

DIVAGACIONES

Felipe Irureta Henríquez





**Agua
de Luz**
ESPACIO TERAPÉUTICO

*En colaboración con Espacio Terapéutico Agua de Luz
Julio del 2020*

Felipe Irureta es psicólogo de la Universidad Diego Portales y ha realizado sus estudios de postgrado en la Universidad de Chile. También ha realizado varios estudios en otras áreas como la historia y la filosofía, enfocándose en las tradiciones contemplativas del extremo oriente, como lo son el Budismo y el Taoísmo. Actualmente está centrado en el aprendizaje de perspectivas decoloniales, con el fin de seguir aportando a nuevos enfoques psicológicos.

Felipe se desempeña a tiempo completo a la atención clínica de adolescentes y adultos en Espacio Terapéutico Agua de Luz y de manera voluntaria a jóvenes en la Fundación Uniendo Mundos.

Felipe.iruretah@gmail.com

@ps.felipeirureta

@espacioaguadeluz

www.espacioaguadeluz.cl

ÍNDICE:

1. Divagaciones _____	3
2. El Derecho a Sufrir _____	4
3. Cuerpo y Fatalidad _____	6
4. El Cuerpo Aquí y Ahora _____	8
5. Espacios de Vulnerabilidad _____	10
6. Emocionalidad Masculina _____	13
7. Tranquilo, no todos los males son propios _____	15
8. ¿El Poder está en Uno? _____	17
9. Vitha, otra Víctima de la Psicología _____	19
10. Una Mirada más Amable a la Psicosis _____	23
11. Más Maestros, Menos Ídolos _____	26
12. Mil Verdades no hacen una Verdad _____	29
13. El Origen de la Masculinidad _____	32
14. Viajeros, Bufones y Maestros _____	34
15. Amiga Libertad _____	37
16. Bendita Negatividad _____	40
17. ¡Por mi Culpa! _____	42
18. La Muerte del Espíritu _____	45
19. Rebelión Natural _____	48
20. Delirios Civilizatorios _____	53

DIVAGACIONES

Divagaciones es un libro que quise mantener breve. Quería que fuese agradable de leer, que no se transformara en un tedio para el lector, que fuese lo más limpio posible en su formato e higiénico a la vista. Contiene algunos de los escritos que he estado realizando durante los últimos 3 años, y a decir verdad, fue muy difícil hacer una selección. La mayoría de ellos, como se podrá dar cuenta, trata de temas muy divergentes, por lo que no fue fácil encontrar un hilo conductor. Finalmente, no logré hacerlo. Mis intereses son variados, me gusta estudiar y conocer de todo, por lo que mes a mes variaba la orientación de mi inspiración, teniendo como resultado un gran grupo de columnas bastante diferentes entre sí. Política, literatura, espiritualidad, raza, ecología, entre otros, dan vida a estas páginas. Pero por sobre todo, quería que mi disciplina, la psicología, estuviera presente en todas. Quería hacer un diálogo entre mi quehacer profesional, la salud mental, y todas esas áreas de conocimientos que igualmente me aportan y apasionan. Después de revisarlas y pensar bastante los criterios de selección, decidí que mantendría aquellas que fueran significativas para mí y que más contribuyeran a generar diálogos, debate e interés. Las que al releerlas me apasionaran y me devolvieran interés por los temas que ahí traté.

Divagaciones no es más que eso, una serie de divagaciones. Pensamientos, reflexiones, observaciones que vinieron a mi mente y que quise articular a modo de columnas. Columnas que quise articular a modo de libro. Un libro en el que pretendo criticar, dar un lugar protagónico al cuestionamiento, a poner en duda lo que creemos saber y mostrar cómo nos impacta aquello que damos por hecho. Pero lejos de solo enjuiciar, me gustaría dar algunas alternativas, salidas, posibilidades. Me he dado cuenta que la deconstrucción, si bien es necesaria para abolir con esquemas y modelos que nos generan sufrimiento, es un ejercicio que suele dejarnos a la deriva. Es de vital importancia que acompañado de un proceso deconstructivo, venga otro constructivo, uno que pueda entregar un soporte, nos afirme e impida nuestro regreso a los paradigmas que hemos dejado atrás. Es por ello que intenté, tras cada crítica, proponer, entregar, mostrar un camino que me hiciese sentido y que espero que pueda ayudar a más de un lector a encontrar el suyo propio.

EL DERECHO A SUFRIR

(Marzo del 2018)

Le pido al lector que me permita hablar desde mi experiencia cotidiana. Creo que es desde ahí que nacen las grandes ideas y encuentros que permiten compartir los diversos puntos de vista. Espero que esta primera columna nos ayude a generar conciencia sobre la salud mental en relación a aspectos muchas veces desapercibidos del diario vivir. Habitualmente, cuando tengo que hacer mis quehaceres, ya sea en el banco, el supermercado, el registro civil u otras instituciones públicas, me encuentro con un panorama similar en cada una de ellas: una persona detrás de un mesón, escritorio o caja registradora, atendiendo al público. Estas personas son algunos de los protagonistas que inspiraron lo que voy a plantear a continuación.

Llego un día en la mañana, me acerco al mesón del banco y me encuentro con la señora que atiende en “Servicio al Cliente”. Como es normal en ella me saluda atenta con una sonrisa. La boca se curva hacia arriba y se abre levemente mostrando los dientes superiores, pero los ojos se curvan hacia abajo acentuando un par de ojeras. Una sonrisa agobiada, no cansada, agobiada. Como de costumbre le pregunto: “¿cómo está?”, a lo que ella responde: *“muy bien, gracias”; “la veo un poco cansada”; “sí, los últimos días ha venido mucha gente, yo disfruto mi trabajo, pero a veces...”; “¿A veces o siempre?”; “bueno, siempre... no es fácil tener que estar de buen ánimo todo el rato”; “sí, es verdad, a veces necesitamos tiempo para estar mal también”; “sí, pero aquí no se puede, a uno le piden que esté siempre bien para el cliente”.*

En el Parque de los Ciervos de Sarnath, India, en el siglo VI a.c, un maestro espiritual, el Buda Sakyamuni dictaba la primera de las cuatro nobles verdades: el sufrimiento existe. Si, lector, el sufrimiento existe, todos sufrimos y tenemos derecho a ello. No han faltado psicólogos y corrientes en la psicología que, ingenuamente, han tratado de mirar hacia lado cuando se trata del sufrimiento, como si su naturaleza cambiara con el poder del deseo o de la voluntad. ¿Cuántas veces hemos escuchado: *“para ser feliz, solo hay que querer ser feliz”?* La ingenuidad y la ignorancia han alcanzado hasta los mismos profesionales de la salud mental, a estas alturas ya no es solo una práctica explotadora de los “Servicios al Cliente”, como se ve en el ejemplo que di anteriormente y que motivó la escritura de esta columna. Por favor, si queremos tener una mejor salud mental en este país es de vital importancia que le demos al sufrimiento el lugar que se merece, reconocerlo, valorarlo y aceptarlo como

parte de nuestra existencia. Solo así es que podemos dar un paso hacia la reconciliación con nosotros mismos. Y es que la censura al sufrimiento muchas veces genera mayor sufrimiento que las causas originales de éste.

Eso que a nosotros, en una sociedad frenética y exitista, nos ha costado tanto entender, lo comprenden muy bien muchos de los pueblos que hemos olvidado. Creo que es necesario entender que nuestro sistema no propicia la salud mental y es nuestra responsabilidad vislumbrar qué nos pueden enseñar esas culturas. En una de esas, la señora de “Servicio al Cliente” tendrá derecho a sufrir.

CUERPO Y FATALIDAD

(Junio del 2018)

“Por favor —suplicó— ¡si tenéis entrañas no me rechacéis! ¡Te amo! ¡Soy un miserable!” (Victor Hugo, Notre Dame de París)

“Fatalidad”. La palabra grabada por el arcediano Jean Claude Frollo en las paredes de la catedral, según la novela Notre Dame de Paris del maestro Víctor Hugo. Con esta palabra sobre su cabeza, encerrado en su estudio, durante horas repasaba las investigaciones de los alquimistas que le precedieron, convencido que, tras haber estudiado todas las otras ramas del conocimiento, esta le podría dar acceso a la Verdad. No es casualidad que la alquimia sea esa doctrina que, en una mezcla de la magia y la química, pretendía transformar lo sucio y lo mundano, en cosas valiosas, puras y extraordinarias. Sin lugar a dudas una metáfora de los intentos de Frollo por transmutar su “Fatalidad”, una gitana de 16 años de la cual se había enamorado. El arcediano no era ajeno al amor, su relación con Dios, la crianza a su hermano Jehan o los cuidados del sordo de Quasimodo, le habían dado la experiencia de volcar su espíritu hacia otros. Pero la gitana Esmeralda era distinta, era amor romántico, erótico y sensual, que despierta y alerta cada parte de su cuerpo. Era amor hacia lo prohibido, lo carnal y lo pagano. Amor a lo marginal, libre del yugo eclesiástico y monárquico. Horas pasaba tratando de transformar esos sentimientos, pensamientos y sensaciones que le invadían, que le susurraban incesantemente al oído que su cuerpo era tan humano como el del resto de los habitantes que aborrecía de París. Perdido en sus estudios pensaba que encontraría esa Verdad, la transmutación de lo sucio en lo sublime, lo que le liberaría de la “Fatalidad”. Todo en vano.

La novela de Víctor Hugo se establece como un clásico de la literatura porque, a pesar de los años que han pasado desde que la escribió, muchas de las problemáticas sociales y psicológicas siguen estando vigentes. El cuerpo es un tema crucial en psicología e indispensable si queremos establecer un camino de autodescubrimiento. Uno de los grandes errores que comete Jean Claude Frollo es ignorar su cuerpo, la Verdad más palpable a la que tenía acceso. Y es que su enamoramiento se le hace presente en todo momento, no le deja pensar ni dormir, entrando de modo intrusivo contra la afrenta represiva del arcediano, mostrándole una cara muy real de sí mismo: el amor y el deseo. El cuerpo se hace realidad, el cuerpo se hace presente y se impone frente a las creencias y valores abstractos. No hay nada más real que la sensación viva que mueve y da sentido, pero ante la falta de

aceptación se transforma en neurosis. El cuerpo se mostrará de una u otra forma, ya sea a través de sus instintos y necesidades naturales, o a través de un carácter rígido y frustrado.

