



DESAFIO

HACIA UNA NUEVA CULTURA EMPRESARIAL

¿De qué
fuente bebemos?

Sumario

EDITORIAL

La complejidad de lo sencillo
Pedro Alberto Arellano Marín
Director

TEMA CENTRAL

¿De qué fuente bebemos?
Cada día, en forma consciente o inconsciente, nos acercamos a beber a diversas fuentes de agua. Lo complejo es que muchas de ellas están contaminadas, no nos nutren sino que nos envenenan. Hoy, todos tenemos claro que una dieta balanceada es clave para la salud del cuerpo, pero ¿cuánto nos preocupamos de alimentar nuestro espíritu, nuestro intelecto, nuestros afectos y nuestras emociones con los verdaderos nutrientes?

NARRACIÓN

PERFIL

Ximena Abogabir
"Detrás de cada dolor viene un regalo"

OPINIÓN

Juan Carlos Eichholz

EMPRENDEDORES

Jorge Nazer
"No es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita"
Una trayectoria de emprendimientos que apenas cabe en sus 34 años de edad. Una empresa de servicios innovadora. Un ser humano que busca unir sabiduría espiritual y acción empresarial, luego de haber pasado por la escuela del dolor.

CON EXPERIENCIA

Zoy Katevas
"Soy intensa"
Alegre, echadora para adelante, no se achica con nada ni nadie, energética, intensa para todo es Zoy Katevas, esta griega de nacimiento y chilena por las vueltas de la vida. Fue precisamente su empuje e incansable trabajo que la llevaron al cargo más alto que algún chileno haya ocupado en la Cruz Roja Internacional.

PERFIL

¿Cómo nos relacionamos los chilenos?
¿Cuáles son los paradigmas presentes en las relaciones entre nosotros? ¿Cuáles son las características propias que han ido adquiriendo estas relaciones?
¿Optamos por el respeto mutuo, la confianza, una

comunicación que colabora al desarrollo propio y del otro, por ser amables y solidarios?

ENCUENTROS DESAFIO

Encuentro EN Lo Alto
Enamórate de Dar

HACER EL BIEN HACE BIEN

PERSONAJE NOTABLE

María Montessori
Una revolucionaria de la educación

NUESTROS ASOCIADOS

ENTREVISTA

Felipe Cors
"El hombre genera su propio sufrimiento"

MI DESAFIO

Servir en Calcuta
Con sólo 20 años partió a Calcuta o, como ella lo describe: "La tiraron en India". Si bien era para ella un sueño ser voluntaria en las tierras de la Madre Teresa, llegó más rápido de lo que pensaba, aprendió más de lo que creía y recibió mucho más de lo que fue a entregar. Es la historia de Florencia Hepp, una estudiante de tercer año de psicología de la Universidad Católica que se animó a vivir una increíble experiencia de servicio.

TRABAJO CON SENTIDO

Comunicación sobre ruedas

CASO DE ÉTICA

"Aceitar" las ventas

JÓVENES EN ACCIÓN

Una apuesta por las personas
Para unos, la mejor forma de hacer un aporte concreto al país es a través de la educación; para los otros, es la participación ciudadana. Ambos son grupos formados principalmente por jóvenes, quienes no se quedan de brazos cruzados esperando a que sea el de al lado el que haga algo, sino que saben que son ellos mismos quienes tienen que generar los cambios en Chile. Sus armas son la colaboración, los vínculos personales y la confianza. El desafío: transformar a los propios individuos y la sociedad en su conjunto.

OPINIÓN

Jean Vanier

REPORTAJE

Castells, torres humanas
Construyendo integración y confianza

REPORTAJE

Comunidad Organizaciones Solidarias
Creando una cultura más solidaria

HOMENAJE

Nicolás Boetsch
"Mi vida es pura pasión"
Nico era muy cercano a Desafío, amigo entusiasta que compartía sus locuras y nos animaba en las nuestras... Hay varias formas de estar. Entendemos que el Nico ya no está con nosotros, pero sin duda que permanece y tenemos que sensibilizar nuestros corazones para encontrarlo de otra manera... Igual que lo que dijo su madre en su funeral, nosotros también queremos decirle: "Nico, ¡goza de la "aventura extrema" del cielo!"

