente, por todo lo tratado hasta el momento, que las exigencias de la infancia, otras en la adolescencia y otras adoptadas por competitividad (lo cual no significa competencia) que no han sido moderadas en la vida a través del filtro común que es la madurez y que da la experiencia vivida, pueden generar un tipo de miedo que la sociedad agnóstica, secularista o atea se encarga de movilizar y es el

miedo al fracaso. Cuántas personas no viven la vida en lo que hace a poder gozar de lo bello, debido a temer fracasar.

El miedo a fracasar puede originar una tensión neurótica. Estamos en una sociedad exitista, sólo el éxito asegura, aparentemente desde luego, la facilidad. La sociedad sin Dios necesita un “holding” , un sostén, y opta por el éxito a cualquier precio. No así los cristianos. Es justamente la sociedad competitiva orientada al éxito que creó este monstruo llamado “miedo al fracaso” . Se construyó un culto al éxito y a la idea de ganar. Como consecuencia, la gente se condiciona para temer al fracaso, y muchos sufren de inculpación de órganos por este motivo, tal es el caso de úlceras, gastritis y problemas cardiovasculares.

A Jesús no le preocupaba el éxito, ni si las personas asistían o no a sus reuniones masivamente. Él disfrutaba sirviéndoles a los cinco mil, como también se regocijaba hablando con la solitaria mujer samaritana en el Pozo de Jacob. La bella actitud del Señor no se ve tanto cuando las multitudes lo seguían, sino cuando les dijo a sus discípulos: “¿Quieren ustedes irse también?” .

La grandeza del evangelio no se manifiesta tanto en la extensión de esas multitudes sino cuando Jesús cargaba la cruz solo. ¿No fue ese un “fracaso” a los ojos del mundo? En lo que para el mundo no creyente significó una derrota para nosotros, los cristianos, encontramos nuestra victoria, nuestra fuerza *“la cruz es fuerza de Dios”* (1ª Corintios 1, 18). En el orden intracristiano, ¿no encontramos, acaso, bienestar, cuando consolamos a un hermano, cuando lo acompañamos, cuando lo alentamos frente a situaciones que implican caídas? Cualquiera sea la experiencia de desamparo, el gozo de Dios se arrima a aquellos que se hacen uno, sin ponernos en ese lugar sino estando en ese lugar.

Nos preguntamos, nos respondemos

- ¿En qué ocasiones de la vida sentí gozo?
- ¿Cuáles han sido las exigencias un tanto obsesivas que me costaron vencer?
¿por qué?
- ¿Cuáles son las exigencias que aún hoy tengo y provocan el alcance del éxito al modo del mundo?
- Aquellos que hasta hoy han sido fracasos en la vida, ¿siguen siéndolo?
¿Cuáles he abrochado y cuáles aún no?
- Actualmente, ¿cuál es la regla de identificación que tengo más arraigada, la que me propone el mundo o la que me propone Cristo, en lo sencillo y en la calidad?
- Hoy fracasar para mí sería igual a:

“Yo me refugio en ti, Señor, que nunca tenga que avergonzarme” .

Salmo 71, 1.

Octava Predicación⁸:

"Miedo al hombre"

"El que mira el viento no siembra y el que mira las nubes no cosecha" .

Eclesiastés 11, 4.

Rescatemos algunos elementos del retiro anterior:

- La felicidad sólo puede llegar como consecuencia del amor, haciendo la experiencia.
- Desplazar algunos muros, por ejemplo, la simulación, transgresión, exacerbación recurrente y algunos puentes, tales como tendencia a distraerse, desvío de temas o realidades que nos competen, desresponsabilización.
- La necesidad de empatizarnos (tratar de ubicarnos en el dolor del otro, su preocupación, su experiencia de desamparo).
- Miedo al fracaso: descentrarse del "exitismo existencial" : todo nos debe salir perfecto y superior a todos.