La neurosis es una realidad en nuestros días. Todos vivimos nuestro cuerpo, en él se instala, se desempeña y se desarrolla nuestro ser. Más sencillo y más complejo que cualquier pensamiento abstracto, que idea o relato identitario; el cuerpo viene primero. Negarlo es un paso claro hacia la neurosis y otras muchas formas de sufrimiento. Las crisis de pánico, los cuadros ansiosos, los trastornos alimentarios, el estrés crónico, por nombrar solo algunos de los muchísimos padeceres que vivimos los chilenos hoy en día, son una muestra sobre cómo vivimos un cuerpo falso, un cuerpo negado. Y es que mientras en la edad media de Jean Claude Frollo tenían sus estándares valóricos y morales que hacían del cuerpo una "Fatalidad", en nuestra época también hemos encontrado la forma de hacer lo propio a través de exitismos sobreimpuestos, la ilusión de la inmediatez y la mentirosa publicidad. Es importante que, si es que queremos tener una sociedad más sana mentalmente, le entreguemos al cuerpo un lugar de autenticidad, en vez de condenarlo a ser nuestra "Fatalidad".

EL CUERPO AQUÍ Y AHORA

(Agosto del 2018)

“El cuerpo es real, por lo tanto existe en el tiempo real.”

(Ehei Dogen, maestro Zen)

¿Por qué traigo esta cita a colación? Porque muchos de los problemas de salud mental con los que nos encontramos en nuestros días, son producto de no entender el tiempo en el que existe nuestro cuerpo. ¿Qué quiero decir con esto? Para responder debo hacer hincapié en el lugar que ocupa nuestra mente en el cotidiano. Mientras que el cuerpo vive la contingencia, vive cada instante paso a paso, nuestra mente no siempre lo hace del mismo modo. Solemos estancarnos en pensamientos y emociones que no pertenecen al momento presente. Nos llenamos de ansiedad al preocupamos constantemente por futuros que hipotetizamos y vislumbramos, sin ninguna certeza o seguridad de que ocurrirán. Nos apegamos a sentimientos antiguos, relaciones que ya terminaron e ideas recurrentes que nos hacen sufrir. La mente es un “caos temporal”, divaga constantemente entre las dos dimensiones ilusorias del tiempo: pasado y futuro. Nos cuesta detenerla en el presente, pues nunca nadie nos enseñó cómo hacer para que pueda vivir el instante llamado “ahora”.

La memoria es un homenaje a nuestra historia, y habita en el presente. Gracias a ella podemos aprender, saber quiénes somos y generar sentido. Pero mientras que trabajar con la memoria, en forma tranquila, en el “aquí y ahora” puede ser sumamente liberador, también puede esclavizar a una mente confusa y desordenada. La memoria siempre está en el presente, pero nos remonta a otros momentos y eso nos confunde. No tiene nada de malo recordar, nos ayuda a continuar con nuestras vidas de forma sana y llena de significado. El problema está cuando nos perdemos en los recuerdos y comienzan a llenarnos de estrés, angustia, ansiedad y miedo. Todo ello nos dificulta continuar con nuestras vidas de forma sana.

Pero la mente no solo puede divagar entre distintos momentos temporales, también puede volar de lugar a lugar. Puede cambiar de contexto y de situaciones. Puede imaginar y explorar las más inconmensurables posibilidades. Y también puede perderse en ello. Desviarnos de nuestro acontecer cotidiano, de nuestra realidad material e ignorar el ambiente que nos rodea, son acciones que nos son cada vez más comunes. Si estamos constantemente confundidos, si no respondemos a nuestro aquí y ahora, sino que actuamos de acuerdo a las fantasías de arduamente hemos

elaborado, no es de extrañar que haya tantas conductas que lleven al autoengaño y al autosabotaje.

Volviendo a la pregunta inicial “¿por qué traigo esta cita a colación?”, me gusta pensar que el cuerpo es la respuesta. El cuerpo siempre es “aquí y ahora”, es real y expresa de alguna u otra manera lo que necesita. La necesidad siempre ocurre en el presente y es el cuerpo quien nos recuerda lo que necesitamos. No lo que debemos hacer, no lo que queremos hacer, lo que necesitamos. Eso lo hace auténtico. Eso lo hace real. El cuerpo es un puente para que nuestra mente pueda hallarse en el presente. Cuando la mente logra estar en armonía con el cuerpo, ser ese “aquí y ahora” que el cuerpo es, cuando la mente comienza a existir en el “tiempo real” y deja de diferenciarse de lo corporal, es cuando podemos empezar a ver auténticos avances en nosotros mismos. Un cuerpo-mente real, que habita en un tiempo real, nos permite ser contingentes. Nos permite comprender y realizar las acciones necesarias para nuestro bienestar. Nos permite dar un paso fundamental hacia la solución de nuestros problemas, y con ello, hacia nuestra salud mental.

ESPACIOS DE VULNERABILIDAD

(Octubre del 2018)

Para quienes no saben, trabajo como voluntario en una fundación y todas las semanas me tomo un día para atender en la población Lo Hermida. Ya van 3 años de hacer psicoterapia en “La Casa de la Alegría” y durante todo ese tiempo escucho el mismo comentario de algunos de mis cercanos: “¿No es peligroso por allá?”. Para la curiosidad de varios, me siento muy cómodo en Lo Hermida, acogido y protegido. Llegar allá significa sacarme pesos de encima, sacarme apariencias y dotar de sentido a mi disciplina, la psicología.

Ya entrados en contexto, quería contarles que hace unas pocas semanas vi a un adolescente pasando por la calle, mientras yo esperaba la micro de vuelta a mi casa. Iba con audífonos y caminando al ritmo de la música que escuchaba. Tarareaba los trozos que sabía de la canción y se interrumpía cuando aparecía una parte que no se sabía del todo. Escuchaba rap, por lo que pude captar, y de esas frases me quedé marcada la siguiente: *“No eres de pobla, no hables de ella. Tu sabes lo malo, no la cosa bella”*. Busqué rápidamente en mi celular esa estrofa, y efectivamente, ésta correspondía a una canción escrita por varios raperos, hablando sobre la realidad en los barrios y poblaciones.

De toma de terrenos a campamentos, de campamentos a poblaciones, ya sea a través de la construcción hecha por los mismos vecinos o de la implementación de viviendas sociales, estos barrios fueron creciendo en distintas partes de Santiago y de Chile. A veces en la periferia, otras veces cerca de otras zonas residenciales, las poblaciones se han caracterizado por ser un sistema más bien cerrado, formando su propia identidad, su propio trabajo y sus propias redes de apoyo. Todo ello, por la marginalidad a la que hemos sometido a los sectores más pobres de nuestra sociedad. Y es en esta marginalidad que me he dado cuenta que muchas veces me siento cómodo. Que no se me mal entienda, no pretendo hacer un tratado poético sobre la pobreza o una reflexión cómoda e ingenua sobre cómo lograr la felicidad siendo pobre en esta sociedad. Simplemente quiero ahondar un poco sobre lo que podemos rescatar de esos espacios de marginación, qué es lo que pasa cuando alguien se encuentra constantemente frente a la vulneración.

Las poblaciones están llenas de ejemplos de cómo un grupo de gente puede formar comunidad. En vista de la clara negligencia estatal por estos sectores, las poblaciones han tendido a buscar apoyo en ellas mismas. Aspectos tan importantes para una comunidad como lo son la identidad, la unidad o el sentido de pertenencia, son el eje central de la supervivencia en muchos de estos barrios. Ya sea a nivel económico, con las esperadas ferias libres; a través de la organización civil en concurridas juntas vecinales; con el apoyo familiar a los vecinos en el cuidado de niños y ancianos; o incluso con la participación política en sindicatos y agrupaciones gremiales; podemos encontrar muestras de que la vida de barrio ha sobrevivido a la individualidad de este sistema. Y es que no en todos los sectores de nuestra sociedad podemos decir lo mismo, muy por el contrario, existen varios en que la falta de contacto entre vecinos es parte del cotidiano. Barrios en el que la convivencia, de existir, se limita a grupos de whatsapp en los que el único tema es la seguridad. Y aunque éste sea tan importante como cualquier otro, no es casualidad que precisamente aquel que tiene que ver con el cuidado de la propiedad privada sea el que prime. En consecuencia, poco se sabe sobre el prójimo.

Es casi irónico que sea en los espacios que más alejamos y marginamos donde podemos encontrar las respuestas a los evidentes problemas de convivencia a lo largo de Chile. Frente a la inminente representación del imaginario colectivo que tenemos sobre las poblaciones, es habitual que olvidemos, o que de llano ignoremos, los aspectos positivos de ellas. Todas aquellas cosas que forman comunidad, son las mismas que les permiten sobrevivir a la pobreza en un sistema capitalista. Como decía la canción, “No eres de pobla, no hables de ella. Tu sabes lo malo, no la cosa bella”. Este breve patrón de rap no solo me trajo reflexiones en el ámbito de lo sociológico, también me hizo pensar algunas cosas de mi propia disciplina. Mi intención no es psicologizar fenómenos sociales, ni mucho menos, solo hacer una analogía que facilite la comprensión.

Han sido muchas las veces en las que he podido presenciar cómo los cambios comienzan a surgir desde el momento en el que se acoge esa parte más vulnerable al interior de nosotros. Los pacientes, al adoptar una perspectiva más comprensiva de todo lo que han marginado en ellos mismos, también empiezan a entender toda la riqueza que existe ahí. Los lugares más oscuros de nuestra mente, con todos sus problemas, con toda la vulneración a la que han sido sometidos, muchas veces abrigan las respuestas que no logramos encontrar de otra manera. Y es que estos

espacios de nuestra mente no se encuentran en la oscuridad por ser dañinos o malignos, más bien, simplemente hemos tendido a ocultarlos.

El volver a integrar aquello que hemos vulnerado en nosotros es un paso esencial para la sanación en psicología. Algo me hace pensar que pasa lo mismo en nuestra sociedad. No solo estamos reparando el daño hecho al reintegrar los espacios marginados, también estamos reconociendo sus fortalezas. Aprendiendo una lección de humildad al entender que es ahí donde yacen muchas de las respuestas que necesitamos.

EMOCIONALIDAD MASCULINA

(Octubre del 2018)

Durante mucho tiempo la emocionalidad masculina fue un Tabú. El advenimiento de algunas corrientes psicológicas, el progreso de los movimientos feministas y el coraje de algunos hombres que se permitieron incursionar en otras formas de vivir la masculinidad, han dado paso a que hoy en día seamos más y más los que queramos que nuestra masculinidad nos nutra, en vez de enflaquecernos. Y es que si bien el ideal moderno erigió al hombre como una figura racional y resiliente, una figura que puede contra todos los embistes de la naturaleza y de lo humano, mostrando las grandes fortalezas del que todo lo puede, la realidad es que nos ha disminuido en sensibilidad, afecto y cercanía. A lo largo de la historia las filosofías y paradigmas hegemónicos han sido sumamente ingenuos respecto de la naturaleza del hombre.