REPORTAJE

Great Place to Work
La confianza: Clave para tener un buen clima laboral

ALTA GERENCIA

Carlos Vignolo
El amor en la empresa: A rehumanizar la gestión y los negocios

HUMOR

Comité Editorial: Pedro Alberto Arellano - Denis Gallet - Mariella Rossi.

Director: Pedro Alberto Arellano. Edición General: Mariella Rossi. Coordinadora Periodística: Nicole Saffie.

Diseño y Diagramación: Kostin y Ferrando. Peridodistas: Magaly Arenas - Alejandra Gajardo - Soledad Günckel

Rosario Guzmán E. - María Elena Montory - Felipe Rodríguez - Patricia Sirebrenik.

Fotografía: Cristián Martínez. Imágenes de archivo: Shutterstock.

Humor: Orlando Lagos. Corrección de textos: Miguel Ortiz. Impresión: Quebecor World.

Dirección Editorial: Sánchez Fontecilla 1246 - Las Condes - Santiago de Chile. Teléfono: 2078746. www.desafio.cl

La complejidad de lo sencillo

Qué paradoja es, a propósito de la campaña "Enamórate de dar", lanzada por la Comunidad Organizaciones Solidarias y que nos ha tocado acompañar como Desafío, constatar lo complejo que se nos hace algo cuando es muy sencillo.

En una cultura donde se privilegia el efecto del golpe comunicacional por sobre lo sencillo que no hace ruido; donde lo que se valida es lo concreto y medible; donde todo se plantea en función del corto plazo... Iniciar una campaña de movilización ciudadana que apunta a tomar conciencia y actuar con pequeños gestos y cambios de actitudes no es tarea fácil. Lo que hacemos, definitivamente, ir contracorriente y apostar al potencial inexplorado del corazón humano. Por ello es que por sobre el efecto devastador del tsunami, hemos optado por hacer correr el agua que desciende y permea suavemente la tierra. Por lo mismo es que por sobre lo cuantitativo estamos apelando a lo cualitativo.

Mas, a pesar de tener claridad en torno a este tema, no puedo ocultar que los primeros días, luego de lanzada la campaña, todo lo que iniciábamos y frente a lo cual habíamos generado grandes expectativas, nos confundía y nos resultaba frustrante, pues por una parte los medios de comunicación que habían decidido acompañarnos se mostraban extrañados sin saber mucho cómo abordar el concepto que manejábamos; mientras por otra parte, la ciudadanía comenzaba a aproximarse a nuestro "Enamórate de dar" sacando la billetera o diciéndonos que no tenían nada que dar.

Hoy, luego de un mes de iniciada la campaña, vamos descubriendo el valor, la fuerza y la urgencia de lo que hemos comenzado. Sabiendo que el éxito de lo que hacemos se verá en el largo plazo, estamos convencidos de que seremos permanentemente probados en nuestra capacidad de perseverar y de despertar la creatividad de las cosas sencillas.

Con este nuevo número de la revista Desafío dejamos lanzada la inquietud e invitamos a descubrir cuál es la pieza que cada uno irá colocando en este gran desafío cultural donde la complejidad del futuro la iremos construyendo con la sencillez y humildad de estar "vivos" en el presente.

Pedro Alberto Arellano Marín



¿De qué fuente bebemos?

Cada día, en forma conciente o inconciente, nos acercamos a beber a diversas fuentes de agua. Lo complejo es que muchas de ellas están contaminadas, no nos nutren sino que nos envenenan. Hoy, todos tenemos claro que una dieta balanceada es clave para la salud del cuerpo, pero ¿cuánto nos preocupamos de alimentar nuestro espíritu, nuestro intelecto, nuestros afectos y nuestras emociones con los verdaderos nutrientes?

:: Por Mariella Rossi

Hace sólo un par de años un sofisticado análisis del cráneo de Ludwig van Beethoven descubrió que el célebre compositor alemán murió envenenado por plomo. Su continua mala salud y su muerte prematura se debieron a un inconsciente envenenamiento que se fue produciendo a lo largo de los años, ¿de dónde consumió tanto plomo? Nadie lo sabe, ni siquiera él mismo.

