

DOSSIER

**EQUILIBRIO EMOCIONAL durante
las FIESTAS de DICIEMBRE**

Virginia Gawel



Centro Transpersonal de Buenos Aires
www.centrotranspersonal.com.ar

Índice

Introducción.....	Pág. 3
Los duelos en tiempos de “Felicidades”	Pág. 4
¿Y si tus Fiestas no fueran “Felicies”?.....	Pág. 7
Las Fiestas de Fin de Año como un Laboratorio.....	Pág. 11
¿Y si la convertimos en verbo? Navidarse.....	Pág. 13
Comienzo de ciclo: Un saludo que fue y vino.....	Pág. 14
Saber despedir, saber bienvenir.....	Pág. 16
Aquella dolorosa Navidad: Sobre el aprender a esperar	Pág. 18
“¡Felicidades!” ¿En plural?.....	Pág. 22
Balance de fin de año: ¿suma o resta?.....	Pág. 23
Algunos audios y videos.....	Pág. 28

Introducción

Ningún otro tiempo del año es tan complicado, doloroso, estresante, difícil, como lo es el de las semanas festivas de diciembre. Mucho más para el hemisferio sur, en el cual, al fin del año, se suman el inicio del verano, las vacaciones, los exámenes finales, las entregas en los lugares de trabajo o de estudio, las muestras de fin de ciclo de distintos aprendizajes propios o de hijos, nietos, y un laaaargo etcétera.

Por eso este pequeño *dossier* que recopila algunos escritos generados para distintos medios, que quizás puedan serte de buena compañía a ti o a alguien que conozcas.

No es un libro, no es algo complejo ni elaborado, sino un pequeño presente: decir "aquí estamos", tendiendo una mano y dando un abrazo a quien lo precise. Allí va, con afecto y agradecimiento por estar tú también en nuestro camino:

Virginia Gawel*

Centro Transpersonal de Buenos Aires

www.centrotranspersonal.com.ar

ESTE MATERIAL ES EXCLUSIVAMENTE DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Virginia Gawel es Licenciada en Psicología, docente universitaria, conferencista y escritora. Desde 1984 trabaja en la construcción y difusión del paradigma Transpersonal, que reúne las Psicologías de Oriente y Occidente, con aportes de las Neurociencias Contemplativas. En 1994 fundó el Centro Transpersonal de Buenos Aires, del cual es Directora (entidad que ofrece actividades presenciales y online hacia todo el mundo). Virginia es parte del Directorio Ejecutivo de la International Transpersonal Association en representación de Latinoamérica, y del staff del Journal of Transpersonal Research. También es miembro fundador de la ONG "Vivir Agradecidos".

En el sitio web del Centro Transpersonal hallarás un sector con material gratuito.

En Instagram: [@virginia.gawel](https://www.instagram.com/virginia.gawel)

En Facebook: www.facebook.com/virginia.gawel

Los duelos en tiempos de "Felicidades"

Ya sea porque la muerte nos haya dejado sin alguien amado, o porque las circunstancias separan a quienes estaban juntos, en medio de guirnaldas y regalos con moños dorados hay íntimos villancicos que se han silenciado. Ausencias profundas, duelos que no sabemos si explicitar, si evitar, si hacer "como si" estuviéramos plenos y felices... Elijo no eludir este tema fundamental: ¿cómo celebrar, si tal vez nos sentimos como un rompecabezas con huecos, al que le faltan algunas piezas a la altura del pecho?

No hay recetas. Pero sí algunas pequeñas cosas a tener en cuenta para que este tiempo resulte fundamentalmente digno y no artificioso (es decir, no forzando una alegría impostada, sino *respetando las zonas de dolor personales o familiares*, aunque se le dé espacio a otras partes desde las cuales es justo y necesario que celebremos lo que **sí** hay, más allá de lo que **ya no** esté).

Quizás sirva, entonces, enunciar algunos ítems que puedan ser útiles a quienes estén en esa situación:

* **Continuarnos a nosotros mismos:** Una buena manera de celebrar con quienes no están es hacerles saber en nuestro corazón que bendecimos lo que pudieron darnos con su presencia en nuestras vidas (con lo bello y con lo no resuelto). En el trayecto por este mundo nos vamos brindando lo posible para aliarnos en la ardua tarea que es ser mejores personas, y aun habiéndonos despedido, quienes se fueron han esculpido parte de la obra que somos. Con ello, somos nosotros quienes decidimos *cómo continuarnos a nosotros mismos*. Honrar eso que fue posible, es un modo de autorreparar la sensación de lo faltante...

* **Respetar** esa parte de sí que pueda experimentar tristeza de duelo, **sin pelearse con ella**, y a la vez sin hundirse en ella: darle un espacio, y a la vez conectarse con esto que **hoy** la vida nos ofrezca, que es el presente. Un modo de honrar a los que ya se fueron es *estar lo más vivos que sea posible*, pues, aunque quizás ellos estén en otros quehaceres de mundos que no conocemos, *nuestra tarea aquí continúa*. Como dijera Richard Bach: "*Existe una prueba contundente de que tu tarea en este mundo no ha terminado: si estás vivo, no ha terminado.*" Entonces, ligarse a la vida con todo lo que esté a nuestro alcance es nuestro amoroso desafío esencial, y nuestro derecho ineludible de ser ejercido.

Para ello, abrir los sentidos a lo que hay, procurando captar la belleza de lo que más nos llegue, y estando atentos a una trampa interna que puede hacernos mucho daño: la **comparación**, ya sea con tiempos que ya fueron, o bien con ideales que no llegaron aún a ser, o que quizás no sean, o bien con el imaginario

de cuán felices puedan ser “los demás” (como si las luces que brillan en las ventanas fueran las de familias plenas al 100%). Si nos vemos en esta trampa, un antídoto es **la valoración** de lo que la vida aún tiene para nosotros, recordando que, -si de comparar se trata-, las vidas de millones de oprimidos que transitan este tiempo sin contar ni con una mínima parte de lo que a nosotros sí nos rodea... De allí nacerá casi sin esfuerzo la **gratitud**, no solo hacia algo Superior si así lo creyeras, sino también a la gente inmediata, a los animales que amamos, a la Tierra, a todo lo que nos cuida y nos guarda...

* Algo más: **darse espacios de soledad** si se los necesita, **pero no aislarse**. Ningún humano vino a este mundo para ser una isla: somos *continentes*, para *contenernos* unos a otros. De allí viene la expresión “sentirse *contento*”: *contenido* dentro de algo más grande. ¡Y podemos sentir este contento sereno, a pesar de estar duelando con otra parte de nosotros! Una manera sencilla de ligarse al presente y a la vida es **servir**. A un vecino, a un familiar que esté más limitado, a los niños, a los mayores, a un grupo de ayuda social... Sirviendo a los que hoy están, honramos a quienes ya se fueron, y a nuestra identidad más honda. Ejercer el Amor. Ejercer el Amor...