Escribo hombre con minúscula, puesto que no hablo del “Hombre” que ha enarbolado la tradición occidental, sino que del hombre de a pie, el hombre que se frustra, el hombre que se pierde y se confunde, el hombre que por más que trata no logra ser “El Hombre”. Poco de humano tiene “El Hombre”, poco de mamífero, poco de animal, poco de real. Someter nuestra vida emocional a los arbitrios de un imaginario como este, que por lo demás está cada vez más obsoleto y desprestigiado, solo puede hacernos sufrir.

Hace unos meses comencé a leerme un libro titulado “Al encuentro del padre”, del psiquiatra y terapeuta norteamericano, Samuel Osherson. En su obra, Osherson relata su experiencia con pacientes del género masculino y los estragos que les ha causado sostener la figura del “Hombre”. Estos hombres, a pesar de haber obtenido un éxito social y económico envidiable para muchos, sienten un profundo vacío emocional. Muchos de ellos se sienten como unos extraños en sus hogares; se sienten distantes de sus hijos, a pesar del cariño que mutuamente se tienen; les cuesta entender a sus parejas, a pesar del tiempo que le dedicaban a la comunicación en la relación; y consideraban que sus amistades eran superficiales y poco satisfactorias, como si fuese una constante competencia por quien era más “Hombre”.

En nuestra cultura, los hombres hemos ido olvidando cómo sostenernos emocionalmente. Cómo sostenernos frente al miedo, la vergüenza, la angustia o la tristeza. Nos permitimos estar felices, enojados o tranquilos. Esos son los sentimientos que reafirman la figura del “Hombre” o la defienden, pero cuando nos encontramos con emociones que entran en conflicto con esta mentira que hemos enraizado tan profundamente en nuestro ser, no sabemos qué hacer. Muchos hombres, frente a la discapacidad sentimental de sus pares, recurren a mujeres que puedan consolarlos, que puedan ser sus pilares emocionales. Pasan de confiar en sus madres, a sus hermanas o amigas, de ellas a sus parejas o esposas. Pero a pesar de la enorme ayuda que estas compañeras puedan brindarnos, somos muchos los que necesitamos que otros hombres nos ayuden y nos enseñen a vivir estos sentimientos tan conflictivos.

No es de extrañar que haya cosas que como hombres entendamos, sintamos o experiencemos de un modo particular, distinto al de una mujer. El rol que hemos tomado en esta cultura ha significado vivir la vida de cierta manera, por lo tanto, es del todo lógico buscar ayuda en aquellas personas que pueden comprenderlo, desde la misma posición en la que nosotros nos encontramos. Un ridículo miedo a la homosexualidad, una profunda vergüenza sostenida por la nociva competencia entre nosotros, nos impiden que los hombres puedan ser maestros emocionales de otros hombres.

Esto es un llamado a tomar conciencia de lo ridículo del daño que nos hacemos entre nosotros. Una invitación a abrirnos a vivir la masculinidad de forma más humana y auténtica. Una proposición de formarnos como maestros de los hombres a los que la figura del “Hombre”, les es insoportable.

TRANQUILO, NO TODOS LOS MALES SON PROPIOS

(Enero del 2019)

Seré el primero en admitir las bondades de mi profesión. Hacer psicoterapia es algo realmente hermoso. Evidenciar el crecimiento de otro ser humano - que admite y se fortalece a partir de sus dolores y fracasos para alcanzar una vida, si bien muy lejos de ser perfecta, más plena y feliz - es realizante en todo el sentido de la palabra. Pero no por ello dejaremos de ser críticos respecto del rol social que estamos cumpliendo como psicólogos.

Hace poco en las redes sociales leí una frase atribuida al intelectual surcoreano Byung – Chul Han que me llamó mucho la atención. No solo por lo profundo de la reflexión, sino que también por lo certera de la afirmación, especialmente si lo comparamos con la experiencia de muchos de los pacientes que me ha tocado atender. *“Quien fracasa en la sociedad neoliberal del rendimiento se hace a sí mismo responsable y se avergüenza, en lugar de poner en duda a la sociedad o al sistema. En esto consiste la especial inteligencia del régimen neoliberal (...) En el régimen neoliberal de la autoexplotación uno dirige la agresión hacia sí mismo. Esta autoagresividad no convierte al explotado en revolucionario, sino en depresivo”*. No es necesario leer del profesor universitario surcoreano “Psicopolítica”, “La agonía del Eros” o “La sociedad del cansancio”, ni ser expertos en salud mental, para darnos cuenta de las consecuencias que tienen en nuestras mentes muchos de los mandatos implícitos del mundo en el que nos movemos. Nuestra sociedad, poco a poco, ha consolidado los pragmáticos ideales de eficiencia y eficacia a otras áreas de nuestras vidas, tales como la sexualidad, la crianza y la amistad – por nombrar relaciones interpersonales – o el arte, el ejercicio, la salud e incluso la espiritualidad – por nombrar algunos aspectos que nos nutren como personas-. Muchos pacientes que asisten a psicoterapia tienen un arraigado sentido de culpa que no atañe a las clásicas falencias morales (como mentir o perjudicar a alguien), sino que es una forma de autoagresión, a modo de castigo por no poder cumplir los mandatos de la autoexigencia. Ello va minando la autoaceptación, la autoestima y el amor propio, dejando un Ego (o imagen personal, si así lo prefiere) sumamente depresivo y arraigado.

El revolucionario, necesita la fuerza de la cual carece el depresivo. El revolucionario debe ser tanto reaccionario como creativo. Necesita la fuerza para oponerse y la fuerza para crear. Dos aspectos fundamentales cuando se quiere realizar cambios importantes. Muchas veces los pacientes necesitan del vigor de la rebeldía, necesitan realizar cambios fundamentales, que sin esa fuerza serían del todo imposibles. La determinación para oponerse al sufrimiento provocado por los patrones que hemos adoptado, requiere del ímpetu de la oposición y de un espíritu rebelde. Sin ello, la salud mental no es posible.

Lamentablemente, el psicólogo clínico ha pasado a ser la perfecta herramienta para palear estos males. No para solucionarlos, para palearlos. Así, si alguien está deprimido, si tiene un trastorno de ansiedad o si padece de cuadros psicósomáticos, no es necesario que cambie las circunstancias en las que vive o que se organice junto a otros miembros de su comunidad para generar un mejor vivir, tan solo tiene que ir al psicólogo. Aun cuando es válido padecer de los males que tiene nuestro sistema, entendiendo que la culpa no es del género humano, sino de la artificiosa forma en la que hemos construido nuestras vidas, nos es natural eximirle de toda carga. En consecuencia se la traspasamos al ciudadano de a pie, transformándolo en paciente. Ya suficiente tiene el ser humano con lidiar con su propio sufrimiento como para además cargar con las injusticias de un sistema político y económico. No faltarán las razones, conflictos y dolores personales por las que alguien necesite ir a psicoterapia, pero distingamos de donde provienen. Debemos entender que un profesional de la salud mental que no promueve la rebeldía, cuando el paciente requiere de su energía para luchar contra el agobio de su propia existencia, está favoreciendo la cronicidad del malestar. Está prolongando su sufrimiento y, en algunos casos, fomentando la aparición de nuevos cuadros patológicos. Que el psicólogo sea, entonces, un miembro de esta sociedad que potencie el amor propio como forma de revolución. Que ese sea el impulso que resignifique nuestra forma de vivir y de relacionarnos, de hacer justicia y de actuar en forma consecuente y contingente. Si ese amor trae consigo enfurecimiento e indignación, pues bienvenido sea.

¿EL PODER ESTÁ EN UNO?

(Febrero del 2019)

No saben la cantidad de veces que he oído frases como: “si tú quieres, puedes”, “todo es cosa de actitud” o mi favorita “el poder está en Uno”. Si, leyó bien, “Uno” con mayúscula. Porque a esos límites hemos llevado el engaño de la individualidad. No quiero ofrecer una perspectiva absolutista, ni desconocer las enormes bondades de las iniciativas que nacen de las genialidades personales. Muy por el contrario, creo que la creatividad y la innovación, en compañía de la determinación, son características que todos deberíamos inculcar.

Bien podrán criticarme los fanáticos de un crecimiento personal ingenuo. Aquellos que imbuidos por los preceptos de la autoeficiencia occidental, suelen tomar “ejemplos de titular” sobre realización individual -desde maestros que alcanzaron la iluminación, hasta grandes magnates que cosechan fortunas por minuto-, para “demostrar” su punto. La individualidad ha tomado un papel que, lejos de ayudarnos a lograr una vida más plena, refuerza una resiliencia que encubre el dolor y el sufrimiento a través de la solidificación del “Uno”. Básicamente, justifica que quién tenemos delante esté y continúe solo. Así, este tipo de frases no se establecen como un apoyo, más bien como una sutil forma de indiferencia y, en el mejor de los casos, como una simpatía distante.

Estar solo se ha transformado en un problema grave. Así lo decía un profesor que tuve en la universidad, sumamente versado en el ámbito de la salud mental y en muchos otros campos: *“Hemos formado una sociedad en la que nos sentimos tan solos, en que la intimidad con nuestros pares es tan precaria, que le pagamos a alguien para que nos escuche”*. Y es verdad. Los psicólogos, en la gran mayoría de los casos, recibimos personas que en el fondo se sienten tan solas, que les es muy difícil compartir su sufrimiento con sus cercanos.

No quiero juzgar las intenciones de quienes las emitan, ni dramatizar los alcances de una frase cliché. Solo quiero reflejar algunas de las consecuencias que tienen las creencias que la cimentan, fortaleciendo los preceptos individuales de una sociedad cada vez más enferma. Si no me cree, vea las cifras sobre depresión en Chile, las de trastornos de ansiedad y de angustia, o más terrorífico todavía, cómo han

crecido los suicidios en los últimos 20 años. Este tipo de cosas no se solucionan con pura “fuerza de voluntad”, una “mejor actitud” o sacando el “poder de Uno”.

Pero no quiero dejar un sabor amargo con esta columna, muy por el contrario, me gustaría que el lector pueda tener otra perspectiva de cómo afrontar los problemas con los que se encuentra en esta vida. Una perspectiva en que no tenga que estar Solo. Es que me encantaría que empezáramos a usar más frecuentemente, en vez del egocéntrico “el poder está en Uno”, un más aterrizado, más sano y probablemente más humano: “el poder está en Nosotros”.

“Ignorante el que distingue el uno del todo”, escribe un maestro de la Tradición Budista Tibetana Drikung Kagyu. Y es precisamente el punto al que quiero llegar; ignorante el que sumido en el Yo no puede ver el Nosotros.

