

PEDAGOGÍA ESPIRITUAL PARA UNIFICAR LA VIDA

Xavier Quinzàs Lleó, SJ (xavierquinza.webnode.com)

Todo cristiano debe estar en proceso permanente de superación, porque formarse es transformarse bajo la acción del Espíritu en medio y a través de las circunstancias concretas que nos toca vivir. Toda persona debe aspirar a darse a luz a ella misma, a ser consciente de que debe realizar el sueño de Dios sobre ella. Ello implica una correcta inserción del orden de la gracia en la condición humana, que debe colaborar con la acción de Dios, tanto a través de los medios sobrenaturales, como de los medios humanos.

El amor gratuito de Dios, su gracia, siempre nos afecta aquí y ahora, de modo que entra en nuestra experiencia cotidiana, aunque sin dejarse instrumentalizar, sin dejar de ser Dios. Siempre en el fondo, siempre como parte del contexto general de nuestra experiencia cotidiana, Dios “se va acercando” y se entrega a sí mismo a nosotros. Sin dejar de ser Dios, de muchas maneras se nos acerca y se nos ofrece.

Nosotros no podemos tener ninguna relación con Dios que no implique una mediación, no podemos, desde nosotros, dirigirnos inmediatamente a Dios. Necesitamos de mediaciones simbólicas, existenciales, humanas. Pero Dios sí que se relaciona con nosotros de una forma inmediata, ya que se trata de una relación del Creador con su criatura.

Lo que sucede es que debemos caer en la cuenta de que el Creador es también el Salvador. Cuando Dios actúa por su gracia salvando, renovando nuestro corazón, lo hace como Dios, es decir también como creador. De manera que no existe rivalidad alguna entre su don y nuestra respuesta.

Dios obra nuestra respuesta, pero a la vez es “nuestra”, nos pertenece. La acción renovadora de Dios en nuestro interior es humana, se realiza en la única realidad que conocemos: nuestra existencia humana, histórica, contingente. Quien habla de Dios y de su salvación, habla también de nuestro mundo. Dios se hace verdad en nuestra historia concreta: como memoria agradecida en el pasado, como confianza y abandono en el presente y como última esperanza para el futuro.

Su amor abarca todo lo que somos

No se puede buscar a Dios al margen de la realidad que somos, porque la gracia de Dios, es decir, su presencia recreadora en nosotros, no es un ámbito exclusivo de la interioridad, sino de toda la realidad en la que vivimos. Somos “gracia de Dios” en todo y por todo lo creado de lo que formamos parte.

Aunque esta experiencia del amor gratuito de Dios siempre está accesible, como un elemento de nuestras circunstancias de cada día, sin embargo no siempre es obvia. Dios permanece siempre libre para otorgarnos su Don sorprendente, un don que siempre supera todo lo bueno que somos, como criaturas suyas. Pero la presencia de Dios en todas las mediaciones es una cercanía absoluta, divina, libertad y amor creador que abarca toda la realidad creada y toda la historia.

La salvación de Dios está en la línea de todo lo santo, bueno hermoso y placentero que se puede realizar en nuestra historia, pero de modo que Dios permanece siempre libre en su oferta, lo abarca y, a la vez, lo supera. Desde dentro, sin inferirle ninguna violencia, trasciende toda la historia humana y la supera con su amor activo. Su amor abarca, como realidad activa, todo lo que somos y todo lo que vivimos.

Dios nos transforma dándose

Dios nos transforma dándose a nosotros primero, no al revés. Es importante caer en la cuenta de esta sencilla verdad: no es que Dios nos ame y se comunique con nosotros cuando nos transformamos, sino al contrario. La Biblia nos recuerda que Dios nos cambia porque nos ama, porque nos comunica su amor.

Dios está cerca de nosotros como salvador, y nuestra respuesta en libertad lo es como disposición a la invitación de amor suya. La naturaleza humana, en la práctica, está siempre moldeada por la gracia, es la capacidad de recibir la gracia como don gratuito, es un momento interior de la misma gracia como autocomunicación de Dios al ser humano.