* **Entonces...** Los humanos somos seres extraños: en nosotros puede coexistir la celebración con el dolor, la nostalgia con la valoración del presente. Si forzamos el hacer foco en “sentirnos alegres” como lo impone el Sistema, es posible que la tristeza se cuele en los días posteriores estrepitosamente. Pero si nos excluimos de los afectos para ligarnos solamente al dolor por las ausencias, estaremos dejando pasar las oportunidades que *solo nosotros* podemos vivenciar, y *ya no* quienes se fueron: en honor a ellos es necesario que **vivamos vivos**. El poeta Fernando Pessoa lo dijo así:

*De todo, quedaron tres cosas:
la certeza de que estaba
siempre comenzando,
la certeza de que
había que seguir
y la certeza de que sería
interrumpido antes de terminar.*

*Hacer de la interrupción un camino nuevo,
hacer de la caída, un paso de danza,
del miedo, una escalera,
del sueño, un puente,
de la búsqueda...un encuentro.*

Para quienes quieran sondear un poquito más sobre este tema dejo [aquí](#) el enlace hacia una columna radial que hicimos con Rosita Hernández hace unos años.

¡Que todo esto pueda serle de compañía a Ustedes mismos o a quienes lo puedan necesitar!

Publicado en Facebook en diciembre de 2017.

¿Y si tus Fiestas no son "Felices"?

¡Son tantas las razones por las que a fin de año puede ser que lejos estemos de sentirnos "Felices" (así, con mayúsculas)! Por eso esta vez quisiera arrimarles al fueguito que alimenta sus vidas algunos conceptos que quizás los acompañen a ustedes mismos o a quienes sepan que lo pueda necesitar.

Allí voy...

Estar duelando (duelos de cualquier tipo):

Hay personas que este tiempo las encuentra procesando *duelos muy recientes* (o inclusive *duelos anticipados*, pues tienen un ser querido muy enfermo o han determinado separarse de su pareja "luego de las Fiestas", fecha muy elegida para ello).

Cuando eso sucede, es importante ser legítimamente compasivo consigo mismo y darse permiso para hacer lo que, desde la parte más sana de sí, uno sienta necesidad de hacer. Para alguien (según su temperamento) lo mejor es sumergirse en el fragor genuino del espíritu festivo, descansando así, por un rato, del dolor; pero para otro la necesidad es estar acompañado, pero con poco ruido. En ese caso, si se está en una reunión social es importante ni fingir ni recluirse, sino, quizás, buscar a la persona apropiada y conversar más cercanamente (¡pero no de problemas!).

Hay también quien precisa quedarse a solas, o únicamente con una o dos personas, o con los animales de su casa... y, -siempre y cuando no se trate de generarse más dolor innecesario porque luego uno se sienta excluido-, es un modo legítimo de preservarse de lo que le haría sentir más triste.

Es muy importante en estos casos no impostar el mostrarse felices, porque eso consume energía vital que se necesita para un proceso más profundo. Hay personas que hasta se obligan a ser felices "porque son las Fiestas". Darse permiso para no estarlo puede ser sumamente sano. También para pedir ayuda terapéutica si es muy pesado. Fingir gasta una energía que, en este caso, necesitamos para autorreparar nuestra herida.

Cuidado con la nostalgia:

Creo importante resaltar también que, más allá de los duelos vigentes, las Fiestas traen a la mente de muchas personas una nostalgia anual repetitiva por "lo que eran las Fiestas en su niñez", y hasta una añoranza *de lo que no ha sido* (lo que no lograron durante ese año, la pareja o el hijo que no llegaron a tener... Así, se

termina encarnando la canción "Lucía", de Serrat: *"No hay nada más bello que lo que nunca he tenido, ni nada más amado que lo que perdí"*. ¿Qué hacer consigo mismo en ese caso?

Como la nostalgia me es algo tan familiar, aprendí de la gente sana que, cuando eso sucede, es necesario autoobservarse, ver esos pensamientos cargados de emoción moverse dentro de sí como un pez en la pecera, y saber que **uno no es eso**; eso es un "sentipensar" (como dice Galeano) que uno mismo fabrica en su mente. O, como dice la Psicología del Yoga, "un contenido de la conciencia". Si uno lo observa y *no lucha contra ello* (como se enseña en las disciplinas de Oriente) puede dejarlo ir, y conectarse con el presente.

Quedarse en esa nostalgia, dicen los tibetanos, es "estar fuera del tiempo". El remedio es **volver al ahora**, pues no se está tratando de lo que realmente pasa, sino de *cómo construimos dentro de nosotros la actitud ante lo que nos pasa*.

Las acciones concretas como un antídoto:

En lo más práctico, siempre hallé que muchos de estos "males festivos" se antidotan con una acción bien concreta (aun para quienes están en proceso de duelos vigentes) que es la de servir en algún lugar donde haga falta lo que somos y podemos: comida, juguetes, mano de obra, compañía para quienes se perturban peligrosamente por la inconsciente pirotecnia (animalitos domésticos o callejeros, personas con autismo o trastornos neurológicos, algunos ancianos)... Un hospital, una zona carenciada, un orfanato o esos lugares donde se reparan muñecos para luego regalarlos...

Servir le da dimensión más real a nuestro dolor, a veces sobredimensionado por nuestra hipersensibilidad (que sin darnos cuenta nos hace caer en una rancia lástima de sí). ¿Cuán intenso es legítimo que sea ese dolor? ¿Cuánto estoy dispuesta a hacerlo durar dentro de mí, como si le regalara mi pecera a ese pez? Salvo en duelos extremos y recientes... ¡el pez, al mar o al río!

Pretender "irradiar buena imagen":

Hay una parte del agotamiento que las Fiestas produce relacionado con una actitud sobrecompensatoria de nuestra **carencia de autoafecto**, de **autovaloración**. Otras veces, el mismo comportamiento está disparado desde un Ego que busca impactar. El resultado es el mismo: vivir este tiempo desde una actitud de "querer dar una imagen": la casa tiene que estar im-pe-ca-ble, los nenes per-fec-tos, la comida debe sorprender, la ropa tiene que generar admiración, y de aquí al 25 todos tenemos que estar delgados, jóvenes y bellos. ¡Los más felices de la familia! "Qué bien se los ve!", deberá decir "la gente". "¡Ay, qué hermoso arbolito,

no como el que tenemos nosotros!" (pues para el Ego el despertar envidia es tan temible como exquisito).

Esta tendencia suele ser doblemente costosa (inclusive con síntomas psicósomáticos, ansiedad, depresión, irritabilidad) cuando entramos en este circuito agotador. ¿Y si somos como somos? ¿Y si apostamos a la sencillez?

Cuando lo que se busca es sobrecompensar la carencia de autovaloración, la sobreexigencia puede ser atroz, aunque la persona se quede sin comer ni dormir, generando unas ojeras con las que podría hacerse un moño... ¡Alto ahí! ¿Para qué? Una vez más, *lo que está sucediendo no es lo que está sucediendo sino mi actitud*: ¿quiero eso? ¿Qué parte de mí lo quiere? ¿Tanto? Pues a veces el problema no es el "qué" sino **el exceso**. Recordemos que uno de los pilares del conocimiento y el equilibrio interior, para los griegos, estaba escrito en el Templo de Delfos: "*Nada en exceso*".