VITHA, OTRA VÍCTIMA DE LA PSICOLOGÍA

(Marzo del 2019)

Ya han pasado algunos años, pero recuerdo perfectamente mis visitas como estudiante de psicología a los hospitales psiquiátricos que se encuentran en las cercanías de Avenida La Paz. Solíamos ir en las mañanas, muy temprano junto a mis compañeros, para formarnos como expertos de la “salud mental”. Sin embargo, de salud no aprendí nada. Eran lugares tristes, donde no era raro sentirse atemorizado. No por la hollywoodense caricatura del enfermo mental peligroso, de hecho muchos de quienes estaban internados llegaban a agradarme; sino que por el trato que se le daban a los pacientes.

Cual zoológico o circo, elija usted su panorama favorito, cada clase se organizaba como un espectáculo. Por un lado, el profesor, un psiquiatra al que le costaba mucho sonreír, era el maestro de ceremonias. Por otro, nosotros, el fiel público que se reunía alrededor de un extraño espécimen que ahí se nos presentaba. El paciente, la atracción: un fóbico obsesivo, un esquizofrénico paranoide o un bipolar con serios problemas verborricos. No faltaban los compañeros, que imbuidos por el morbo y la falta de pensamiento crítico, se sentían atraídos por tal precariedad en el trato humano. “Humillante” era el calificativo que solía utilizar para describir la situación. Algunos de mis compañeros compartían mi opinión, otros respondían con el clásico “pero si no cachan nada”, como si eso arreglara algo las cosas. Con los limitados conocimientos que tenía en ese entonces, durante las clases intentaba dar mi opinión y presentarle la mayor cantidad de diagnósticos diferenciales al profesor. Pero las razones que me daba para elegir una categoría patológica sobre otra no eran para nada convincentes. “Este me tinca más que este otro”, parecía ser el criterio.

El caso de Vitha Malbrenche me ha traído estos episodios nuevamente a la memoria. Vitha, mujer haitiana, de 26 años, madre de un pequeño de 6 meses que todavía necesita ser amamantado, migrante transitoria en Chile, hablante de kreyol como única lengua, fue detenida por Carabineros, separada de su hijo e internada en la Unidad de Psiquiatría de Adultos del Hospital de Iquique. ¿Motivo? Rezar a sus Dioses es su testimonio. Vitha viajó de Santiago a Iquique, desde ahí continuaría su viaje a Brasil, donde se encontraría con su hermano. Durante el trayecto sufrió de un cuadro ansioso y para poder calmarse, comenzó a orar y realizar danzas llamando a sus Dioses, esperando que ellos la ayudaran en el difícil momento que estaba

viviendo. Tal cual lo escucha, como cuando un católico saca su rosario o sostiene fervientemente la cruz contra su pecho, profiriendo oraciones al cielo. El actuar de Carabineros que interrumpió este ritual o el de las instituciones que separaron a Vitha de su hijo, merecen su propia columna por separado. En esta hablaré sobre los “expertos en salud”. Le pido al lector que, dicho esto, vuelva al primer párrafo y recuerde la forma en que nos formaron a psicólogos y psiquiatras.

Por muy estrafalario y tercermundista que le parezca al colonizado lector medio -aquel que se entusiasma encontrando noticias de este tipo para justificar su racismo y xenofobia- existen otras tradiciones espirituales y religiosas además de las clásicas y puritanas monoteístas. Estas tradiciones muchas veces expresan sus creencias con ritos ricos en manifestaciones tales como batir palmas, danzas, cánticos e incluso desnudarse. Pero el globalizado y cosmopolita Chile del siglo XXI no puede concebir tal cosa y, al parecer, tampoco los profesionales de la salud mental, que no dudan en establecer el diagnóstico de brote psicótico ante cualquier manifestación espiritual que les sea extraña. Sin importar si es un estado de trance, éxtasis o catarsis.

Para quienes no lo sepan el Vudú es religión oficial en Haití, ello debido a que el 40% de la población lo practica de alguna u otra manera. Dejando de lado las caricaturas de muñecos y agujas, el Vudú es una tradición animista de África occidental, con una larga historia de encuentros con otras creencias, tales como el Islam y el Catolicismo. El componente mágico es muy importante en esta religión y acepta abiertamente rituales en los que se entra en estados tales como el trance. Un claro caso de sincretismo, al que deberíamos estar acostumbrados en Latinoamérica, debido a que lo hemos vivido como los países colonizados que somos. Un ejemplo de cruces religiosos y esotéricos. Una riqueza que no todos los países del mundo comparten y que podríamos aprovechar mucho mejor. Seguro que ninguno de los profesionales a cargo se preocupó siquiera de informarse de que las manifestaciones espirituales pueden ser una herramienta de alivio, protección, seguridad y crecimiento ante las circunstancias más adversas. No solo eso, sino que una libre y responsable expresión de éstas también son una forma de potenciar la salud mental. ¿Cómo podía saber Vitha que la práctica de sus creencias, aquellas ejercidas y vividas por casi la mitad de la población de su país de origen, serían castigadas con encierro, aislamiento y separación?

Pero bueno, dejemos de lado los aspectos espirituales del caso y supongamos que la versión de Carabineros – del mismo tinte que el “suicidio” de Joane, el “enfrentamiento armado” contra Catrillanca, la Operación Huracán o los asesinatos de Matías Catrileo y Alex Lemún Saavedra - sea verídica. Que aquella versión en la que Vitha pone en peligro a su hijo y es violenta con los transeúntes, ocurrió tal como lo expone la institución policial. Supongamos además, que la algidez del estado ansioso en el que estaba efectivamente dio paso a un brote psicótico amnésico. ¿Son esas razones para mantenerla incomunicada y aislada durante días? ¿Son razones para que se le niegue un traductor que pueda explicarle la situación y que pueda asistirle en el relato de su versión de los hechos? Por supuesto que no. Para poder distinguir entre un cuadro maniaco y un brote psicótico es importante que se analice el contenido de las ideas y el estado de los sentidos. Esto para verificar la presencia de delirios y alucinaciones que puedan estar alterando el juicio de realidad. Difícilmente un psicólogo o un psiquiatra puedan hacerlo sin comunicarse con su paciente. ¿Qué pasó durante los días en que ella no pudo contar su versión de los hechos, el aspecto fundamental para poder establecer el diagnóstico? Buena pregunta. Yo asumo que se le administró una dosis de “quién sabe qué”, sin tener los antecedentes necesarios para un diagnóstico serio. Cualquier profesional de la salud mental sabe que el lenguaje es uno de los elementos que permiten generar un sentido de mundo para el paciente. Negárselo no sólo es una falta grave a los derechos del paciente, también es una forma de contribuir a que se agrave su condición mental.

¿Alguno de los funcionarios del hospital habrá mediado para que la madre tuviese contacto con su hijo y pudiese continuar con el amamantamiento? Con la precariedad del trato recibido, puede que ni siquiera consideraran la enorme cantidad de estudios que validan el amamantar como un factor protector del desarrollo encefálico, emocional, relacional y cognitivo de una guagua. Con ello dejamos de lado el aspecto más importante, el humano. Es inhumano despojar a una madre de su hijo durante semanas, más aun si tan solo tiene 6 meses, continúa lactando y de forma sistemática no se verifica el diagnóstico de la madre.

La justicia sobreseyó a Vitha bajo el argumento de que no estaba en sus cabales al momento de ser aprehendida por Carabineros. Después de una férrea defensa por parte de organizaciones como el INDH o La Red Nacional de Organizaciones Migrantes, Vitha pudo salir de Chile rumbo a Brasil para ver a su hermano.

Sea por donde se le mire, Vitha es otra víctima de la intolerancia en la que siguen operando muchos psicólogos y psiquiatras en nuestros días. Separar a una madre de su hijo lactante, incomunicar a una persona en un estado mental ansioso y deslegitimar sus tradiciones espirituales, no son indicadores de una buena atención en salud mental. Ya es hora que hagamos una psicología y una psiquiatría a favor de la SALUD del PACIENTE, ya sea la de una mujer haitiana sola en Chile o la de un esquizofrénico paranoide convertido en mono de feria. No una al servicio del EGO de los profesionales y sus instituciones.

UNA MIRADA MÁS AMABLE A LA PSICOSIS

(Abril del 2019)

Me gustaría utilizar este espacio para generar un poco de conciencia acerca de un grupo que solemos olvidar en nuestra sociedad: los psicóticos. Un flaco favor les ha hecho a estas personas las populares películas de Hollywood, esas que no dudan en utilizar personajes que sufren de algún tipo de psicosis de modo grotesco, cruel o perturbador. Tampoco han colaborado mucho en su inclusión en la sociedad las instituciones de la salud mental, que más que un paciente al que atender y del que cuidar, lo ven como un objeto de estudio. Y como todo objeto de estudio, se le aísla de la mayor cantidad de variables posibles para poder observarlo.

Entiendo que la conducta errática y la dificultad para elaborar un lenguaje bien articulado representen graves dificultades para poder comprenderlos. También lo es el quiebre de juicio de realidad, cualidad indispensable para que alguien caiga en esta categoría. Nadie dirá que es una tarea fácil, pero por favor, no lo hagamos todavía más difícil. Se ha escrito mucho sobre psicosis y sobre pacientes psicóticos, pero esas son conversaciones que suelen quedarse en los círculos académicos, por lo que la mayoría de las personas tienen una referencia muy distante sobre lo que vive una persona con estas características. No es raro que cuando toco el tema de la psicosis en una conversación cotidiana muchas personas se espanten, aunque anteriormente podríamos haber estado hablando de temas igual o más problemáticos, como enfermedades terminales o las situaciones de vulnerabilidad social. Supongo que la razón reside en la suma ignorancia sobre el tema y el exceso de caricaturas. Es por eso, que como forma de generar conciencia, me gustaría exponer un ejemplo.

Eugene Gendlin, un psicoterapeuta y filósofo Austriaco que realizó su carrera como experto de la salud mental en Estados Unidos, tuvo una larga experiencia en el tratamiento de psicóticos. Gendlin nos cuenta que el abandono no solo es un factor común entre los pacientes que viven esta condición mental, sino que muchas veces es constituyente de su psicosis. Algunos se vieron “empujados a escaparse del mundo”, como respuesta a situaciones recientes que les hicieron imposibles sus vidas. Otros, se vieron obligados a hacerlo desde la infancia, por lo que nunca entraron por completo en el mundo interpersonal de los seres humanos. Frente a experiencias

insostenibles, en las que no se sintieron seguros y respaldados, en las que sentían que el mundo se les venía encima, terminaron escapando de él.