Hay ocasiones en las que la presencia de Dios amor destaca, en las que nos es más fácil darnos cuenta, y otras en que no. No tenemos que rechazar nada, ni huir de las circunstancias de la vida si queremos tener nuestra propia experiencia de Dios. Tanto las angustias o el temor, como el aburrimiento y el gozo o el dolor intenso son ocasiones para experimentar a Dios. La oración es el intento con el que buscamos captar la inmediatez de su cercanía, el intento de responder a su proximidad con nuestra apertura de corazón. Al orar nos hacemos conscientes de la cercanía real de Dios a nosotros. Orar no es tanto recogerlos en nosotros mismos, cuanto acogernos por la conversión del corazón al Dios de Jesús, que nos ama y nos salva.

Desde esta convicción, se trata de preguntarnos: ¿qué es lo que impide al corazón del ser humano amar en libertad? ¿Cómo vencer los fantasmas que habitan en nosotros y condicionan nuestra libertad para responder al amor gratuito de Dios? ¿Qué es lo que hace verdaderamente libre o esclava la conciencia del ser humano?

La ascensión del corazón a Dios

La ascensión del corazón a Dios precisa de una ascesis sentimental que nos haga poner todo el corazón sólo en Dios. La consolación afectiva es el lenguaje por el que Dios se nos comunica y nos atrae hacia sí. Aprender a conducirnos en las situaciones de desánimo evitando complacernos en ellas, y esforzarnos en salir adelante con paciencia es un camino que deberemos recorrer.

Purificación

Los sentimientos son una puerta de acceso a nuestra interioridad no del todo consciente, y además son el balance afectivo de nuestra situación. Son un lenguaje que nos dice mucho sobre nosotros mismos y sobre el mundo en el que vivimos. En esta cultura narcisista en que nos movemos se produce una disfunción de la vivencia del yo: entre un yo inflado y un yo deprimido. Ello afecta de un modo muy particular al modo como

vivimos la situación real, los deseos y expectativas y la idea que nos hacemos de nuestras propias capacidades.

El desorden de los sentimientos no es solamente un problema personal sino que repercute de una forma muy clara en nuestros contextos comunitarios. En donde se nos hacen mucho más complejas las relaciones sanas, ya que lo sentimental tiñe todo el entramado de lo que somos y compartimos. Pero donde seguramente más negativamente influyen nuestros sentimientos es en nuestra vida de oración. El modo como experimentamos a Dios está cargado de valencias sentimentales que nos pueden acercar o alejar de su misma vida divina.

La continuidad e intensidad del estado emocional está a merced del proceso cognitivo que desarrollemos, de cómo pensamos lo que sentimos. Cuando algo nos preocupa se activa el “circuito del miedo” que amplifica lo que nos va a pasar, cuanto más lo pensamos la memoria de la preocupación quedará más fuertemente grabada, lo que aumenta la angustia para la siguiente vez. Cuando los niveles bajan y nos sentimos amenazados por una situación que creemos no poder controlar, lo más seguro es que necesitemos aumentar la dosis de pensamientos positivos para restablecer el equilibrio químico.

Por otro lado usamos nuestra memoria emocional: abrimos archivos de otras veces que hemos sentido la emoción y lo asociamos al momento presente, aunque no esté ocurriendo en realidad. En los estados emocionales “cumbre”, en los estados de emoción intensa, no somos nosotros los que los generamos, pero creemos que sí. De los que se trata es de introducir nuevas maneras de responder a los estímulos habituales y éste es un ejercicio de disciplina y voluntad.

Cuando hacemos algo en contra de lo que pensamos no nos volvemos a sentir bien hasta lo justificamos. Cuando decimos *tengo que ser más positivo*, asumimos, en realidad, que somos negativos. Nuestro estado emocional actúa como un filtro que selecciona el tipo de pensamientos a los que prestar atención. La ansiedad no es sino una selección de pensamientos negativos que nos invade.

Los mapas relacionados con la tristeza están asociados con estados de desequilibrio funcional y de reducción de la acción, en los que suele haber señales de desequilibrio fisiológico (dolores, enfermedades, etc.) Todo lo que hemos sufrido o temido, nuestras angustias y deseos, han quedado grabados en nuestro cuerpo.

Nuestro cerebro se ocupa en evaluar los significados emocionales de lo que vivimos mediante las proyecciones que le llegan de otras partes del cerebro. Está muy relacionada con los procesos de ansiedad y de estrés. Aparecen pensamientos en cascada a cual peor. Pero también regula la expresión consciente de la emoción, lo que se muestra de muchos modos en la observación y lectura de los gestos. Nos hemos vuelto adictos a ciertos estados emocionales de los que no sabemos prescindir. Afortunadamente somos mucho más que eso.