Desprenderse del querer irradiar *cualquier* imagen es una liberación que uno debe conquistar: ni ser "el bueno", ni "el servicial", ni "el exitoso", ni "el que todo lo puede"...

Tampoco, desde la carencia de autovaloración, buscar ser "el que hace felices a los demás" (¡lo cual suele generar exigencias personales altísimas!). Tengo que decírselos, pues considero que ya somos grandes, disculpen: Papá Noel no existe (**y si existe, no somos ninguno de nosotros**). ¿O sí?

¡Cuidado! No naufragar en obligaciones:

Hay personas que lo pasan muy mal durante las Fiestas porque tienen dos grandes talentos inversos (o sea, que los usan para mal):

1) Generarse obligaciones que no haría falta que existieran (por ejemplo llamar a amigos que ya ni lo son, para desearles Felicidades, llevar regalos estrictamente elegidos con esmero para personas que ni siquiera aprecian, asistir a todas las fiestas de egresados de los hijos de sus amigos, muestras de sus cursos de teatro, de manualidades y de acupuntura, para "no fallarles"... aunque queden con taquicardia e insomnio porque la agenda les explota... y todos los etcéteras).

Por favor, aquí hace falta la práctica de *Maitri*, como dice la Psicología Budista: "*amistad incondicional consigo mismo*". Ver si **realmente** puedo, si quiero, buscando el mismo cuidado para con nosotros que tendríamos para con cualquier ser querido. Eso es *Maitri*.

2) Tomar obligaciones que no son propias sino de otros, quienes perfectamente podrían. Así, el "cumplidor" autogenera un estrés agudo a costa de la pereza ajena;

En muchas ocasiones en que somos abusados debido a nuestra buena voluntad (o nuestra neurosis) estamos siendo responsables de que exista un abusador (así se trate de nuestro hijo, nuestro padre o nuestra hermana)... ¡con lo cual colaboramos en una acción que no es ética, a pesar de que lo hagamos con buena intención!

¿Cuáles son mis reales *ob-ligaciones*? Sí, así, separado. Porque la etimología nos lo dice: *ob* = entorno, alrededor; *ligare* = lazos, ataduras. ¡Alto otra vez! Preguntarse a sí mismo: esta obligación...

a) ¿Es real o me la autogeneré?

b) ¿Es mía o es de otro?

c) ¿Es necesario que sea *tanto*, o le pongo una intensidad excesiva que me hace mal?

d) ¿Por qué o para qué lo hago? (Sobre todo si tiene que ver con el punto anterior acerca del irradiar una imagen, lograr finalmente "ser querido / aceptado / valorado...)

¿Entonces?

Entonces, creo que lo principal es revisar la propia actitud, y tratar de no dañar ni dañarse: crear el mejor momento posible, con sencillez, y ubicarse en el rol que, a conciencia, consideremos el más sano para nosotros.

A veces, inclusive, contamos con la libertad de ver las Fiestas como desde afuera, y elegimos eso, quedándonos tranquilos en casa y disfrutando de un momento de introspección. Si estamos atentos al presente, y a que para algunas personas cuya real obligación no es estar con otros (pues a veces sí lo es, como parte de lo coherente, según hayamos construido nuestros lazos), podemos hacer algo frugal, simple, y, otra vez decir como el poeta Galeano (cartel que está en la puerta de mi casa), "En un mundo de plástico y de ruido, yo quiero ser de barro y de silencio". Eso elijo yo. Les acompaño desde esa elección, con todo mi afecto...

Publicado por la revista Sophia OnLine en diciembre de 2013.

Las Fiestas de Fin de Año como un laboratorio

Encontrarse con los otros, regalarse, llamarse, brindar, conversar... En tu casa, en mi casa, con tus padres o los míos, mis amigos o los tuyos, y los chicos, la reunión de la empresa... Fin de año implica muchas cosas, pero sobre todo un desafío: **el de permanecer en eje.**

¿Cuál es el requisito para que las Fiestas se conviertan en un laboratorio interior (recuperando el sentido de esa palabra: *labor-oratorio*)? El de autoobservarme. Antes de involucrarme en una actividad social, refuerzo dentro de mí el propósito de verme, de darme cuenta de qué siento, qué pienso, qué actitudes corporales adopto, qué proyecto sobre los demás, cómo me imagino ser vista por el otro... Y de pronto me advierto que, a pesar de mi propósito, "soy tragada" por los eventos, arrastrada por las circunstancias... Entonces, respiro hondo, cargo aire como si cargara conciencia, y *vuelvo a prestarme atención.* Así es la tarea.

No se trata de pensar, pues no es una actividad intelectual: se parece más bien a como una madre mira a su hijo jugar en el arenero de la plaza. Observa. Mide riesgos. Disfruta. Se da cuenta de las actitudes de su niño. No se ocupa de pensar, se ocupa de mirar. Mirarse a sí mismo es así: un acto de autocuidado, y de conciencia lúcida y afecutosa.

Esto no significa mantenerme al margen de lo que hago o me sucede: por el contrario, si vuelvo a mí, puedo estar más presente.

La preocupación sobre cómo nos verán los demás:

Imaginemos una escena ajena: ella está saliendo para una reunión navideña en casa de sus suegros. A medida que se viste, observa con qué disgusto se mira al espejo. Se prueba una ropa y otra, unos aretes y otros... *nada le gusta.* Hasta que se da cuenta de que no está siendo mirada a través de sus propios ojos, sino *como imagina que podrían mirarla los demás* (especialmente su cuñada, que es muy elegante).

Cuando advierte el laberinto de espejos en el que se ha metido, respira hondo, se ríe de sí misma con ternura, y suelta esa vieja actitud. Al hacerlo, se siente más liviana, más libre: elige la ropa y los aros que *a ella misma le agradan*, y queda muy en tercer o cuarto plano *su preocupación sobre cómo la verán los demás.*

Algo más: luego llega a la reunión, y cuando entra a la sala observa dentro de sí que, más que sentirse criticada, es ella quien adopta una actitud crítica ante los que allí están, ejerciendo un juicio interno sobre ése y aquél. Respira hondo, **y elige** focalizar su atención en **otros** aspectos de la reunión. Se acerca a aquellos con quienes tiene más afinidad, y se da cuenta de cuán poco los conoce. Entonces empieza a hacer preguntas con genuino interés... y a escuchar... a contar de sí... a

dialogar con quienes ve hace años, pero se da cuenta de que no conocía a fondo... y se siente bien (recordando aquella frase de la Madre Teresa de Calcuta: "Si juzgas a la gente no tienes tiempo de amarla...").

Los roles que repetimos:

Veamos más: él sale con la intención de no perderse a sí mismo... y se le ocurre observar cuál es el rol que tiende a desplegar en las reuniones familiares. Y ve que, a medida que llega al encuentro en casa de sus tíos, se va armando dentro de sí una identidad que podría llamar "el que hace reír": una especie de bufón cuyo arte consiste en mantenerse serio y decir cosas que produzcan un efecto hilarante.