A veces resulta difícil imaginarnos que lo que no vemos nos afecta tremendamente. Beethoven no era consciente del consumo de un veneno que finalmente iba a ser mortal, es más, no lo intuía, ni lo sospechaba; sin embargo, día a día ese consumo iba envenenando todos sus órganos hasta terminar por matarlo...

Sucede que en nuestra sociedad hoy en día estamos expuestos a venenos tan nocivos como el plomo, pero como no somos capaces de reconocerlos, entonces creemos que no existen... Aparecen síntomas –tal como en el caso de Beethoven– que a veces no los relacionamos o no investigamos profundamente. Es por eso que sería oportuno preguntarse: ¿Cuáles serían esos síntomas que presenta hoy nuestra sociedad y que podemos mirarlos desde esta perspectiva? ¿Cuáles serían esas señales de que algo puede estar envenenándonos?

Parece adecuado, entonces, revisar algunos indicadores que pueden decirnos algo al respecto. Por ejemplo, sabía usted que, según el libro "Las emociones" del siquiatra Sergio Ferrer que va a ser lanzado próximamente, la emoción más característica del chileno es la angustia. En esta publicación, mediante una serie de estudios, el editor concluye –entre otras cosas– que la sociedad local está experimentando sentimientos asociados a una situación de inestabilidad y a un porvenir incierto. La gente tiene miedo de perder lo que tiene, en un mundo tan consumista, el endeudamiento es algo habitual, como lo es el gran egotismo y el relajamiento de la cultura en general.

Si seguimos observando, podemos descubrir otros aspectos alarmantes: La depresión en Chile es la patología –cubierta por el Plan Auge– que más demanda ha tenido en la Región Metropolitana, sólo es superada por la hipertensión.

Expertos aseguran que uno de cada cinco chilenos afrontará al menos un episodio depresivo durante su vida. Se sabe que en nuestro país la depresión es la segunda causa de discapacidad en mujeres y tercera en hombres, únicamente superada por las enfermedades congénitas. Datos clínicos revelan que un 20% de los adultos que viven en Santiago sufren de algún problema emocional.

Otro índice que parece preocupante es el nivel de estrés en que vivimos. Según un estudio del Ministerio de Salud, en Chile una de cada cuatro personas se siente en un estado permanente de estrés, siendo esta patología más elevada en las mujeres: más del 13% se siente estresada "siempre". Esto afecta la calidad de vida y salud no solamente del individuo, sino de todo su entorno.

Podemos seguir enumerando una serie de cifras que sólo nos llevarán a concluir que nuestro índice de bienestar –o de malestar, planteando en otros términos– como sociedad es bastante complejo. Es, entonces, razonable preguntarnos: ¿De qué nos estamos nutriendo hoy los chilenos? ¿Cuáles son aquellas fuentes que, creyendo que nos nutren, están en definitiva envenenándonos?

LO QUE TENEMOS A LA MANO

"Las personas no se saben alimentar, no saben qué comer y por supuesto consumen comida chatarra porque les brinda un placer inmediato, sin medir las consecuencias. Lo mismo sucede con los alimentos espirituales, afectivos, intelectuales y emocionales que consumimos, estamos alimentando de chatarra el alma", sostiene la socióloga Cecilia Dockendorff

A su juicio, las fuentes de alimentos poco nutritivos están a la mano de todos hoy en día. "La forma en cómo se transmiten los contenidos en televisión y el tipo de entretenimiento que estamos teniendo es un buen ejemplo de ello: Los carretes, las fiestas, la música, su letra, los decibeles en que la escuchamos. Los juegos electrónicos a los que los niños están expuestos por largas horas, son realmente fuentes que contaminan el espíritu y el intelecto".

La socióloga es enfática en señalar que los modelos que presenta la televisión a los jóvenes, especialmente a través de la teleserie, son modelos totalmente distorsionados y de mucha violencia...

En este punto coincide plenamente el psiquiatra Sergio Canals, quien además sostiene que la relación entre emoción e imagen es tan fuerte, que es imposible que medie un filtro, no se puede tomar conciencia ni reflexionar, por lo tanto la TV es un medio que penetra fuertemente sin que ni siquiera nos percatemos conscientemente.