Estructuralmente, hemos sostenido que existen en estos elementos tres factores preponderantes que son el exigidor, el exigido y la meta, siempre en un marco en el que, con buena intención se busca la excelencia, es decir, la exigencia en función de ella.

Una de las características más notables de este vínculo es que el exigidor no suele darse cuenta del modo en que trata al exigido y, en especial (y tal vez sea ésto lo más relevante) del efecto que produce en el aspecto exigido el trato que le brinda.

El aspecto exigente no lo advierte porque su percepción está completamente tomada por la meta, o sea, todo lo que él registra es que hay que alcanzarla, que

⁸ Originalmente, predicación N° 16 del libro *El sentido de la vida*.

“hay que llegar allá como sea” . El estado en que se encuentra el realizador, quien es, en última instancia, el encargado de hacerla efectiva, no es percibido por el exigidor. Una sencilla metáfora que ilumina esta reflexión es la del jinete y el caballo. El aspecto exigente es como el jinete que quiere llegar hasta una colina que le atrae y que se encuentra a unos kilómetros de distancia. Se siente tan atraído por esa meta que deja de percibir a su caballo (que representa aquí el papel del exigido). El jinete no mira si éste tiene hambre o sed o está cansado. Inicia su galope dando por sentado que su caballo se encuentra en condiciones de llegar y que sólo está esperando sus indicaciones para hacerlo.

El “exigente” cree que para alcanzar un resultado basta con desearlo intensamente y demandar con fuerza al encargado de realizarlo para que efectivamente lo logre, lo cual suele llamarse “voluntarismo” . La frase que mejor resume esa creencia es la que habitualmente oímos y me refiero a “querer es poder” . Esta conclusión está muy difundida en nuestra cultura y llega a tal punto la confusión existente en torno a ella que algunas corrientes psicológicas instan a las personas a que reconozcan que si no consiguen algo no es porque no pueden sino porque no quieren. Esto genera una neurosis crónica. Ante tal confusión, entiendo que resulta útil poder evaluar detalladamente cuáles son las diferencias entre “querer” y “poder” . Querer significa orientar la energía, la fuerza, la intención en una dirección determinada. Poder, en cambio, alude a la disponibilidad de los recursos adecuados para realizar esa intención.

Paradójicamente, querer es equivalente al combustible del motor de un automóvil. Poder, es como el resto de las piezas de dicho coche que permiten transformar la energía del combustible en movimiento.

En el caso del vehículo la diferencia puede percibirse con mucha claridad. Sin embargo, para hacer más evidente aún el error del aspecto exigente, es como si éste creyera que es suficiente con llenar el depósito de gasolina y sentarse al volante para poder desplazarse.

Resulta un tanto quizás extraño poder llegar a reconocer y ver que “querer es poder” .

Veamos en qué áreas funciona. Si deseamos extender nuestro brazo, girar la cabeza o pestañear, etc., sólo bastará con que nos lo propongamos y la orden mental estimulará a tal fin los músculos adecuados. Estamos tan habituados a ese tipo de secuencia que evaluamos que para los movimientos musculares “querer es poder” . Y en cierto sentido es así, pues de acuerdo con nuestra experiencia basta con que nos lo sugiramos para lograr hacerlo. Estamos tan acostumbrados a que ocurra de ese modo que nos parece algo natural, siempre presente, que “viene con uno” . Todo ello lo logramos porque contamos con el equipo que lo posibilita. Basta con que exista alguna disfunción neurológica o cualquier alteración en la zona del cuello para que no podamos hacerlo, y nos recuerde, a veces dolorosa y dramáticamente, este otro componente de la realidad.

Retomemos que contar con el equipo necesario, en cualquier dimensión, nos ayuda a que la tarea se realice conforme a la voluntad. De no contar con el equipo necesario no se puede concretar “querer es poder” .