Pero recuerda que puede autoobservarse: *eso es lo que puede darle el margen de libertad disponible*. Observa su tono de voz, sus gestos... y se da cuenta de que por un rato eso está bueno... pero que pasar toda la noche aferrado a esa identidad le impide estar cerca de los demás *desde otros roles... o sin rol*. Ve que fuera de ese rol se siente desnudo, inseguro, sin saber cómo actuar. ¡Pero no quiere más de lo mismo! Entonces respira hondo, vuelve a su eje, y "apaga el mecanismo" por un rato; así, *surgen aspectos de sí que ni él ni los demás no conocían*, y gracias a eso los otros también comienzan a ser como habitualmente no son...

¿Qué es lo que sucedió? Se desarmó la mecanicidad, y apareció la conciencia. Volver al eje es lo que puede hacer que vivamos las Fiestas como algo no trivial, recuperando su verdadero significado sagrado (más allá de cualquier credo): el símbolo del nacimiento interno, y de comenzar también un nuevo tiempo, como lo es cada año, mas sabiendo que *ningún Año Nuevo es realmente Nuevo si los nuevos no somos nosotros, a partir de una nueva actitud*. ¡Que así sea!

Publicado en la revista Sophia OnLine en diciembre de 2011

¿Y si la convertimos en verbo?

Las palabras comienzan a existir desde el momento en que advertimos que las necesitamos. Y, en lo personal, un día me di cuenta de que necesitaba la palabra que hace de título en este poema. Así como está. Para quienes resuenen con su contenido, aquí la tienen... Un abrazo afectuoso, siempre.

NAVIDARSE

*Había una vez... tú. (Y yo. Y los otros.)
 El moridor naciente: el que germina y sigue.
 Parido en tu propio pesebre ignorado,
 con tu estrella diciéndole Sí a los Misterios.
 Y naciste... y tuviste un don indispensable...
 el de morirte digno, sin dejar de estar: siendo.
 Sí: morir tantas veces como fuera preciso
 para que lo Inmortal en ti tuviera espacio.
 Y aprendiste a perder sin perder Lo Que Importa,
 y a ganar sin perder tu Inocencia Primera.
 Que el Amor no era un simple negocio terreno,
 sino tocar el velo de lo Sacro en el mundo.
 Y amaste, y te quebraste, tantas veces y tantas
 juntaste tus pedazos para amar nuevamente...
 Y aprendiste que no eras tu imagen ni tu nombre,
 tus cargos ni lo que otros esperaban que fueras.
 Liviano de hojarascas, brotaste tus verdores
 para afirmar que la Vida germinaba en tu vida.
 Sí: de tanto morir a lo antiguo,
 te hiciste talentoso para nacer de nuevo.
 Navidaste tu paso por donde tu pie pisara,
 e hiciste Nochebuena de la noche doliente.
 Acunaste en tu espíritu al Niño Secreto
 amando lo que eras: Eso Imperecedero.
 Encendiste candelas adentro de tu pecho
 y nos dijiste todos: "¡Nazcamos de nuevo!"*

Virginia Gawel, diciembre de 2017

Comienzo de ciclo: Un saludo que fue y vino

Éste es el texto de una modesta presentación en Power Point que enviamos por mail cuando aún no existían las redes sociales ni cosa parecida, en el año 2006. Curiosamente, la he recibido luego muchas veces, ya sin el nombre del Centro Transpersonal de Buenos Aires, sino como algo anónimo. Rescatándola, hace tiempo la compartimos en Facebook. Si quisieras verla con imágenes, podrás hacerlo cliqueando [aquí](#).

Quizás dé lo mismo si se trata de un año nuevo...o de un nuevo grupo de pertenencia, ...de un nuevo lugar donde vivir, de un nuevo amigo, o de una nueva pareja.

Nada puede ser realmente nuevo si uno lo vive desde viejas actitudes.

Por eso les deseo y me deseo...

Que no se nos vaya nuestro tiempo de vida en asuntos que realmente no valgan el alma: nadie vino a este mundo... a encerrarse en un lugar seguro... a lograr la aprobación de los demás... a "matar el tiempo".

El tiempo es algo precioso: **un recurso no renovable.**

Que miremos hacia atrás solo para cerrar los asuntos pendientes. Es el único modo en que el pasado puede realmente pasar:

... decir lo largamente callado,

...hacerse cargo de los errores... y pedir disculpas, y reconocer lo recibido... y dar las gracias,

...comprender lo no comprendido

...dejar ir lo que ya no es.

Cerrar lo inconcluso es comenzar a hacer espacio para lo Nuevo.

Que sepamos pedir ayuda cuando la necesitemos, para volver a pararnos sobre nuestros propios pies.

Dejarse ayudar es un buen antídoto para la omnipotencia o la necesidad.

Que sepamos ayudar a quien lo necesite...

... sin perdernos en el otro,

... sin invadir ni manipular,

... sin generar dependencia,

... sin forcejear para que nadie cambie lo que no está dispuesto a cambiar.

Ayudar requiere el ejercicio de una solidaridad inteligente, consciente de sus trampas y de sus límites.

Que permanezcamos abiertos a encontrar verdaderos compañeros de Camino, afines a nuestra más íntima Esencia.

Como decía Vinicius: *"La Vida es el arte del encuentro"*.

No nos escondamos de la Vida.

Vivir Vivo es poco frecuente entre los humanos... Lo logran quienes trabajan para abrir su sensibilidad y su conciencia.

Que seamos parte de aquellos que, más que un "Año Nuevo", celebran cada día un Día Nuevo, intensamente Vivos.

Este mensaje está siendo enviado a muchas personas que, desde distintos lugares del mundo, forman parte de nuestra red humana virtual, sin fronteras.

Como ves no estás solo...

En este mismo instante hay muchos otros que también quieren hacer de este nuevo año un verdadero Año Nuevo.

Y es que hay un único tiempo:

AHORA

Te deseo lucidez para cada día. Que elijas bien, que tu sensibilidad se abra y florezca.

—

Saber despedir, saber bienvenir

Y sí, la tengo que escribir entre comillas. Pero les pido ayuda para que esa palabra exista. La Real Academia Española va agregando al diccionario aquellos vocablos a los que nosotros (la gente) vamos dando vida a través de nuestra comunicación cotidiana. ¿Por qué será que la palabra "despedir" sí existe, pero nuestro idioma no ha dado la bienvenida a la palabra "bienvenir"? Propongo que empecemos a usarla, hasta que la Real Academia un buen día diga: "¡Caramba! ¡Cuánta gente está bienveniendo! ¡Agreguemos ese fantástico verbo al diccionario!".

Porque el asunto es así: si una palabra no existe, es que lo que esa palabra señala aún no ha cobrado vigor en esa cultura: no tiene suficiente importancia, suficiente visibilidad. Quizás nos falte porque durante tantos siglos en Occidente nos hemos constituido más para resistir, para detestar, para rechazar, para discriminar, para repeler lo "malo", que para "bienvenir" lo bueno, lo diáfano, lo alegre, lo creativo (¡que muchas veces estaba implícito en aquello que rechazábamos!).