A esto la psicóloga Pilar Sordo agrega: "Considero que además hoy estamos consumiendo exceso de tecnología, pasamos conectados a internet en desmedro del encuentro personal, reemplazamos una conversación por un e-mail, o un encuentro por una llamada al celular".



"Las personas no se saben alimentar y por supuesto consumen comida chatarra porque les brinda un placer inmediato, sin medir las consecuencias. Lo mismo sucede con los alimentos espirituales, afectivos, intelectuales y emocionales, estamos alimentando de chatarra el alma", Cecilia Dockendorff.

De alguna manera la velocidad de nuestras vidas nos lleva a consumir inmediatez. "Queremos acceder inmediatamente a algún bien porque sentimos que nos produce placer y goce, porque nos hemos convencido de que eso es igual a la felicidad, pero de verdad que la felicidad no es eso, sino que aquello que no nos proporciona a la larga un sentido de vida", señala la psicóloga

A esto, Sergio Canals agrega: "Estamos llevando el capitalismo de consumo a todas las fases de la vida y éste nos conduce a buscar sensaciones placenteras rápidamente para sentirnos bien. Desde allí todo es efímero y las personas viven ansiosas porque esa búsqueda es infinita, no tiene nunca fin".

La socióloga Dockendorff incluye otro ingrediente a este mix casi mortal: La simultaneidad. Sostiene que nos estamos acostumbrando a hacer tantas cosas al mismo tiempo, que es imposible que pongamos realmente conciencia en nuestro actuar. "Vemos tele mientras hablamos por teléfono y ojeamos una revista. Los jóvenes chatean, hacen un trabajo, están conectados a un I pood. Entonces no estamos de verdad en ninguna parte".

Sergio Canals, por su parte, aporta un aspecto que a su juicio está en el centro de esta cultura y que es en definitiva aquello que articula todo lo demás. "Creo que consumimos excesivo relativismo", y citando el libro "Los Bárbaros" de Baricco dice: "Me convertí en un bárbaro de aquellos que surfean la realidad, que no son capaces de ir al fondo del alma ni de las realidades interiores". Queriendo explicar que nos hemos acostumbrado a hacerlo muy bien en la superficie, a surfearla, de tal modo de movernos con ella, pero eso



“El amor genuino y el conocimiento no pueden estar en la superficie, tienen que ir hacia lo más profundo. El amor me saca de mí mismo y me hace entrar en el otro, el conocimiento me acerca a la verdad, la belleza, el bien y éstos son todos ejes de sentido”, Sergio Canals.

no nos permite conectarnos con las realidades más profundas, siempre estamos arriba del agua.

Eso hace –a su juicio– que la sociedad consuma productos de superficie: “Consumimos sexo sin alma Esa sexualidad rompe con el placer-amor-procreación y es una sexualidad que desarraiga al ser humano y que lo deja afuera de donde está el alma, por lo tanto lo desconecta del amor. Consumimos violencia, pero también es una violencia de superficie: La violencia ha pasado a ser parte de la forma cotidiana en que nos relacionamos con los otros. Pero no hemos leído la deshumanización profunda en que se ha traducido esta conducta. La

lectura que tendríamos que hacer de ella es en su propia concepción, nadie piensa en la violencia como aspecto connatural al ser humano, nadie repara que las grandes brechas sociales, las tremendas distancias entre ricos y pobres generan violencia, son violencia en sí mismas. La sociedad trata de corregir esto con mecanismos conductuales, pero nadie se pregunta qué hay en el fondo”.

Para Canals, esta sociedad es en general muy poco reflexiva: “Consumimos poco pensamiento meditativo, que es capaz de contemplar el misterio y la fuente. Consumimos ese pensar rápido y veloz que no nos deja profundizar en nada aunque resuelva los problemas más inmediatos”.

La psicóloga Pilar Sordo piensa que no hay que olvidar el consumo de la frivolidad, de exitismo. “También consumimos mucha vanidad, como el culto al ego, el culto al cuerpo, a la belleza, el miedo al envejecimiento”.