Sensibilidad

Creer en sensibilidad significa aceptar que siempre evaluamos lo que vivimos mediante lo que decimos y sentimos. Somos lo que nos contamos de nosotros mismos,

nuestra narración. Cada uno tiene su propia imagen del mundo, sus propias predicciones sobre lo que nos pasa, sus propias ideas fijas sobre sí mismo.

Estas ideas crean un modelo del mundo, con las reglas sobre cómo hay que vivirlo. Cada ser humano es un hermoso cóctel, único e irrepetible. Quien ve todo lo que pasa no son nuestros ojos, ni nuestro cerebro, somos nosotros que vemos con nuestros ojos y juzgamos. Entre nosotros y la realidad existe un filtro: la sensibilidad; mediante ella entendemos lo que “creemos” entender, pero tal vez no lo que “queremos” entender. Toda reflexión nacida de la sensibilidad trae un mundo de la mano.

No vemos las cosas como son, sino como somos. Lo que sucede no es lo que sucede, sino algo con lo que nos relacionamos. Se trata, pues, de descubrir cómo la vida que experimentamos se basa fundamentalmente en las ideas que tenemos de nosotros mismos. No buscamos tanto la verdad de las cosas, sino aquellos argumentos que refuercen nuestra propia visión. Una imagen del mundo que se corresponde con nuestros anhelos o nuestros fantasmas, de manera que encaje con lo que queremos ver.

En el mundo de la sensibilidad nuestros miedos influyen en lo que creemos ver, en cómo nos vemos. Pero también nuestros ideales. Estamos más predisuestos a ver lo que nos gusta que lo que nos disgusta de nosotros. Las *creencias transparentes* son las que no se ven pero siguen operando en nosotros, por eso nos sorprendemos a veces de no poder hacer lo que queremos, a pesar de haberlo decidido. El problema está en alguna creencia invisible que por nuestra sensibilidad dejamos de recordar.

Experimentamos aquello que creemos. Es aconsejable hacer un trabajo de revisión de lo que creemos ser, descubrir el por qué repetimos experiencias que no queremos. Descubrir como manejamos nuestras creencias espontáneas. Las causas que atribuimos a lo que nos sucede, o les sucede a los otros, dependen de nuestras creencias. Averiguar los mapas de creencias que tenemos o suponemos en los demás es muy bueno y sanador. Nuestra sensibilidad afecta a la realidad que experimentamos en la medida y grado de certeza con la cual se sostiene dicha idea con la que vivimos.

Autoengaños

No podemos dejar de creer en lo que nosotros mismos hemos creado. Pero la capacidad de autoengañarnos depende sólo de nosotros. Engañarse uno a sí mismo es ver lo que en realidad no está ahí. La verdad de cada uno pasa por permanecer en contacto con nuestra verdad. La verdad que nos hace libres suele ser la que preferimos no ver.

Autoengañarse es la solución para huir de realidades frustrantes, decepcionantes, dolorosas... Tampoco es tan difícil fingir que se es feliz. Y muchos prefieren vivir engañados que aguantar un tiempo en el disgusto. Cuando una persona elige negar la verdad sobre sí misma, la verdad que la vida le muestra, descalificará la fuente de donde proviene (terapeuta, amigos, etc.) culpará a otros por lo sucedido y hará lo necesario para mantener las cosas como estaban.

¿Qué ocurre cuando andamos partidos entre las intenciones y nuestros actos? Nos sentimos en contra de nosotros mismos, divididos, incómodos. La deshonestidad

emocional tiene que ver con la capacidad de traicionarnos a nosotros mismos. Nuestros diálogos internos más severos suelen comenzar con los *debería...* Aquello que critica, juzga y sentencia nuestra conducta. Es el absorbente arte de la *comparación*. Cada vez que existe un *debería* date cuenta con qué, con quién o con qué situación te estás comparando.

Somos deshonestos cuando en lugar de aceptar lo que somos, con nuestros errores y satisfacciones, acabamos valorando lo que no fuimos, lo que deberíamos haber hecho, o lo que se supone que esperaban de nosotros. Somos deshonestos cuando ocultamos nuestros sentimientos bajo el miedo de lo que pueda ocurrir si somos sinceros con lo que sentimos. Sin duda se trata de la propia desconfianza ante lo que sentimos porque consideramos la inoportunidad de ellos y le damos un puntapié a nuestra autoestima. Dejamos que los demás interpreten nuestra vida.