Si comprendemos ese sentido del des-pedir, y lo corolamos con el significado del bien-venir, el movimiento interno se direcciona hacia algo mejor que lo que había.

Me pregunto si, refiriendo esto al reino de los vínculos afectivos, esa falta de "espíritu de bienvenir" nos deje asustados, aferrándonos a lo que daña, a lo rancio, a lo que ya no tiene vida, a lo que inclusive nos expulsa... Por miedo a que, si nos despedimos de eso a lo que nos aferramos, quede la nada misma, y no tengamos ninguna cosa mejor para "bienvenir". Así, vamos transitando con miedo, pues la confianza en la vida está acallada, como las notas de un piano sofocadas por la sordina.

¿Qué pasaría si fuésemos educados emocionalmente en todos los ámbitos para aprender a "bienvenir"? Tal vez aprenderíamos también a despedir. Pues, si de palabras se trata, en ésta hay un secreto escondido, y sin embargo muy a la vista. Des-pedir es eso: dejar de pedirle a aquello que en verdad ya no tiene nada para darnos. Si comprendemos ese sentido del des-pedir, y lo corolamos con el significado del bien-venir, el movimiento interno se direcciona hacia algo mejor que lo que había.

Re-negar o bienvenir:

Creo que esto funciona así inclusive cuando "bienvenimos" a lo que es inevitablemente doloroso; hoy se sabe desde las neurociencias lo que las psicologías de Oriente expresaron hace siglos: que el dolor (emocional o físico) se

incrementa si tenemos una actitud de rechazo hacia él. Cuando renegamos del dolor nos rigidizamos, y el dolor se nos incrusta ferozmente, como quien queriendo sacarse un vidrio de la planta del pie pateo contra el suelo. El psiquiatra transpersonal Roberto Assagioli lo decía de un modo muy simple: que en esos casos "hay que aprender a colaborar con lo inevitable". Porque la otra actitud sólo nos daña más.

Construimos el significado de la realidad con nuestra actitud hacia ella. La actitud de re-negar rara vez nos llevará hacia algo mejor.

También esa palabra tiene su sabiduría escondida: re-negar. "¡No quiero, no quiero y no quiero que la realidad sea así!", podremos gritar como un niño que no acepta entrar a la escuela en su primer día de clase. Y está muy bueno que en la mayoría de los países de América "renegar" sea un vocablo popular que reemplaza a "sufrir", "hacerse mala sangre" ("¡mala sangre", ¡qué incomparable expresión!) Porque, por más que re-neguemos, la realidad, por un lado, es como se le da la gana ser. Y por otro, construimos el significado de la realidad con nuestra actitud hacia ella. La actitud de re-negar rara vez nos llevará hacia algo mejor.

La resultante es, entonces, que si lúcidamente damos la bienvenida a lo ineludiblemente doloroso (tomándonos el tiempo para encontrar esa sabiduría emocional dentro nuestro) podremos "bienvenir" también lo venturoso, en ese juego de tres movimientos: soltar, amigarnos con el vacío fértil y dejar que lo nuevo "venga".

Un nuevo año comienza: ¿estamos dispuestos a "bienvenir" los aprendizajes que traiga? ¿Estamos dispuestos a soltar lo que ya caducó, pero de lo que aún estamos aferrados? Ésa es otra gran palabra: "a-ferrado" implica un gesto rígido: de hierro ("fierro"). Y el hierro se oxida, se degrada. Tal vez por eso todo lo referido al Ser fue simbolizado en distintas culturas, en cambio, con el oro: un metal que no puede corromperse. Desde ese Ser podemos "bienvenir" a la vida, a las personas, a los hechos, haciendo un nido para que se pose la felicidad. Si no nos educaron para ello, tenemos una inmensa e invaluable posibilidad: la de brindarnos a nosotros mismos esa educación afectiva. ¿Nos acompañamos unos a otros? ¡L@s bienvengo! (Así, sin comillas.)

Virginia Gawel, para la Fundación Vivir Agradecidos, www.viviragradecidos.org

Aquella dolorosa Navidad: Sobre el aprender a esperar

EL I-CHING, HERMAN HESSE... Y LA VIDA

Este artículo fue escrito para la Navidad de 2012. Verán que alude a un accidente que tuve para ese entonces. Demandó tres intervenciones quirúrgicas en un pie, y en 2014 una cuarta para colocar una prótesis interna. Seis meses de silla de ruedas, y muchos aprendizajes, muchos. Hoy estoy muy bien, aunque tenga una discapacidad para correr, andar en bicicleta, trepar o caminar cuesta arriba, y algunas más. Pero doy Gracias, siempre, a quienes me ayudaron en ese trance, incluyendo al Dr. Guillermo Arrondo, que salvó, literalmente, mi pie, con gentileza inmensa, e inmensa pericia.

Quizás no todos Ustedes reciban la celebración de Año Nuevo sonrientes y con las copas en alto. En lo personal, más bien me encuentra *con el espíritu de pie, pero el cuerpo horizontal*: hace tres semanas tuve un accidente y me quebré en dos partes el pie izquierdo, pasando por tres intervenciones quirúrgicas. De manera que mis villancicos de Navidad de este 2012 tenían un solo estribillo: "¡Aaayyy!" (y lo digo en serio). Ahora duele menos. Pero esta experiencia que estoy atravesando (como quizás la que a algunos de Ustedes les toca pasar, menos jolgoriosas que las que muestran las publicidades festivas), está trayendo enseñanzas muy interesantes. Desde allí es que quisiera hoy escribirles. Y el tema es éste: **la espera**.

No es algo que traigamos sabido innatamente: **a esperar se aprende**. ¡Y no es un aprendizaje sencillo! A veces la espera permite hacer otras cosas *mientras* el tiempo resuelve... pero otras no: solo podemos quedarnos mirando al techo (como antes de entrar a un quirófano), o aguardar hasta que nos den una noticia, o a que mejore la salud de alguien, sin que nada uno pueda hacer... sólo **esperar**.

¿Cómo convertir esa espera en algo fértil? ¿Cómo no des-esperar?

"Colaborar con lo inevitable":

Vuelvo a decirlo: **a esperar se aprende**. Y se aprende procurando ubicarse en la mejor actitud posible mientras no podamos hacer nada con lo que sucede: la no-posibilidad de intervenir en los hechos es una invitación a *guardarnos en nuestro centro*, y confiar en ese eje quieto, sin desgastarnos en luchar contra lo que no podemos eludir. Ése sería el modo más sabio de, como decía el psiquiatra Roberto

Assagioli, *"aprender a colaborar con lo inevitable"*. Se cede el control... ¡pues no hay cómo controlar! Y se comprende que toda resistencia, toda ansiedad, todo ahínco por saltarse ese momento, lo único que generará será **desgaste**.