IR A OTRAS FUENTES

Entendemos que todo el consumo nocivo de estas y diversas cosas más es el que está a la mano y muchas veces no sabemos dónde encontrar alimentos que no sean chatarra porque, a pesar de que éstos también están a nuestro alcance, la comodidad o la corriente nos dificulta tomar el impulso para ir más allá. Sin duda que existe una contracultura, pero no todos están dispuestos a hacerla propia. Es difícil salir del camino conocido y tomar el pequeño sendero lateral, fundamentalmente porque nos pasa lo que a Beethoven, no nos damos cuenta de que nos estamos envenenando y que esta ruta ancha y pavimentada puede estar llevándonos al despeñadero.

Sin embargo, nos parece indispensable hacer el ejercicio de

FUENTES

Paradójicamente muchas fuentes de las cuales el ser humano se nutre no se encuentran en los lugares más iluminados, ni atractivos, ni espectaculares. Andrea Brandes y el Padre Gerardo Ouisse nos cuentan su testimonio

ANDREA BRANDES

“Doy un taller de literatura en la Cárcel de Alta Seguridad a más de 20 hombres que la sociedad considera peligrosos y que están ahí cumpliendo condena por los peores delitos. Yo los he visto llorar cuando les he leído alguna poesía y he comprendido que en ellos hay mucha emoción contenida y calidad humana.

A medida que ha ido pasando el tiempo puedo ver más la luz en ellos. No les pregunto qué hicieron, por qué están ahí, sólo escucho a su alma expresarse a través de la poesía. Van a mi taller como si fuera la salida el día domingo, bien peinaditos y perfumados...

Estar en ese lugar paradójicamente me da esperanzas. Todos están ávidos de algo distinto, preparo las clases pensando en cada uno de ellos, en qué les diría, en qué poesía los refleja mejor. Ellos han cambiado su postura frente a la vida, han sentido las emociones, sus propias emociones e incluso las han podido expresar, se han dado cuenta de que hay una dimensión sagrada del ser humano y que no importa lo que ellos hayan hecho porque esa dimensión no se altera.

Me devuelven parte de la vida que se pierde a cada instante, porque al estar encerrados no pueden ver el milagro de cada amanecer y nosotros sí tenemos la oportunidad de hacerlo. Entonces pienso en ellos si me tomo un café, si me mojo bajo la lluvia, si veo una flor. Me devuelven el milagro cotidiano de la existencia. Son quienes me recuerdan que cada segundo se puede disfrutar el aire, el sol, las olas, la luz del día.”

¿Dónde obtuve cuando niño mi fuerza? ¿Dónde ha fluido en mayor medida mi energía? ¿A qué podía jugar durante horas sin cansarme? Si lo recordamos y nos damos cuenta de los comportamientos que fueron típicos para nosotros mismos, tomaremos contacto con nuestro propio corazón, entonces descubriremos nuestro primitivo ser y hallaremos la fuente de la cual podríamos incluso actualmente beber.

preguntarnos en forma permanente: ¿De qué me nutro cada día?, ¿a qué fuente acudo a beber?, ¿de dónde saco esa agua que me permite un desarrollo más integral?

En general, estamos acostumbrados a recibir todos los estímulos y los nutrientes desde afuera, permaneciendo solo como consumidores complacientes. Pero, ¿qué pasa con esos estímulos que están en el interior de nosotros mismos y que pueden contrarrestar lo que viene del exterior? Para Cecilia Dockendorff, esta es una cultura que, en general, no tiene espacios de introversión, el mundo interno no tiene importancia y vive totalmente silenciado. Eso hace que las personas desgraciadamente sean muy poco autónomas y no puedan elegir cosas distintas a las que el mercado les ofrece, son seguidores del statu quo. Sin embargo, hoy la humanidad tiene más cantidad de recursos para que esto sea diferente y ahí hay una oportunidad".

¿Qué se necesita entonces para hacer el cambio? Lo primero y lo más relevante es tomar conciencia y

estar atento. Darle cuenta de que a pesar de esta gran fuerza externa que tantas veces me intoxica, sin yo pedirlo, existe una posibilidad en cada uno de nosotros de optar por otro tipo de alimentos más nutritivos.