Tratar con psicóticos no es fácil. Es un reto para cualquier terapeuta. Los constantes silencios, la sensación de que el paciente carece de un proceso autoexploratorio y el rechazo hacia el terapeuta, son solo algunos de los desafíos que tiene cualquier profesional de la salud mental al tratar una psicosis. Pero a pesar de las dificultades, es importante que el paciente comience a recomponer un mundo de sentido y un sentido de mundo. Aunque los pacientes de Gendlin tenían una mente sumamente deteriorada y una noción muy frágil de lo que les rodeaba, él todas las sesiones se dedicaba a restaurar el contacto humano. Acercamientos tan sencillos como respetar los silencios del paciente, responder y reflejar corporalmente sus gestos y movimientos o no imponer su visión a la del paciente, permitieron a Gendlin que su experiencia con psicóticos no fuera tan distinta que con pacientes neuróticos. Con tiempo y paciencia, acompañado de un adecuado procedimiento médico, la terapia de Gendlin fue dando resultados. El paciente no solo lograba reconocer los simples acercamientos de su terapeuta, sino que comenzaba a responder a ellos. Es muy importante entender que el lenguaje ocupa un lugar fundamental cuando queremos compartir una noción de mundo. Nos entrega un espacio común en el que podemos encontrarnos para mostrar lo que nos ocurre. Sin embargo, no podemos esperar tener una conversación cotidiana con pacientes de estas características. Hay que poner atención al lenguaje subverbal, es decir, a lo que comunica con el cuerpo, con los silencios, con los tonos, con los gestos, hay que poner atención a su forma de comunicarse. El psicótico no carece del todo de un contacto con el mundo, y es ese pequeño contacto el que se debe aprovechar para mostrarle que estamos abiertos a conocerlo desde su forma de interactuar. Es por eso que para Gendlin no era tan distinto hablar con un paciente neurótico y uno psicótico, porque independiente de la persona que tenía al frente, siempre trataba de tener la disposición de comunicarse como su paciente lo hiciera, con su sentido de mundo y con su mundo de sentido.

El éxito que tuvo el filósofo austriaco con su método terapéutico y su divulgación, permitió que otros expertos en el tema se basaran en él para sistematizar un estilo de terapia. Tal fue el caso de Garry Prouty, que tomó los conocimientos de Gendlin y los aplicó con otros pacientes con problemas comunicacionales, tales como deficiencias mentales, trastornos del lenguaje o enfermedades degenerativas. Prouty le llamó Pre-terapia y obtuvo excelentes resultados con los grupos en los que realizó sus investigaciones. Sin embargo, a pesar del éxito que tuvieron y siguen teniendo

estos acercamientos con pacientes psicóticos, las instituciones psiquiátricas y la academia poco conocen (y menos aplican) estos principios.

No es que el tratamiento de pacientes psicóticos se reduzca a comprender el lenguaje subverbal o a respetar sus silencios, pero es importante que les entreguemos un tratamiento más humano, en base a las necesidades comunicacionales que ellos tienen. Muchas veces este tipo de acercamientos no se produce, y ello es debido a las dificultades que nosotros como profesionales de la salud mental tenemos para acercarnos a personas con problemas comunicativos, por la ansiedad y angustia que nos provoca su distancia o la forma extraña de expresarse. Pero somos nosotros los que debemos hacer el esfuerzo para abrir un espacio y comunicarnos con alguien que, como hemos dicho ya, ha intentado “escaparse del mundo”. En vez de eso, intentamos devolverlo una y otra vez a este mundo, lo que puede ser sumamente violento y generar mucho rechazo. Es entonces que fallamos como profesionales, cuando somos un estorbo antes que apoyo y ayuda para nuestros pacientes (como diría Karen Wissel), cuando la salud no se enfoca en las personas y cuando tratamos a nuestros los psicóticos como si no lo fueran.

MÁS MAESTROS, MENOS ÍDOLOS

(Abril del 2019)

¿Usted también irá al infierno, Maestro?

El Maestro respondió: Yo voy a ser el primero en ir al infierno.

El monje preguntó: ¿Por qué un gran sabio como usted debería ir al infierno?

El Maestro respondió: Si yo no voy, ¿quién va a estar allí para enseñarte?

(Diálogo entre un monje y el maestro Chao—chou Ts'ung—shen, La Transmisión de la Lámpara).

Los resabios de la New Age, el uso abusivo y superficial de las redes sociales y el creciente vacío que ha dejado la caída del cristianismo en nuestra sociedad, son solo algunos de los factores que han distorsionado gravemente la variada gama de corrientes espirituales que aparecieron durante la segunda mitad del S. XX en esta parte del mundo. Algunas de ellas, como las de nuestros pueblos originarios, reaparecieron como una alternativa después de siglos de abusos coloniales, sólo para ser mal interpretadas, banalizadas y apropiadas. De esta manera, plantas sagradas y medicinales, ritos milenarios de una profunda cosmología, fueron vendidas en el mercado de la espiritualidad más mediocre e insulsa. Las tradiciones orientales, que hicieron su incipiente estreno en nuestro territorio durante la década de los 70, no tuvieron mejor suerte. La extensa gama de películas de Hollywood no hicieron más que formar estereotipos sobre la práctica espiritual de taoístas, budistas y yoguis. Y nosotros, como buenos consumidores del producto norteamericano, no solo se lo compramos de buen grado, sino que lo interiorizamos en lo más profundo de nuestro ser.

No es extraño que cuando sale el tema de la meditación o el yoga, contribuya a la conversación con lo que he leído y aprendido de mis maestros. A esto mucha gente responde con un: “Me encanta esa onda tuya”; disculpe pero ¿Qué onda es esa y que tiene de mío? Hasta lo que se, el budismo es la tradición espiritual más difundida de la Historia, en un territorio sumamente amplio, por un periodo de 2.500 años y sumando. Difícilmente podemos decir que esto es una “onda” o que sea “mía”. Como si fuera una ingeniosa ocurrencia que salgo a practicar los sábados en las mañanas. No. No es así. Les cuento, a los que se sienten tan atraídos por estos nobles y hermosos caminos, que son sobre todo eso, caminos. Caminos arduos, llenos de estudio, disciplina, trabajo personal y muchísimo amor. Los invito por favor a que se

empapen de las tradiciones y las hagan parte de los aspectos más íntimos de ustedes mismos y que entonces comiencen a compartir la experiencia y la sabiduría. Recorran el camino, ensúciense y tropiéense, duerman en la intemperie, quédense solos y conozcan otros viajeros, acompáñenlos y déjenlos, pero sobre todo, busquen maestros.

Los maestros. A diferencia de lo que la gente cree, un maestro es alguien profundamente humano. Poco tiene de la ominosa idea de divinidad que nos ha legado la tradición occidental. Un maestro es un ser humano que ha soportado el sufrimiento de la existencia humana. Un maestro lleva la túnica manchada de barro, las sandalias rotas por el tránsito pedregoso, el cuerpo amoratado por las caídas y la piel curtida por el sol. Un maestro lleva una historia de dolor sobre él. No es fácil llegar a ser un maestro, se lo aseguro. Requiere de mucho temple, inteligencia y sensibilidad. Requiere de mucha observación y crítica, pero también de amabilidad y perdón. Los estereotipados de Yoda o Miyagi, no son más que eso, caricaturas de un supuesto resultado final. Nos ofrecen un arquetipo de maestro lleno de frases para el bronce, pero no el camino que realizó para adquirir la sabiduría que sostienen sus palabras. Y es que si hay algo que caracteriza al maestro es eso: lo que dice, lo que hace y lo que piensa, tienen un lugar de residencia que le da auténtica legitimidad; esa residencia es el camino.

Pero esa imagen de maestro es, al menos, problemática. ¿Cómo compatibilizar el arduo camino personal de contemplación con la inmediatez de la cultura occidental de nuestros tiempos? A mi parecer no se puede. Así le pasó Moisés, a quien al manifestársele la verdad bajo la forma de la palabra de Dios, mientras llevaba a su pueblo por el desierto (el símbolo semita para la sacrificada travesía espiritual), éstos prefirieron al becerro de oro (el becerro, símbolo de la abundancia y la fertilidad; el oro, símbolo de riqueza). Así vemos como las enseñanzas de los grandes maestros son ignoradas o desechadas de plano.

Mejor escuchar a un exitoso hombre de negocios, que de vez en cuando medita 20 minutos por las mañanas, y que con resolución nos dice como esto ha cambiado su vida, antes de leer y meditar las enseñanzas de un tedioso lama. Es así como nacen los ídolos, prefiriendo la fachada sobre la sabiduría. Y de esos estamos llenos. De esos que nos empaquetan la espiritualidad en autoengaño y nos las envían a domicilio. Bien dice Nietzsche: “¿Quieres multiplicarte por diez, por 100? ¿Buscas adeptos? ¡Busca ceros, entonces!”. De esta manera el ídolo se llena, se agranda, se

infla de superficialidad y banalidad, se repleta de seguidores. Un montón de chaya y parafernalia, pero que se hace notar y con diferencia.

Pero todo ídolo tiene su ocaso. Mientras, por ahí, van caminando los maestros y espero que quienes los escuchen hagan lo posible por transmitir ese mensaje tan profundamente humano, tan inmensamente sabio y sobre todo lleno de compasión.

MIL VERDADES NO HACEN UNA VERDAD

(Mayo del 2019)

No importa cuántas analogías hagamos entre nuestro cerebro y un computador, nuestra mente no ha evolucionado para procesar y almacenar datos. De hecho, nuestro desarrollo encefálico tiene mucho que envidiarle a la capacidad mnésica de varios otros mamíferos, demostrándonos que hay especies que nos roban protagonismo en el rendimiento de ciertos procesos cognitivos. Ya sea con ejemplos sacados de los avances tecnológicos o de nuestros compañeros animales, podemos ver que estamos en una clara desventaja en lo relativo a adquisición y retención de nuevos contenidos, es decir, de establecer una excesiva cantidad de recuerdos.

Nuestra memoria no es nada envidiable. Si no me cree, vaya y busque información sobre su último candidato, le aseguro que encontrará más de algún olvidado dato que le hará cuestionarse sobre su decisión. Sin embargo, nos bombardeamos de información como si tuviéramos la capacidad para poder aprenderla, pero no es así. Noticieros las 24 horas del día, redes sociales mostrándonos desde las selfies más íntimas hasta las causas sociales más públicas, páginas y páginas web llenas de memes que se actualizan por segundo; la información no deja fluir. Y en realidad es eso lo que hace, fluir, porque la gran mayoría de ese contenido no podrá retenerlo. Por mucho que se esfuerce, no podrá retenerlo. Con suerte, podrá darle un mínimo atención a cada una de las curiosidades que se nos presentan en los medios digitales.