Aun contando con un equipo que responde eficazmente surgen limitaciones que no posibilitan la concreción de acuerdo a lo deseado. Por ejemplo, en una relación de pareja, de padres e hijos, de párrocos y parroquianos, de amigos... las exigencias pueden estar claras pero las posibilidades restringen la concreción de cosas (horarios, cansancio, disfunciones orgánicas, etc.). Estas vienen a ser como leyes que restringen el correcto funcionamiento del vínculo. Y a menudo bloquea más la voluntad lo que hoy podemos llamar “miedo al hombre” . Partamos de la base de que, en los vínculos, cuando se genera “querer no es poder” se produce una tensión neurótica que es causada por un miedo anormal a los otros y a lo que éstos piensan o dicen de nosotros. Juan Calvino alguna vez afirmó: “Teme a Dios y nunca temerás al hombre” . Viene la pregunta: ¿Todos los cristianos podemos proclamar esta verdad? No muchos... El miedo al hombre es un tropiezo para mucha gente. No obstante, Dios quiere liberarnos de este temor compulsivo.

Este miedo puede hacernos temer ante lo que los demás puedan pensar o hacernos; se manifiesta en el temor a ser rechazado, a no adaptarnos a determinados grupos, a no ser aceptados, a que hablen de nosotros a nuestras

espaldas, o intenten infravalorarnos. Si somos hijos de Dios y redimidos por Jesucristo, es un problema de los otros no nuestro lo que piensen, comenten, murmuren, inventen, difamen, entiendan, critiquen, peyoricen. Al Señor Jesús nunca le preocupó eso. Más aún, mucha gente decía toda clase de falsedades contra Él, pero Él sabía que así habían tratado a los profetas que lo precedieron. Nuestra preocupación debe ser específicamente ser aceptos en el Amado. Por lo tanto, ¿por qué preocuparse? Acudamos a Proverbios 29, 25: “El miedo tiende al hombre una trampa. Pero el que confía en el Señor se pone a salvo” . Otro Proverbio nos indica cómo relacionarnos con la gente sin temer a su reacción: Proverbios 18, 25: “Golpea al insolente y el simple que se hará precavido; reprende al inteligente, y sabrá entender” . Al reflexionar este texto como lectura sapiencial y no literal, degustamos que exhorta a corregir a los demás con amor y entendimiento, no con miedo. Recordemos aquello que alguna vez sugerí considerar y me refiero a la “reflexión fraterna” . Cuando somos libres interiormente, el Señor Jesús comienza a manifestarse en nosotros...

Nos preguntamos, nos respondemos:

Procura ser auténtico con vos mismo...

¿En qué ocasiones de tu vida te topaste con la ausencia de lo necesario para concretar tu deseo? ¿Qué o quienes hubieses necesitado para llevar a cabo tu anhelo?

¿Tienes miedo de lo que los demás piensen de vos? ¿Y algún otro verbo recién mencionado?

¿Conoces la diferencia entre autenticidad y sinceridad?

- Del 1 al 10 ¿qué calificación atribuí a tu autenticidad?
- ¿Advertís un mismo nivel entre autenticidad y sinceridad? ¿Cuál de estas actitudes notas que debes ocuparte más en tu presente, hoy?
- ¿Qué rol juega en tu vida los deseos de tu corazón?, ¿bajo qué categorías podés ubicarlos: ansiedad, preocupación, frustración, confusión? O en otro orden: paz, tranquilidad de conciencia, espera en el Señor, animosidad, fortaleza psíquica y espiritual.
- Hoy, el miedo al hombre, ¿cómo lo calificarías del 1 al 10?
- ¿Entiendes que has construido hasta ahora, una espiritualidad que te permite, siempre de la mano del Señor, confrontar tus desafíos vitales? ¿O notas que aún no has llegado desde tus exigencias hasta la excelencia que te gustaría alcanzar?
- ¿Qué ámbitos de la formación tu alma desea explorar más: el abandono en Dios, reposar en el Trono de la Misericordia de Dios, confiar más en Él? ¿Abrirte más a los cambios siempre ascendentes y progresivos como la Historia de Salvación?

“Aguas profundas son los designios del corazón humano: el hombre inteligente sabe extraerlas” .

Proverbios 20, 5.