¿Pero cómo sabemos distinguir entre unos y otros, entre aquellos que nos nutren y esos que nos envenenan? Anselm Grum en su libro "Fuentes de vida" nos da algunas pistas para entender este tema: "Es necesario poner atención a todo aquello que estimula y fortalece nuestra vida. Al emprender esta búsqueda es más fácil comenzar por la infancia. Entonces la recomendación es a estar atento, a pensar en cada cosa que hago si se experimenta la sensación de estar fluyendo o atrapado, así se puede empezar a tomar contacto con la propia fuente y darse cuenta de cuáles son esos momentos en que todo fluye". Grum nos insta a hurguetear un poco en nuestra niñez y juventud, y nos dice que para descubrir esa fuente personal es bueno partir preguntándonos: ¿Dónde obtuve cuando niño mi



Andrea Brandes



Padre Gerardo Ouisse

PADRE GERARDO OUISSE

Este Padre francés vive en La Legua, en un sector donde la tensión es extrema y las balaceras son el pan de cada día. Las dificultades y las peleas entre los narcos son el marco en el que se desenvuelve su vida. Sin embargo –y aunque parezca una locura– no quiere irse nunca de ahí. "Cuando llegue a La Legua algo pasó en mí, me enamoré de esta población, me sentí acogido, querido, la gente me dio un lugar muy especial. Es algo muy curioso y difícil de explicar, pero también el amor es difícil de explicar. Yo acá he establecido relaciones muy significativas, comparto con la gente tantas dificultades diarias que al final creamos lazos muy profundos. La dimensión espiritual es la primera fuente de la cual me nutro. Leo la Biblia y hay una frase en la que siempre me he inspirado: 'Yo he visto el dolor de mi pueblo, escuché su grito de dolor, yo he bajado del Cielo para ayudarlo'. Entonces veo a la figura de Jesús, de un Jesús que está disponible para el que sufre, para el que llora, para el que lo pasa mal y en ella me reconforto.

Para mí son fundamentales los encuentros con las personas. Porque ellas nutren mi alma. Cuando me encuentro con gente que tiene la capacidad de escucharme, de abrirme su corazón, me siento bien, porque yo no tengo la verdad, ni mucho menos la respuesta para todo. Y entonces cuando alguien me puede mirar sin prejuicios y entender que yo también tengo necesidades, descanso y me siento en paz. A pesar del sufrimiento que yo veo a diario, también encuentro mucha alegría, la gente está esperando un espacio para poder divertirse sanamente y muchos están felices con el sólo hecho de compartir. El otro día hicimos una fiesta en la parroquia y todos bailaron animadamente hasta las dos y media de la mañana. Yo encuentro alegría en medio de ellos".



“Hoy estamos consumiendo exceso de tecnología, pasamos conectados a internet en desmedro del encuentro personal, reemplazamos una conversación por un e-mail, o un encuentro por una llamada al celular”, Pilar Sordo.

fuerza? ¿Dónde ha fluido en mayor medida mi energía? ¿A qué podía jugar durante horas sin cansarme? ¿Qué me apasionaba? Si recordamos tales situaciones y nos damos cuenta de los comportamientos que fueron típicos para nosotros mismos, tomaremos contacto con nuestro propio corazón, entonces descubriremos nuestro primitivo ser y hallaremos una fuente a la cual podríamos acudir a beber.

Para facilitar el trabajo al que queremos invitar a nuestros lectores, algunos de los entrevistados nos dan ciertas ideas sobre de qué fuentes nutrirnos. Para Cecilia Dockendorff la solidaridad es una fuente de agua que permite experimentar el placer y nos reconecta con el sentido. “El individualismo es una enfermedad que nadie disfruta. Para mí el primer alimento es la solidaridad, es darnos cuenta de que no estamos solos, es dejar de mirarnos el ombligo para ir donde otros que nos dan la posibilidad de experimentar el placer de dar. Para hacer el cambio hay que incentivar permanentemente y de manera casi hostigosa lo placentero que son los alimentos para el espíritu. En lo concreto, se le podría decir a cualquier persona: haga solidaridad, cuando vaya a comprar los útiles para su hijo, compre además algunos extra y pídale a sus hijos que la acompañen a entregarlos a niños que tienen escasos recursos y verá que se está nutriendo fácilmente de algo que la alimenta de verdad”.

Sergio Canals cree que todo lo que nos conecte con el amor y el conocimiento nos nutre correctamente y es un buen alimento para el alma. “El amor genuino y el conocimiento no pueden estar en la superficie, tienen que ir hacia lo más profundo. El amor me saca de mí mismo y me hace entrar en el otro, el conocimiento me acerca a la verdad, la belleza, el bien y éstos son todos ejes de sentido”.