Joseph Goebbels, el ministro de Ilustración Pública y Propaganda del tercer Reich, fue uno de los grandes pensadores de la manipulación de masas. Sus 11 principios, por muy nazis que sean, siguen siendo aplicados por todos los canales de televisión, agencias de marketing y publicidad, y por supuesto, candidatos en campaña. Uno de estos principios es el “principio de renovación”, el cual quiero presentarle el día de hoy. Goebbels establecía que la información debía tener un flujo constante, nunca debía detenerse. De esta manera, si el adversario contraataca, contraatacará a una noticia antigua. “Eso ocurrió ayer, señor, ¿qué importa que no hayan cometido ese crimen? ¿Es que no sabe lo que ocurrió hoy? ¿No sabe que nuestros adversarios hicieron algo mucho peor el día de hoy?”. Este principio conoce muy bien las dificultades que tiene nuestro cerebro para poder retener información.

Es por ello que se aprovecha de dicha falla y nos priva del espacio y de los tiempos necesarios para que nuestra mente se asiente y pueda analizar noticias con nuevo contenido. ¿Le suena conocido? Puede que sí. Hoy en día tenemos una ligera variación de este principio, al que podemos resumir como: “mil verdades no hacen una verdad”. Al igual que con el principio de “renovación” de Goebbels, hoy en día estamos rodeados de información de forma constante. Sin embargo, este fenómeno ya no se debe únicamente a la necesidad de establecer regímenes autoritarios, sino que ha instalado una cultura que se nutre y exige “renovación” a través de los medios de comunicación o las redes sociales. No solamente nos arrojan información de forma constante, sino que además demandamos que lo hagan.

Pero las dificultades cognitivas que produce este principio no es el único problema. Otra de las máximas de Goebbels es la de la “vulgarización”. Ésta consiste en que la información que nos llega sea lo más básica posible. No es novedad que en los noticieros, los diarios y hasta nuestros muros de Facebook (u otras redes sociales) estén llenos de noticias terribles. Los crímenes violentos son los más comunes: el portonazo, el asalto al quiosco, las violaciones y abusos sexuales, y un largo etcétera. Por su parte, los titulares de desastres naturales, atentados terroristas y guerras, nos bombardean a diario con las cifras de cientos y miles muertos. Poco nos informan por las causas naturales o razones del conflicto que dieron origen a las muertes, la información se mantiene de la forma más básica posible. Se imaginarán el impacto que tiene el principio de “vulgarización” y “renovación” cuando vienen juntos. Crimen, tras crimen, tras crimen. Muertes, atentados y fusilamiento de civiles. Todos los días, sin parar, nos llega información de estas características a través de la televisión, el computador y los celulares. No es de sorprender que muchos de los televidentes y lectores tiendan a desensibilizarse. Y ese es precisamente el problema. Poco a poco hemos dejado de sorprendernos, impactarnos o hasta indignarnos por muchas de las cosas que ocurren en el mundo. Ya forma parte de nuestro día a día.

A mí me gusta leer diarios que tienen emisión semanal, quincenal o incluso mensual. Me gusta escuchar entrevistas que se dan una vez cada dos semanas en la televisión. Análisis periodísticos y de expertos en los temas a hablar que han preparado el contenido a presentar. La idea no es que no nos mantengamos informados, sino que incluyamos contenido que ya ha sido trabajado y pensado, que nos demos tiempo para ver cuáles son las noticias que son importantes para nosotros como personas y como ciudadanos, que evaluemos el material y sus fuentes. ¿Lleva tiempo? Lleva tiempo. ¿Necesita de esfuerzo y energía? Necesita de esfuerzo y

energía. Requiere de todas esas cosas ¿y por qué? Porque así es como aprendemos. Como dije en un principio, nuestro cerebro no es una serie de engranajes que retiene y procesa información. El cerebro es un sistema sumamente sensible, que aprende de acuerdo a las experiencias que vivimos y al sentido de mundo que tenemos. Si repetimos una y otra y otra y otra vez cierta información, efectivamente la haremos parte de nuestra experiencia y de nuestro sentido de mundo. Por el contrario, si no le damos el tiempo y el esfuerzo que se necesitan para aprender y generar algo de criterio, no retendremos nada. Si Goebbels decía que “mil repeticiones hacen una verdad”, efectivamente, “mil verdades no hacen ninguna”.

EL ORIGEN DE LA MASCULINIDAD

(Junio del 2019)

No es fácil encontrar el origen de la masculinidad. Y menos en un formato como el que les presento. Varias tesis podrían escribirse sobre este tema, esgrimiendo los múltiples significados que podemos entregarle a esta palabra o buscando su inicio histórico. Por esta vez, me contentaré en presentarles lo que a mi parecer son los grandes personajes que sirven como fundamentos de la masculinidad en la sociedad occidental. Existen dos grandes tradiciones que se han consolidado como pilares de la cultura europea occidental: el mundo greco-romano y el mundo hebreo. Entre ellas se han ido estrechando a través de los siglos, para formar lo que hoy en día consideramos como la cultura dominante en esta región del planeta. Podríamos decir que los griegos y los romanos nos legaron su organización política, jurídica y militar, su forma de razonar, su filosofía, su arte; en resumen, las grandes estructuras que moldean la vida pública. Mientras tanto, mediante la religión -el judaísmo y las diversas formas de cristianismo- el mundo hebreo nos legó la espiritualidad monoteísta, su ética y su moral, su modelo de familia, entre otros. El impacto que han tenido estos pueblos a través de la historia no debe ser menospreciado. Sería sumamente ingenuo creer que, a pesar de los siglos que han pasado y de los cambios que han sufrido, los pueblos modernos no estén profundamente influenciados por ellos, más aún, contruidos a partir de ellos. Esto, por supuesto, incluye el ideal de masculinidad que hemos heredado.

Difícilmente el lector podrá acercarse a las grandes leyendas griegas sin toparse con la figura del héroe. Aquel joven que, armado con la venia de los dioses, desafía grandes retos para alcanzar la gloria. Luchar en Troya para Aquiles, matar a la Medusa para Perseo, bajar al inframundo para Orfeo; todas grandes proezas. Pero el más importante de todos, el que llega a la cima entre los héroes helénicos, es Heracles. Fuerza, resistencia, juventud, ingenio, habilidad en combate, virilidad; Heracles las tenía todas. Las doce tareas que debía cumplir han sido una metáfora para muchos propósitos, entre ellos, la capacidad del hombre ideal para sobreponerse a cualquier cosa. El uso de los talentos para, incluso, superar a los dioses. La figura masculina que nos legaron no es la del filósofo griego o el senador romano, es la del héroe. Por su parte, si nos remitimos al antiguo testamento, la figura masculina más relevante es la del patriarca. En el mundo hebreo el patriarca es

sinónimo de poder, quien tiene el control de la familia, de la tierra, de la ley. Es él quien da a conocer los designios de Dios, pues desciende de Abraham. La promesa divina de la tierra, de la descendencia y de la abundancia son su destino, y debe actuar en consecuencia. Jacob, el padre de las doce tribus de Israel, quien hizo para sí el acuerdo de sus ancestros con Yahvé al desplazar a su hermano Esaú, marido y dueño de cuatro esposas, es probablemente uno de los mejores ejemplos para graficar los ideales de masculinidad del hombre hebreo. Querido por su dios, amo y señor de sus mujeres, hijos y sirvientes, heredero de la tierra y de todas sus bondades ¿a qué hombre no le gustaría?

Hay muchas cosas en común entre Heracles y Jacob, pero creo que es de vital importancia remarcar que ambos son aquellos personajes masculinos que sostienen el poder, que hacen al hombre alguien poderoso, solo por el hecho de ser hombres y es por eso que como sociedad los hemos instalado como los hombres que queremos y debemos ser, amar y desear... hasta ahora.

VIAJEROS, BUFONES y MAESTROS

(Julio del 2019)

En mi última columna revisé brevemente como las figuras del héroe griego y del patriarca hebreo, se habían establecido como los pilares fundamentales de la masculinidad en esta parte del mundo. A pesar de los muchos siglos que han pasado desde que surgieron estas figuras, ellas no han desaparecido, muy por el contrario, a su manera se han instalado y fortalecido. Más de alguno se sentirá orgullosamente identificado con estos personajes y con todo derecho podría preguntar ¿qué tienen de malo? Tanto el héroe griego como el patriarca hebreo tienen muchas bondades, las cuales no tengo problema en enumerar en otro de mis escritos, de ser necesario. ¿Dónde reside mi crítica, entonces? En que la forma en que se han erigido estos ideales de hombres no le han dado cabida a muchos otros. Muchos otros que han aparecido a lo largo de la historia, que incluso han sido personajes importantes en más de alguna ocasión, pero que difícilmente podremos tenerlos entre los cánones de la masculinidad. ¿Cuáles son? Viajeros, bufones y maestros son solo algunos de ellos.

Si el poder era principio fundamental del héroe y del patriarca, viajeros, bufones y maestros se caracterizan por renegar de él. Y es porque existen formas de vivir la masculinidad sin tener que depender del poder, que se vuelve relevante traerlos a colación. No es del todo necesaria la construcción de nuevas masculinidades que estén desprovistas de los defectos en los que han caído el héroe y el patriarca, las tenemos a la mano, solo hay que volver descubrirlas. Estos personajes han aparecido en historias, cuentos, leyendas y mitos de muchos pueblos a lo largo y ancho del mundo, demostrando que una amplia diversidad de culturas les han otorgado un protagonismo inesperado para nuestros ojos.

El viajero, vagabundo de pueblo en pueblo, renegando del poder central de la urbe y del hogar, abandona su sociedad en pos del encuentro de nuevas. A diferencia del héroe, el viajero no tiene un propósito, ni objetivo claro. No hay proezas, no hay fama, no hay gallardía. El viajero se entrega a su viaje, y es el camino mismo el que le define. Se vuelca al anonimato al fundirse con él. Son la voz del mundo, traen las noticias, han visto lo que otros no han podido y revelan lo que está más allá de los horizontes de la sociedad.

El bufón, irreverente, sarcástico y juguetón, se enfrenta al poder todos los días de su vida. Pero lejos de hacerse con él, se burla. La mofa y la broma ponen a éstos simpáticos personajes en la cuerda floja. Su influencia puede conquistar los ánimos de los que les rodean o pueden enardecerlos. Se debate entre la gloria y la muerte, siempre con una pícaro sonrisa en la cara, como si no le temiera a nada. Le creen un tonto, pero se codea entre los poderosos haciéndolos reír y riéndose de ellos. Engañan, se divierten, hacen trampas y artilugios ingeniosos. Equilibran la habilidad y la torpeza, el ingenio y la bobería, lo bello y lo absurdo.