Con una sonda en el brazo, y acostada en una camilla mirando al techo al salir de cada operación, durante unos 40 minutos, sola, en un box del quirófano... **o contaba conmigo, o no contaba con nadie**. Entonces, me vi teniendo como única compañía las palabras de Herman Hesse en su magnífico libro *"Siddharta"*, y las del *"I-Ching"*, que luego mencionaré: recordaba que, en el relato de Hesse, cuando en dos ocasiones le preguntan a Siddharta qué es lo que sabe hacer, él enumera, meritoriamente, que sus aprendizajes le habían llevado a saber tres cosas: *"Pensar, esperar y ayunar"*.

Me quiero detener en la del medio de esa lista: esto significa que *saber esperar es un logro de la conciencia*. Somos ignorantes al respecto, hasta que la vida nos confronta con aquello que **no depende de nosotros**. Entonces, o nos rebelamos inútilmente, debatiéndonos ante las fuerzas de *Cronos* (el dios griego que representaba al Tiempo), o nos aflojamos, como quien, ya no pudiendo nadar, se decide a flotar en el agua hasta hallar una corriente que le arrime hasta la orilla.

La ganancia de aprender a esperar a Kairos: "el instante justo"

Mientras esperamos, puede ser tortuoso hallar ese centro donde refugiarse para no *des-esperar*. El tiempo parece de aceite, no fluye, no pasa... y nosotros allí, sin poder hacer nada. Sin embargo, si aprovechamos esa circunstancia para **aprender a esperar** (como Siddharta), sabiendo que implica el desarrollo de una cualidad humana superior... *después* de que los hechos pasan advertimos que *hemos obtenido una ganancia*. Que esa espera nos ha fortalecido, nos ha vuelto más maduros, como una fruta en su punto justo. (Si miramos a nuestro alrededor, casi siempre son aquellos mayores que han podido cultivar sabiduría los que tienen el don de poder ejercer la paciencia y esperar.)

El que aprende a esperar tiene consigo una herramienta que necesitará muchas veces en la vida. Le salvará de ser compulsivo, de correr ansiosamente tras las personas, los eventos, las cosas... Le permitirá ir viendo *cómo se desarrollan los procesos*, para no tener juicios apresurados sobre los demás, sobre sí mismo o sobre lo que acontece. Y le posibilitará también conocer al **otro dios del tiempo: Kairos**. Porque era así: *Cronos* regía, según la mitología griega, el tiempo lineal,

crono-lógico (de ahí la palabra), señalado por las horas, los días, los meses, los años...

Pero los griegos presentaban la existencia de *otra modalidad del tiempo*. Ése era *Kairos*: "el momento oportuno en que algo sucede". Ese instante justo en que, increíblemente, cuando todo parecía estancado o maniatado por *Cronos*... las coincidencias de diversos factores abren opciones que parecían impensadas hasta sólo un poquito antes. Hesíodo lo definía como "*el mejor guía en cualquier actividad humana*": si estamos atentos, captamos **el instante justo** en que la Vida nos da una oportunidad, una señal de partida, un factor nuevo que aparece y todo lo transforma.

El escritor Eric Charles White lo define como "*el instante fugaz en el que aparece, metafóricamente hablando, una abertura (o sea, el lugar preciso) que hay que atravesar necesariamente para alcanzar o conseguir el objetivo propuesto.*" El español Alejandro Corletti Estrada escribió que es "*el tiempo de nuestros momentos trascendentes, de los hechos que marcan fuerte el camino personal de cada uno de nosotros, eso que algunos denominan destino, y que en determinados momentos nos hizo tomar decisiones importantes.*"

Si aprendemos a transitar *Cronos*, atentos a *Kairos*, podemos hacer que la espera sea un tiempo de cultivo de nuestra fortaleza y de nuestra plena atención. Esa actitud *internamente activa* **mengua la impotencia**: nos empodera (así estemos en una cama y sin posibilidad de movernos).

¿Es difícil? ¡Sí! Por eso Siddharta lo consideraba un aprendizaje generado con mérito. Desde esa fortaleza, aprendemos a estar atentos a *Kairos* sin des-esperar. *Porque la Vida guarda recovecos en sus caminos que nunca habríamos imaginado...*

Lo que dice el I-Ching

En el antiquísimo libro chino "*I-Ching*" (que tiene entre 3.000 a 5.000 años de antigüedad), su intérprete y traductor, Richard Wilhelm (amigo del Dr. Carl Jung) describe el sentido de uno de sus hexagramas llamado, justamente "*La espera*" (que vino también a acompañarme desde adentro junto con el texto de Hesse).

Lo comparto para quienes necesiten, como yo, nutrirse de estas palabras...

“Alguien afronta un peligro y debe superarlo. La debilidad y la impaciencia no logran nada. Únicamente quien posee fortaleza domina su destino, pues merced a su seguridad interior es capaz de aguardar. Esta fortaleza se manifiesta a través de una veracidad implacable. Únicamente cuando uno es capaz de mirar las cosas de frente y verlas como son, sin ninguna clase de autoengaño ni ilusión, va desarrollándose a partir de los acontecimientos la claridad que permite reconocer el camino hacia el éxito. Consecuencia de esta comprensión ha de ser una decidida actuación perseverante; pues solo cuando uno va resueltamente al encuentro de su destino, podrá dominarlo. Podrá entonces atravesar las grandes aguas, vale decir tomar una decisión y triunfar sobre el peligro.”

Y luego señala:

“Cuando las nubes se elevan en el cielo es señal de que va a llover. En tales circunstancias no puede hacerse ninguna otra cosa más que esperar, hasta que no se precipite la lluvia. Lo mismo ocurre en la vida, en momentos en que se va preparando el cumplimiento de un designio. Mientras no se cumpla el plazo no hay que preocuparse pretendiendo configurar el porvenir con intervenciones y maquinaciones personales; antes bien es menester concentrar tranquilamente, mediante el acto de comer y beber, las energías necesarias al cuerpo, y mediante la serenidad y el buen humor, las que requiere el espíritu. El destino se cumple enteramente por sí solo, y para entonces uno se encuentra dispuesto.”

¿Qué puede agregarse a tanta claridad? El anhelo de que aprendamos a esperar (¡también yo!), cada vez que la Vida nos lo pida, con inteligencia sensible... con fortaleza, abiertos a *Kairos*.

Virginia Gawel

(Publicado por la revista Sophia OnLine en diciembre de 2012.)

“¡Felicidades!” ¿En plural?

“Felicidades”... ¿en plural? Porque quizás en singular (**la** Felicidad) sea tan inhallable como lo es una cadena sin sus eslabones... tan inabarcable como el cosmos y sus planetas... o tan ideal como el unicornio que perdió Silvio Rodríguez. Entonces, vayamos a lo seguro: seguro que las Felicidades, –así en plural, pero con mayúscula– ya están allí, y solo esperan que miremos con ojos apreciativos lo que nos rodea.

Cuando yo era muy pequeña, los Reyes Magos me trajeron de regalo un libro para pintar; pero era un libro mágico: uno le pasaba a cada figura simplemente un pincel mojado... ¡y los colores aparecían así, de la nada! Bastaba el suave toque del agua para hacerlos vivir, nítidos y sorprendentes. Nunca más vi libros mágicos como esos. Pero sí vi que la vida misma era así: las Felicidades estaban, pero era uno el que tenía que activarlas con su toque de atención.