No ser responsable de los sentimientos ajenos quiere decir, sobre todo, no deducir, presuponer, imaginar o interpretar lo que otros pueden sentir. Muchas veces lo hacemos por no tener que afrontar la desagradable sensación de ver sufrir al otro. Somos responsables de captar lo que nuestros sentimientos y emociones provocan en los demás, pero si las relaciones están contaminadas, en conflicto, ausentes, o con resentimientos lejanos, nos quedamos sin motivación para vivir o cooperar.

Deberemos manifestar más a los otros nuestra temperatura emocional. Todo se puede decir, si tenemos seguridad personal en presentarnos como somos y la valentía para expresar lo que sentimos con la oportunidad de hacerlo correctamente y en el momento adecuado. Pero anticipamos la forma como los demás van a reaccionar ante nuestros sentimientos, y los abaratamos para no alterarles. Renunciar a expresar lo que sentimos es ser deshonestos con nosotros mismos.

De lo que se trata es de poder afirmarnos sin miedo, pero a la vez, respetando la decisión de los demás. La “asertividad” es la mejor herramienta para responsabilizarnos de nosotros y no caer en la deshonestidad emocional ni en el autoengaño. Por el contrario, aceptarnos a nosotros mismos, participar creativamente en nuestro crecimiento, y hacerlo en el sí de las relaciones. Esto es lo auténtico.

Aprendizaje

En la vida, como espacio de formación, debemos ser conducidos por convicciones maduras. Ello exige necesariamente un paciente aprendizaje. El estado emocional tiene dos componentes: una expresión física y una sensación consciente (sentimiento). Emoción y sentimiento no son lo mismo. La emoción es breve e intensa, el sentimiento dura y se prolonga. Somos seres emocionales, aunque la manera de serlo es lo que nos diferencia a unos de otros.

Lo clave es la lectura personal que hacemos al sentirnos de una determinada manera, lectura que arrastra una segunda emoción sobre la primera. El resultado de la evaluación personal que hacemos sobre lo que sentimos suele acarrear una nueva emoción. Las emociones alteran nuestro modo de ver el mundo y nuestra interpretación de las acciones de los demás. Cuando estamos en una emoción descartamos o ignoramos conocimientos que podrían poner en tela de juicio la emoción que sentimos, ignoramos lo que no se adecua a ella.

Pero aunque repitamos la experiencia no nos damos cuenta de que se trata de un patrón automático y repetitivo que se refuerza a sí mismo cada vez que sentimos la primera emoción. Le damos el estímulo deseado para que se dispare la cascada de emociones, sentimientos y pensamientos entrelazados. Si se trata de un patrón aprendido lo podemos cambiar, si estamos convencidos de que “somos así” nunca lo podremos cambiar.

El recuerdo de episodios emocionales nos brinda la oportunidad de aprender a reinterpretar lo que nos está sucediendo ahora, de forma que podamos cambiar. Si no lo logramos, nos hace creer que siempre va a estar ahí: y en ese “bucle” se meten los que sufren ansiedad crónica. Pasos para tratar nuestros automatismos emocionales: primero observar cómo funcionan, luego desanclarlos y acostumbrarnos a responder de otro modo.

Primer paso: lo que sentimos no está ni bien ni mal, podemos ser conscientes de ello. Acoger la emoción. “apadrinarla”, permitir que se despliegue en nosotros, no reaccionar inmediatamente. Existe un espacio entre la emoción y la reacción, de lo que se trata es de poner en marcha nuestro observador interior, desarrollar la atención.

Segundo paso: ante la súbita presencia de un estado emocional, es importante reconducir, centrar, calmar lo que sentimos, crear un espacio interior para situarnos en un estado que pueda acoger el momento y centrarlo. Ejercicios de transmutación emocional que es un aprendizaje, estado de recursos apropiado, disponer de un anclaje que te serene.

Tercer paso: si no podemos centrar la emoción, podemos evitar cargarnos de discursos sobre nuestra inutilidad en la vida. Cortar todo discurso negativo o diálogo interno con nosotros mismos. Reforzaré las rutas neuronales habituales, con lo que en lugar de aprender ahondamos más la huella de la emoción negativa...