El maestro, sabio entre los suyos, experimentado en el arte de vivir, ha conseguido un lugar de prestigio en su comunidad. Entre los tres es el único que realmente tiene poder, pero a diferencia del héroe o del patriarca, prefiere entregarlo. Sabe que el poder está para compartirlo, que un solo hombre no puede hacerse con todo sin caer en la desgracia. La vida le ha enseñado que no hay mayor alegría que entregar su sabiduría a los demás. De esta manera, se vuelve un servidor. Reniega del poder y hace entrega de él a quienes puedan ejercerlo para el beneficio de todos.

No es raro que en las historias de oriente veamos maestros bufones que entregan sus enseñanzas a través de la risa, incluso si cae en la irreverencia y en el insulto a grandes autoridades. Tal es el caso del monje Hotei de la dinastía T'ang en China. O que los cuentos nombren a bufones viajeros, que van de pueblo en pueblo haciendo de las suyas, riéndose de los líderes locales y paisanos. Nuestro Pedro Urdeales es uno de los mejores ejemplos que podemos encontrar. Y por supuesto, relatos que nos cuentan de maestros viajeros, esos que se dedicaron a esparcir sus enseñanzas por toda tierra que estuviera al alcance de su paso. Yalal ad-din Rumi, mejor conocido como Rumi, poeta y místico, es uno de ellos. De hecho, sería imposible encontrar un ejemplar puro de cualquiera de estas figuras. La tradición oral y escrita crean historias en las que podemos identificarlos, pero al momento de dar ejemplos reales no es posible. La masculinidad, como cualquier fenómeno humano, es sumamente compleja. En ella influyen la cultura, la experiencia personal, la historia de nuestros pueblos y muchos otros aspectos que hacen que sea imposible abarcar la totalidad de alguien en solo uno de estos símbolos. Puede que ni todos ellos sean suficientes para poder abarcar la intrincada naturaleza humana.

Pero de algo sí estamos seguros, debemos ampliar las formas de ver la masculinidad. Debemos encontrar formas más sanas de vivirla, formas que no

opriman o monopolicen el poder. Viajeros, bufones y maestros son un ejemplo de que podemos tomar un rumbo distinto y de que otros hombres ya lo han hecho antes. Puede que estas figuras masculinas no estén libres de pecado, ni defectos, pero al menos son un punto de partida para poder replantearnos la masculinidad actual.

AMIGA LIBERTAD

(Diciembre del 2019)

Para quienes no lo sepan, la raíz indoeuropea de la palabra “libertad” es la misma que la de la palabra “amigo”. Así es, tal y como lo lee. Por qué, se preguntará usted, ¿qué tendrá que ver la amistad con la libertad? Pues déjeme decirle que todo.

Hoy en día vemos como desaparecen las formas clásicas de explotación humana. Hace algunos siglos la esclavitud no solo era una forma común de relación entre amos y trabajadores, sino que suponía un mercado que mantenía la economía de muchos territorios en el globo. Pensar en la esclavitud como un sistema de trabajo efectivo en el siglo XXI es a lo menos retrógrado, mejor sería llamarle cruel o despiadado. El vínculo entre el dominador y el dominado se reducía al “uso”, el esclavo era usado como objeto y se le mantenía en condiciones de salud suficientemente buenas, solo en tanto pudiese cumplir la función para la que había sido comprado, nada más. Establecer que el amo tenía algún grado de libertad en esta relación, es tan ridículo como sentirse libre por usar un destornillador o un martillo. Lo ilustro para que se entienda que tener poder no implica tener libertad o sentirse liberado. Y por supuesto, pensar que los esclavos tenían algún grado de libertad en relación a su amo, no solo sería absurdo, sería pecar de inhumano.

Durante la edad media las cosas no fueron muy distintas. Como si no hubiera sido poco con el estricto régimen religioso que sometió a la población occidental durante más de mil años, una gran mayoría se veía bajo el yugo del feudalismo. El feudalismo, aunque no suponía de por sí la cosificación de los seres humanos, tampoco ofrecía mayores libertades a los campesinos. En la tierra o feudo, el señor feudal ejercía las labores de juez, administrador, cobrador de impuestos y líder militar. Además tenía plenos derechos sexuales sobre toda persona que vivía en sus tierras. El campesino, por su parte, solo recibía a cambio parte del fruto de su trabajo y protección ocasional. El campesino estaba subyugado a los mandatos y deseos de su señor, perdiendo cualquier tipo de voluntad personal.

Por su parte, en el capitalismo industrial del siglo XIX y de la primera mitad del siglo XX, las relaciones sociales cambiaron diametralmente. Las nuevas tecnologías, el fortalecimiento de la burguesía por sobre la nobleza y el advenimiento de la ilustración, provocaron grandes cambios en la sociedad. Uno de sus mayores

resultados sería el ascenso del burgués y su liberación del yugo monárquico. En esta época, el empresario industrial usufructúa de las riquezas creadas por los trabajadores a cambio de un sueldo. La fuerza laboral del trabajador es explotada a un bajo costo para obtener la mayor cantidad de dinero de los productos creada por los obreros. Esto provoca que el trabajador se vea separado del producto de su trabajo, dando pie a una pérdida del sentido de la labor que realiza. En sus inicios los empleados eran reemplazados rápidamente si es que causaban algún problema, pero a medida que se extendieron las democracias y los derechos civiles, éstos pudieron optar a mejores tratos y a la posibilidad de organizarse, lo que ayudó a que las clases trabajadoras sintieran los primeros soplos de libertad.

Al parecer, con el tiempo las condiciones de asimetría entre los distintos actores sociales han disminuido. Pasar de la dinámica amo y esclavo a la de señor y siervo, suponía ciertos deberes por parte del noble hacia su vasallo, reconociéndolo como persona e individuo, a diferencia del amo que veía a su esclavo como cosa u objeto. El derrocamiento del poder de la nobleza, por otra parte, permitió que los burgueses pudieran establecerse como la clase dominante y los principios de la ilustración permitieron que esto se mantuviera en el tiempo. De esta manera, las diferencias creadas por los lazos de sangre cada vez importaban menos. Sin embargo, sí se fortalecieron las diferencias en base al capital de cada individuo, intensificando las brechas entre clases sociales, lo que consolidó la opresión en base al dinero. Estos ejemplos históricos nos muestran cómo es que a mayor asimetría entre los actores de una sociedad, mayor es la explotación y despotismo en ésta. Una forma de clarificar que las enormes diferencias entre dos personas impiden que ambas se sientan libre en la relación. Las brechas de poder permiten el abuso en vínculos de todo tipo, ya sean íntimos -como el sexo-, o públicos -como el trabajo-.

Se necesitan lazos que en su seno resida la libertad, que abolen el dominio de unos y la sumisión de otros, que acerque a los seres humanos en una relación de igualdad. Esa es la amistad.

Independiente al tipo de relación que se tenga con otra persona, si es parte de nuestra familia, del mundo laboral o de si es una relación de pareja; la amistad puede estar presente y entregar esa hermosa sensación que es la libertad. ¿Cuántas veces nos hemos percatado de que una pareja se apoya más cuando ambos, además de ser amantes, son amigos? ¿Cuántas veces hemos presenciado que la amistad entre hermanos disminuye (y hasta termina en ocasiones) las diferencias creadas en la

competencia por el amor de los padres? ¿Acaso los empleadores que tienen a algún amigo entre sus empleados no tienden a ser más amables y cercanos con ellos, a pesar de las dificultades que le puedan traer en el trabajo? La amistad puede estar presente en cualquier vínculo. Más que un tipo de relación, es una forma de relacionarse con los demás, la forma que permite que nos sintamos más a gusto, más cómodos, más tranquilos, en la que podemos mostrar abiertamente quienes somos bajo la seguridad de que no seremos oprimidos o explotados.

Pero la amistad no solo es enormemente importante para establecer mayor simetría en los distintos tipos de relaciones, además, cumple un papel fundamental en la sociedad que vivimos hoy en día. El filósofo surcoreano Byung – Chul Han, ha expuesto que las formas de explotación han evolucionado a través del tiempo. El capitalismo ha derivado en neoliberalismo y con ello también ha cambiado los mecanismos de opresión hacia los sujetos. De acuerdo al autor, cada uno es un trabajador que se explota en su propia empresa. Cada cual es amo y esclavo en una sola persona, un empresario aislado enfrentado consigo mismo. Ya no es el otro el que nos oprime, sino que nos hemos convertido en explotadores voluntarios de nosotros mismos, eliminando la diferencia entre el burgués y el proletario. La individualización rige sobre todos los ámbitos de nuestra vida. Incluso opresión y explotación se viven a nivel individual, personal. Es por eso que amar es tan importante. La revolución siempre fue el método mediante el cual los oprimidos se han liberado del yugo de sus opresores. Amar, entonces, se convierte en un acto revolucionario, y al amar, aparece la figura del amigo. El amigo, aquel que se enviste de nuestra apreciada amistad, nos libera de nosotros mismos. Aparece otro, alguien que nos pone en relación, alguien que se muestra y con quien queremos mostrarnos. La dinámica egocéntrica en la que nos subyugamos desaparece frente a la fuerte intrusión de aquel amigo que nos libera de nosotros mismos.

Después de todo, solo se puede ser libre entre amigos.

BENDITA NEGATIVIDAD

(Enero del 2020)

La negatividad ha sido satanizada sistemáticamente en estos tiempos de excesiva positividad. Hemos transformado lo negativo en sinónimo de malo. Con total libertad, ajenos a lo que este término realmente significa, lo utilizamos como apellido de palabras como emociones, actitud o energías, transformándolo en un adjetivo descalificativo. La idolatría por la positividad lo ha hecho posible, un culto que cada vez se adhiere más a las creencias culturales más profundas de nuestra sociedad. Es por eso que para esta columna, pretendo sacar “lo positivo” de su trono y bendecir a la negatividad.

En sus raíces, los orígenes etimológicos de la palabra, negatividad venía de la palabra latina “negare”, la cual literalmente significaba “decir NO”. Decir NO como se debe, con toda la fuerza que trae esa hermosa palabra. El NO pone límites, el NO se rebela, el NO permite que surja el sujeto activo en la pasiva conformidad del continuo y perezoso flujo cotidiano. La potencia de la negación permite que surja la negatividad y la negatividad da paso a cambios. Entiendo que esto sea difícil de entender. Hemos estigmatizado demasiado la negatividad, hemos cambiado su significado y la hemos rebajado casi a la blasfemia. Blasfemia porque hemos transformado la positividad en una creencia, una creencia a la que la palabra NO se opone con un espíritu avasallador. El NO atrae la mala suerte, es una palabra de mal agüero, el simple vocablo nos llena de negación y la negación es la fuerza de la negatividad. Entonces, la censuramos.