Y también, a medida que me fui volviendo grande, vi que quienes eran personas felices tenían, más que **la** Felicidad, el don de hacer vivaces las Felicidades escondidas aquí y allá, en lo cotidiano o en lo inusual: en lo más sencillo... Cada uno de ellos, hallador de felicidades.

Allí están nuestras felicidades: reales, concretas, sutiles, traviesas, esperando que les pasemos el pincel para asombrarnos de su hermosura.

Gorditas o finitas, cálidas o frescas, peluditas y mullidas, firmes y consistentes, de arcilla o de metal, con gusto a beso o a fragante mandarina, con calce justito o dos talles más grandes, silenciosas o musicales... Allí están nuestras felicidades: reales, concretas, sutiles, traviesas, esperando que les pasemos el pincel para asombrarnos de su hermosura. Y creo que el pincel más hábil para resaltarlas es ejercer una intencional gratitud hacia la vida, manteniendo los sentidos abiertos –como se dice en el Budismo–, la mirada apreciativa.

Que cada uno de nosotros, entonces, tenga muchas Felicidades, en este tiempo y en los que vienen. Que cada uno de nosotros insista en beber de la vida ese jugo gustoso del instante presente. Porque el unicornio de Silvio Rodríguez se ha perdido, sí. Pero las Felicidades que nos corresponden por ley de la vida están ahí, haciéndonos señas desde lo inadvertido, al alcance de nuestro pincel.

¡Un cálido abrazo, siempre!

Publicado en la web de la Fundación Vivir Agradecidos, diciembre 2015.

Balance de fin de año: ¿suma o resta?

Una entrevista de Agustina Rabaini a Virginia Gawel

Llega diciembre y por todos lados nos hablan de hacer balances. Pero ¿es necesario escribir una lista de los "debe" y los "haber" como si nuestra vida fuese una empresa? ¿Es éste el momento justo para hacerlo?

Para muchas de nosotras, diciembre es sinónimo de corridas, presiones y un sinfín de obligaciones que hacen que las semanas vuelen hasta que caigamos rendidas, la noche del 31, satisfechas por haber llegado hasta allí, pero sin ánimo para preguntarnos hacia dónde vamos y cómo seguir nuestro camino el año que viene. Con el fin de año llegan las despedidas, los cierres, los preparativos para las Fiestas... y también los repasos: esa costumbre de mirar hacia atrás para confrontar lo que nos habíamos propuesto con lo que fuimos viviendo y pudimos conseguir. Queríamos estar más tiempo con los chicos, dedicar más horas a la lectura, tomar ese curso que tan bien nos vendría, hacer más actividad física, encontrar más tiempo para acompañar a nuestros padres y abuelos ¡o para estar a solas o con nuestro marido! Y ahora vemos cómo todos esos planes y deseos quedaron un poco desdibujados...

Pero ¿es necesario hacer este tipo de balances en esta época de emociones y sensaciones alborotadas? ¿Qué tal si hacemos nuestro "balance" o revisión sin que el resultado sea negativo, una pila de quejas, una tragedia total? Después de todo, está por empezar un año nuevo y los propósitos se renuevan. La vida, además, siempre viene a sorprendernos y tal vez la mejor manera de estrenar el 2011 sea empezar por entregarnos a lo que pueda llegar, sin planificar tanto. "Si querés hacer reír a Dios, contale tus planes", dice un proverbio popular, tan viejo como sabio.

¿Qué tal si este año nos proponemos ser un poco como el junco, que es flexible y se bambolea con el viento pero no se quiebra, que sabe acomodarse a las circunstancias en que lo pone la naturaleza? No hablamos de dejar que la vida nos lleve de acá para allá sin más, pero sí de confiar y saber que, como dicen los navegantes, "no podemos cambiar la dirección del viento, pero podemos acomodar las velas". También hablamos de escuchar a los maestros, como Rumi, el poeta persa que en el siglo XIII nos regaló una línea que nos puede acompañar todos los días: "¡Silencio! Pídele a Dios que te informe!".

¿Es el momento?

Aunque todos nos quieran vender que fin de año es sinónimo de balances, quizá no sea éste el momento indicado para repasos. Virginia Gawel, licenciada en Psicología y formada en terapia transpersonal, sugiere que es mejor dejar este tipo de revisiones para más adelante, tal vez para febrero o marzo, cuando el año comience a rodar otra vez: “En diciembre, la sensibilidad está a flor de piel; todos los estímulos que nos rodean mueven en nuestro inconsciente y en nuestro cerebro conexiones neuronales muy antiguas. Lo que hacemos es mover sensaciones de nostalgia y una memoria de pérdida por lo que ya no está, por lo que podemos perder o lo que no pudimos conseguir, y esto quizás no resulte beneficioso a la hora de hacer balances... Si hiciéramos balances, sólo estaríamos moviendo las aguas y el resultado de la revisión no sería fidedigno”.

Su recomendación, entonces, es seguir las palabras de Rumi e intentar “aquietar el mar de emociones en el que nos vemos inmersas, para tratar de silenciar nuestra mente de lo que viene desde afuera y conectarnos con nuestra interioridad, con una escucha de nuestras necesidades profundas que va a indicarnos el camino a seguir”.

Virginia recurre a Carl Jung para decirnos que no tenemos que dejar que el ruido exterior de esta época invada nuestro mundo interior: “Cuando dejo de estar escindido entre lo que me exige el afuera y lo que quiere mi ‘adentro’, puedo hacer acuerdos conmigo misma, ser fiel a lo que quiero. Esto no debe verse como un acto de egoísmo, sino como algo mucho más profundo. En palabras de Jung, en ese momento se deja de querer controlar la vida desde el yo para permitir que la guíe el ‘sí mismo’, esa parte nuestra que sabe cuál es nuestro destino”.

En esta época tan movilizante, tampoco es bueno exponerse en exceso a los recuerdos –de cuando éramos chicos, de cuándo nuestros hijos eran chicos– ni a las presiones y los mandatos que nos vienen de afuera. “Hay algo fatal en nuestra cultura y es esa exigencia que nos dice: ‘Felices Fiestas, hay que ser feliz, Feliz Navidad, Feliz Año Nuevo para todos’ –explica Virginia–. Algunas personas quizá no están en condiciones de ser felices o de mostrarse sonrientes, ya sea porque vienen de perder a seres queridos, porque están atravesando un problema de salud o porque sus padres son muy mayores o sus hijos ya se fueron del hogar... Si estas personas se comparan con otras, es posible que sientan que todos los demás son más felices que ellos, que todos tienen familias más armónicas que ellos. A fines de diciembre, en cada ventana que se ve iluminada, todos parecen sonreír o eso es lo

que las publicidades nos venden, y ésta es una presión muy grande que debemos evitar definitivamente”.