También podemos hacer cosas simples, cosas cotidianas que quizás hemos olvidado y que sin duda se transforman en fuentes nutritivas. En este sentido, Pilar Sordo nos recuerda: “Necesitamos los ritos familiares, la comida casera, el juego de naipes, de bachillerato, lo sencillo, las celebraciones en casa; no los grandes eventos afuera. Nos falta consumir expresión emocional, decir te quiero, te amo, sin vergüenza”.

La psicóloga agrega que si queremos alimentar nuestro espíritu, nuestro intelecto y nuestras emociones podríamos partir por cosas básicas: “Yo les diría reestablezcan el contacto con la naturaleza, reconstruyan los lazos afectivos con sus amigos, con sus familiares. Hagan cosas distintas, no lleven los sábados y domingos a sus hijos al mall, invítenlos a estar cerca del naturaleza a panoramas sencillos. Conéctense con lo espiritual, con algo que les de sentido, con algo que trascienda”.

Al parecer no se necesitan grandes cosas, se trata de estar alertas y elegir aquello que también está a la mano. Hay que poner una pizca de imaginación y creatividad. Cecilia Dockendorff nos da algunas ideas bien concretas: “A mí me gustaría decirles a las personas que realmente quieren hacer un cambio y no consumir sin conciencia todo lo que se les ofrece, lo siguiente: vean películas de otras épocas, clásicos. Tomen conciencia de que esta forma de vida es súper temporal y es importante evaluar cómo la están viviendo ahora, en este instante, en este día. Miren desde lejos lo que están haciendo. Imaginense viviendo en otras circunstancias y analicen cómo se sienten. Comprendan que existe un mundo interno que está lleno de cosas que se pueden encontrar: Practiquen el silencio. Vayan a la montaña y no hablen con nadie. Si están estresados, busquen alternativas sin prejuicios, sin comprarse paquetes completos. Pueden meditar, hacer yoga o tai chi sin convertirse en creyentes ni seguidores de cualquier religión. Observen su casa y sus prácticas... Prueben cosas distintas. Traten de entender por qué les pasa lo que les pasa, en este sentido recomiendo el Eneagrama como un arma de exploración interna maravillosa”.

Finalmente, Cecilia recomienda hacer un pequeño ejercicio: reflexionar y realizar una lista de aquellas personas, cercanas o lejanas, que las han inspirado en su vida y elegir las como modelo e investigar sobre ellas, sus obras, sus testimonios para nutrirse de lo que ellas son capaces de enseñarles.

Sergio Canals sugiere también tratar de conectarse con el ritmo interno, con aquel tiempo más propio del hombre: “Las prácticas orientales nos hacen instalarnos de una manera distinta en la realidad, instalarnos en un tiempo más humano, más propio del hombre. Cuando uno camina por el bosque y dice: me siento bien, es porque se genera una sincronía particular entre el hombre y la naturaleza y uno se encuentra con su ritmo de origen y es, sin duda, una fuente placentera de paz y tranquilidad. Para el psiquiatra hay dos fuentes de vida que son fundamentales: la contemplación serena y la oración”.

Finalmente existe una fuente de la cual beber es gratis y que no se agota nunca, es la fuente de agua viva. En todas las tradiciones religiosas existe esa fuente de luz o agua inagotable que tiene distintos nombres, pero finalmente remite a Dios o a esa fuerza o energía primordial que nutre, que da confianza, que entrega seguridad y bienestar. De esa agua nos podemos estar alimentando permanentemente en nuestra vida, porque no tiene límite, ni precio, ni se agota jamás...

Muchos se preguntarán cómo llegar a ella, a esa fuente de agua viva. La verdad es que parece que lo único claro es que para conectarse con ella es imposible estar todo el día en medio de la vorágine, el hacer, las múltiples obligaciones. Parece necesario retirarse, alejarse de lo cotidiano, subir al monte, internarse en el desierto. Sin duda, la ausencia de ruido externo hace que afloren nuestros ruidos internos, que podamos escucharlos, darles un espacio e ir de a poco silenciándolos, para encontrarnos de la verdadera fuente de la que provenimos. 📖