Armonía

Aspiramos a ser felices, pero ello supone poder hacerse espacio interior, estar presente y conectado con uno mismo, aprender a gestionar la incertidumbre, ser capaces de vivir la aceptación en ese abandono del fluir de la vida. Es esa actitud vital de confiar que nos sucederá lo mejor, sentirnos capaces de afrontar lo que pueda venir de las circunstancias de la vida y aprender a confiar en Dios y en nosotros mismos.

Lo que nos impide vivir la felicidad es negarnos a ver lo que en realidad somos. Si naturalizamos el error, o lo aceptamos como mala suerte, cuando en realidad es una conducta y como tal transformable, nos equivocamos. Es importante acercarnos a los mensajes de detrás de lo que nos sucede. Donde sentimos una herida abierta, donde hay bloqueo, precisamos de una conducta dirigida a cerrar con firmeza aquellas situaciones o relaciones que deben quedar a uno y otro lado de la puerta.

Pero somos especialistas en maquillar nuestras sombras, aunque al final nos pasan factura. Se trata de hacer frente a los autoengaños, iniciarnos en el arte de vibrar con la frecuencia en la que deseamos, centrarnos en pensamientos resistentes, y darle nuevas opciones a la vida.

Para participar de la armonía es necesario que primero nos ordenemos nosotros. Y ese orden interno es el que comunicamos a los demás. Lo inspiramos. Cuando de nuevo vuelve a producirse algún desorden, quien funciona bien ya sabe lo que tiene que hacer: ordenarse de nuevo. Porque si no lo hacemos es fácil perderse. Por eso es necesario poner orden de vez en cuando en nuestra vida.

Aspirar a la perfección es conocerse mejor, ver nuestras debilidades y fortalezas, reconocer nuestros límites, entender que vamos a dedicar toda la vida a crecer como personas en la ascensión del corazón a Dios. Significa ser conscientes de lo que sentimos, reconocer nuestras emociones, ser responsables de lo que vivimos. Significa atajar los miedos, reconocerlos y afrontarlos cuando se convierten en una limitación en la vida.

Estamos comprometidos en un trabajo de armonización de lo natural y espiritual. Por ello aspirar a la perfección es también cuidar nuestro cuerpo, templo de Dios en tu vida entera, aprender a escuchar sus mensajes. Encontrar lo que nos gusta en la vida, actividades que nos llenan, para las que valemos. Es fluir con lo que hacemos y transmitir a los demás esa satisfacción de gracia, es mantenerse creativos, conocer nuevos recursos y metodologías, participar en nuestra comunidad.

Aspirar a la perfección es alimentar las relaciones interpersonales, facilitar el encuentro con el otro o la otra, acompañarle en sus procesos de dificultad o sufrimiento, sentir con el otro, relacionarse con empatía, entender que todos formamos parte del mismo Espíritu.

Sin más regla que el amor

Todo este proceso de formación permanente nos irá conduciendo a un estilo de vida en el que el amor es maestro de todo: de las emociones y los sentimientos, de la mente y del espíritu. No tener otra regla significa alimentar tu relación interior en diálogo con Dios, que te permita espacios de silencio, de encuentro contigo mismo, de serenidad interior. Momentos en que captes las sutilezas del mundo interior, que aprendamos a escuchar interiormente los mensajes del alma.

Pero en un proceso de integración permanente también es tener los pies bien puestos en la tierra, de donde nace la verdadera humildad, entendida como verdad del corazón que se entrega. Es aprender a vivir en el aquí y el ahora, disponer de la flexibilidad necesaria para permitirte vivir lo que la vida te pone delante. Es trascender, ir más allá de ti mismo, salir de la cueva del yo, hacer sagrada la relación, encontrar tus dones y ponerlos al servicio de la vida.

Sin más regla que el amor significa descubrir al Dios Amor que te da sentido a la vida y la convierte en misión. Es vivir la gratuidad como gratitud a la vida misma, por lo que compartimos, por el don que nos regala, también por los malos ratos, las crisis, que nos permiten crecer. Es amar y hacerlo más allá de las conveniencias personales, no sólo compartir hermosos sentimientos, sino partir de la voluntad de situar el amor en la cúspide de nuestra conciencia. Es ser amor en el Amor.