Víctimas o protagonistas

Para mirar hacia atrás o hacia delante, para organizarnos o proyectar, primero es necesario tener muy en claro desde qué perspectiva estamos haciendo nuestro análisis. Isabel Conen es licenciada en Relaciones Públicas y Coach Transdisciplinario Profesional. Ella propone que revisemos, en primer lugar, cómo vivimos este tiempo, para descubrir si lo estuvimos haciendo desde un lugar de víctimas o como protagonistas llevando las riendas de nuestra propia vida en todo momento.

“En lugar de ver todo desde el lugar del ‘tengo que hacer’ o ‘no tengo escapatoria’, podemos elegir cómo responder incluso a las situaciones más adversas”, explica. Ante cada problema, situación y desafío, tenemos la posibilidad de preguntarnos: ‘¿Estoy actuando como víctima o como protagonista?’. Cada vez que pienso que una persona o una circunstancia me obliga a hacer algo, me estoy poniendo en posición de víctima... Cada vez que de mi boca sale un ‘tengo que ir o debería hacer’, pasa lo mismo”, dice Conen.

Lo mismo ocurre en esos momentos en los que pensamos: “Si mi jefe fuera menos rígido y autoritario, yo estaría más contenta en mi trabajo”, en vez de intentar revisar si yo puedo cambiar algo en mi actitud para pararme mejor frente a esa situación. No se trata de negar o cambiar las situaciones que nos toca vivir, sino de enfocarnos en las variables en las que sí podemos incidir, en todo lo que podemos hacer para mejorar nuestra calidad de vida.

Isabel insiste en que en lugar de quedarnos resignados, desde un lugar pasivo, todos podemos responder, actuar, y no sólo reaccionar: “Es muy común que las personas pretendamos que las soluciones nos vengan desde afuera y arreglen nuestras cosas, o que acusemos o culpemos a los demás o a la vida por lo que nos pasa, sin darnos cuenta de lo que nosotros podemos hacer y cambiar”.

¿Otro ejemplo? Si nuestro hijo se estuvo sacando malas notas durante todo el año y sólo esperamos que la maestra y la escuela se responsabilizaran, nos quedamos en un lugar pasivo, de víctimas, y fuimos poco responsables.

No somos una empresa

Algunas veces podemos cometer el error de evaluar nuestra vida personal en los términos en los que una empresa mide sus “debe” y “haber”. Pero nosotras no

somos una empresa, y nuestra familia o nuestros vínculos no son relaciones que deben dar ganancias o hacer gala de objetivos o metas cumplidas. Débora y Susana Chajet, especialistas en Programación Neurolingüística del Instituto PNL Buenos Aires, sugieren que nos tomemos este tipo de “balances personales” con calma y no midamos el resultado del año en términos de ganancias y pérdidas, como lo haría una empresa. Con un poco de ayuda, podemos empezar a ver lo que hemos ido logrando o lo que no pudimos conseguir desde otro punto de vista: desde lo que podemos aprender, incluso de los errores.

Si nos equivocamos, tal vez sólo sea cuestión de empezar a reconocer las enseñanzas y aprendizajes que puede dejarnos lo que vivimos. Aunque no se trata de una tarea sencilla, siempre será bueno mirar hacia atrás. “Muchas personas ponen demasiado énfasis en lo que no hicieron o no lograron. Desde ese punto de vista, es lógico que la mayoría de la gente se deprima o se ponga irritable cuando se acerca fin de año”, explican las especialistas.

¿Qué tipo de preguntas podemos hacernos? Susana y Débora nos acercan algunos disparadores a los cuales valdrá la pena dedicar un tiempo de reflexión: “Lo que me pasó este año, ¿era lo que me había propuesto? ¿Qué me gustaría que me pasara el año próximo? ¿Qué objetivos me gustaría lograr? ¿En cuánto tiempo? ¿Está dentro de mis posibilidades obtener un buen resultado o depende de cosas que no puedo manejar? ¿Puede afectar negativamente a alguien el hecho de que yo logre lo que deseo? ¿Tengo los recursos necesarios? Por último, ¿vale la pena luchar para alcanzar mi objetivo?”.

Proyectar metas reales

Graciela Iglesias, licenciada en Psicología de la Universidad de Buenos Aires, es coach y dirige la consultora GI Entrenamientos. Ella considera que los balances son instancias productivas para reconocer las metas alcanzadas, para rever las metas que no pudimos cumplir o que resultaron insatisfactorias. “Es importante ver los motivos por los cuales nos equivocamos y aprender de los errores, que siempre son nuestros mejores aliados”, explicó a Sophia.

Si vamos a pensar en algunas metas que nos gustaría alcanzar, Graciela dice que además de armar una lista hay que ejercitar la paciencia, la tolerancia a la frustración, la tenacidad, el compromiso y dos ingredientes infaltables: el coraje y la pasión.

Además, todos los especialistas insisten en que las metas que nos propongamos sean alcanzables. Si una persona tiene pendiente perfeccionarse como bailarina

clásica y ya cumplió los 40 años, va a ser mejor que piense en otras alternativas dentro del baile. En Buenos Aires y en otras grandes ciudades, se puede aprender a bailar tantos ritmos como existen.

Por otro lado, hay que esperar el momento justo, que no es el que nos dicen los avisos o los medios de comunicación, sino el que nos marca nuestro interior.

“Cuando las aguas ya estén más quietas –explica Virginia Gawel–, podremos mirar qué quiere nuestro corazón, nuestra alma, y preguntarnos: ‘¿Quiero cambiar mi trabajo? ¿Necesito empezar a estudiar? ¿Cómo hago para encauzar estas ganas de expresarme artísticamente? ¿Necesito abrir áreas nuevas en mi vida para conocer gente afín, con la que me sienta bien? Tal vez esto pueda llegar si me anoto en ese curso de análisis de películas, de cerámica o de danza que hace tanto tiempo quiero hacer”.

La idea, en definitiva, será buscar actividades y proyectos que nos puedan hacer sentir cómodos con lo que esperamos pero, sobre todo, con quiénes somos. Como decía D. W. Winnicott: “El ser precede al hacer; si no, el hacer no tendría sentido”. Podemos lograr, dentro de nuestras posibilidades, que el fin de año no pase de largo sin más y que, en lugar de padecerlo, podamos disfrutarlo, celebrarlo como un momento de encuentro, de reunión, de posibilidades. Disfrutar de lo que sí hay en nuestras vidas en lugar de quedarnos siempre en lo que habría pasado si... Ésa es una amargura que, según Virginia Gawel, podemos intentar ahorrarnos este fin de año.

Publicado por la revista Sophia Online el 27 de diciembre de 2010

Algunos audios y videos

Clickeando sobre el título podrás acceder. ¡Ojalá que te sean de buena compañía!

[- Navidad con Eugenia Tonski: un canto sin edad, una voz sin tiempo](#)

[- Las crisis de fin de año](#) (con Gabriela Lasanta en Radio Galilea)

[- Celebrar con los que ya no están](#)

[- Una práctica para estos días](#)

[- Fin de año: pequeñas pautas para encontrarnos en paz](#)

© Ediciones Transpersonales del Sur, Buenos Aires, 2019. Todos los derechos reservados.

www.centrotranspersonal.com.ar

Este material solo puede ser compartido gratuitamente. Su venta no está permitida.