Mientras que en la negatividad su fuerza reside en el NO, la positividad, por supuesto, se fortalece en el Sí. La positividad se transforma en ideal y se totaliza a través del Sí. El uso indiscriminado del Sí vuelve dictadura a la positividad. Quizás, el mejor ejemplo es el “si quiero, puedo”. Con él reducimos la capacidad humana a un ego hedonista, las posibilidades de nuestro ser y del mundo se rigen bajo nuestro capricho. ¿O acaso no se han fijado en lo parecidas que son las palabras posibilidad y positividad? Tienen la misma raíz etimológica. Si las cosas no resultan, nos limitamos a creer que el deseo no era tan poderoso o que la fuerza de voluntad empleada no fue suficiente. De esta manera, transformamos el deseo (querer) en capacidad (poder) e inevitablemente en obligación (deber). Sí quiero, por tanto Sí puedo y en consecuencia Sí debo. Por otra parte, la constante positividad genera que

continuemos en un fluir pasivo, el SÍ a todo permite que las cosas sigan tal como están, que sigan avanzando. ¿Para qué molestarse? ¿Para qué hacer de esto un problema? Después de todo, si nos dejamos llevar las cosas serán más fáciles. Lamentablemente esto NO es así.

Hay algo fundamental que perdemos cuando la negatividad está en peligro, nuestra vida contemplativa. La vida contemplativa es la primera en caer cuando la positividad opaca en todo sentido a la negatividad. Ésta, en sus distintas formas, la meditación, la reflexión, la observación o la comprensión, necesitan detenerse. La contemplación requiere del conflicto, pues este la funda, es su causa y su principio. Necesita un tiempo que no pasa, un tiempo que no sigue, un tiempo dedicado exclusivamente a contemplar. La vida contemplativa es atenta y paciente, ve las cosas y se pregunta, cuestiona, se atribula, se desencaja y vuelve a encontrar su centro. No puede llevar el ritmo de la positividad frenética que se acelera con esa ansiedad tan propia del deseo. Cuando el deseo se vuelve posibilidad y luego obligación, necesitamos de la fuerza de un NO que detenga nuestra mente, que salta de posibilidad en posibilidad. Necesita de un BASTA, de un SILENCIO, de un DETENTE. Un detente que se transforma en QUIETUD, y la quietud en un QUÉDATE. Pues quedémonos un rato más, que no pasa nada.

El NO tiene su fuerza y hoy en día es más necesaria que nunca. El SÍ también la tiene, y no debemos caer en su satanización como lo hicimos con la negatividad. Pero vivir en una dictadura del SÍ solo puede llevar a la pasividad y la superficialidad, dos características muy marcadas en la cultura occidental. Últimamente, un poco de NO está rompiendo con eso y retomando el sano equilibrio que deben tener ambas palabras en nuestra vida cotidiana. Y de paso, salvando a la rebeldía y a la vida contemplativa.

¡POR MI CULPA!

(Febrero del 2020)

Ah, la culpa. Su presencia nos ha acompañado durante siglos, por más de un milenio a decir verdad. Mientras que griegos, romanos y los pueblos germanos no presentaban sociedades muy apegadas a este sentimiento, la tradición judeocristiana sí que tenía una estrecha relación con la culpa. La figura del pecado original, presente tanto en el catolicismo como en el pueblo judío, fue determinante para que la culpa fuese el pilar con el que sostenía su poder religioso. Eva pecó de curiosa, pecó de débil y pecó de desobediente, pero sobretodo Eva pecó de seductora. La primera mujer fue la que probó el fruto del conocimiento y con él tentó al hombre. El ser humano había querido ser como Dios y por ello fue castigado. Fuimos culpables de blasfemia al creernos Dios, de avaricia cuando nos tentamos por la fruta, de soberbia al sentirnos dignos de ella, de deslealtad y desacato al incumplir su mandato. Nos creímos jueces y arbitramos sobre lo bueno y lo malo, nos avergonzamos de nuestros cuerpos desnudos y desde entonces nos escondemos los unos de los otros. El mito adámico nos cuenta la historia de los antepasados del pueblo hebreo y su castigo, la privación del paraíso, pasaría a las generaciones venideras. El bautismo fue el ritual mediante el cual la Iglesia borró el pecado original, esa huella atávica de Adán y Eva, y con ello se apoderaron del monopolio de la salvación de las almas.

Las tradiciones cristianas han usado el pecado original para hacer de lo pecaminoso un elemento propio de lo humano, independiente que el individuo haya cometido alguna falta a la ética o la moral. Es su carne, su cuerpo el que está impregnado de pecado, está impregnado de los conocimientos del fruto del conocimiento, de la tentación de la serpiente y del desacato de sus ancestros. Solo el bautismo puede entregarnos la salvación y llevarnos a la vida eterna después de la muerte. ¿O no? Pues ocurre que no. Y no lo digo yo, sino la misma doctrina cristiana a través del Cristo Redentor. Cristo Jesús vino a la Tierra por el amor de Dios, que envió a su hijo para redimirnos de todos nuestros pecados y morir por nosotros. El sacrificio de Cristo en la cruz absuelve a la humanidad de su condición pecaminosa, es un mensaje de salvación, es el perdón de Dios a nuestros males y a nuestros errores, es “el amor y la vida” que vuelven a la humanidad en forma de redención.

Después de la venida de Cristo podríamos pensar que los seres humanos nos salvamos del pecado, pero no fue así. A pesar de que el mesías se sacrificó por todos

nosotros y nos salvó de nuestros propios males, la idea culposa del pecado original no desapareció. Al parecer, el cumplimiento de la misión de Jesús no fue suficiente para abolir el monopolio de la salvación de las almas que estaba en manos de las autoridades religiosas. Al contrario, la aumentó. La muerte del mesías significó un nuevo pecado para la humanidad, ya no solo fuimos expulsados del Edén, también fuimos los responsables de la tortura y la muerte del hijo de Dios. La Iglesia tendría otra excusa para someter a los fieles. Toda la humanidad se volvió culpable de pecados mitológicos y del asesinato de un profeta que defendía la bondad y la justicia social en medio oriente. Esta dinámica se repite a lo largo de la historia del cristianismo, ya no solo de parte de la Iglesia Católica, sino que otras vertientes de la religión también comenzaron a emplear nuevas formas de generar ánimos culposos entre sus seguidores. De hecho, no es extraño que del cristianismo, específicamente del calvinismo, nazca el modo en el que vivimos la culpa hoy en día.

Mediante el calvinismo, el cristianismo tuvo otra oportunidad de someter a sus fieles a los azotes de la culpa. La ética calvinista pone fuerte énfasis en el trabajo como medio de purificación del espíritu humano y en la prosperidad económica como resultado de dicha purificación. De esta manera, el buen pasar económico es reconocido como una venia de Dios para aquel que ha laburado. Sin embargo, el resultado de la deificación del trabajo vino acompañado de la satanización de las prácticas humanas no productivas. De esta manera, el ocio, el entretenimiento, las artes y la filosofía, comenzaron a ser vistas con malos ojos. Cualquier práctica que impida que el fiel esté realizando una actividad laboral, era razón suficiente para hacerlo sentir culpable. A fin de cuentas, el espíritu humano no estaba siendo purificado. La producción económica y el aumento de capital también comenzaron a divinizarse. Cristo se convirtió en trabajo y los pobres de espíritu se transformaron en inversores, banqueros y hacendados.

La tradición judeo-cristiana, en sus más distintas formas, aprendió que la culpa es la forma de autoagresión por excelencia, por ello es que es tan efectiva para los regímenes que quieren someter la voluntad de sus adeptos. La inteligencia de la culpa reside en que el castigo es autoinfligido, no es necesario tener un verdugo que ejecute la sentencia, ni un guardia que vigile el cumplimiento de la ley. Es un sentimiento hermoso cuando genera empatía y aprendizaje con el prójimo, pero es sumamente cruel cuando está al servicio de la opresión.

Como se ha podido dar cuenta, la historia occidental lleva lidiando con la culpa durante más de un milenio, a tal punto que en nuestros tiempos, pasa a ser una razón de peso al momento de hablar de salud mental. Mientras que la culpa sana permite que nos acerquemos a los demás y coacciona el actuar violento y desalmado, existe una culpa enferma que carcome las raíces del surgimiento de la salud y el crecimiento de nuestras mentes. Se interna profundamente en nuestro ser y nos convence de que no somos suficientes, de que estamos incompletos y nos aísla en nuestros propios dolores transformándolos en pecados. El sujeto se transforma en culpable sin haber cometido faltas a la ética o a la moral, es culpable de ser parte de la historia occidental, de llevar los símbolos de generaciones sobre sus hombros y reproducirlos en su pensar y actuar. La culpa no solo nos hace sentir terrible, sino que además nos separa, nos incomunica y nos margina. La responsabilidad cae sobre el individuo, quien debe lidiar con el peso de pecados que no ha cometido, debe “bancársela”, pedir perdón y seguir adelante. Comenzamos a sufrir como propios los errores del sistema, no poder conseguir trabajo se traduce en el lenguaje culposo como no ser “movido”, mientras que recibir un sueldo insuficiente ocurre por “falta de esfuerzo y dedicación”. Esto solo como algunos ejemplos de cómo una situación política y económica difícil, que debe abordarse por todos los miembros de una sociedad, se vive de forma sumamente personal, en vez de manera colectiva. La culpa no sedimenta, agrieta el suelo sobre el que nos paramos para sentirnos plenos y realizados, impide que encontremos las raíces de otros y poder compartir, nos somete y nos encasilla en una maceta. Con el tiempo, no es raro que ello termine en depresión, trastornos de ansiedad, de angustia y en serios problemas relacionales.

Creo que ya lo he dicho antes, pero es necesario repetirlo. Somos humanos, quizás demasiado humanos. De seguro estamos rodeados de razones para sentirnos culpables, más de alguna vez nos hemos equivocado y hecho daño a los demás. Pues disculpémonos y hagámonos responsables de ellas. Con esas tenemos más que suficiente como para estar soportando la culpa de la expulsión del paraíso, las torturas del imperio romano a Cristo o las ideologías explotadoras que se excusan en trabajos divinos. Hay cosas que no son nuestra culpa.

LA MUERTE DEL ESPÍRITU

(Marzo del 2020)

“Dios ha muerto (...), nosotros lo hemos matado”. Un loco había entrado en la plaza preguntando desesperado por el paradero de Dios y ante las risotadas y burlas de la multitud es el mismo loco el que da con la respuesta: “lo hemos asesinado”. El extracto ya es ampliamente conocido, proviene de “La gaya ciencia”, aclamada obra del filósofo alemán Friedrich Nietzsche. Años más tarde en “Así habló Zaratustra”, el loco se preguntaría: “¿No es la grandeza de este hecho demasiado grande para nosotros?”. Si, lo es. Somos incapaces de responsabilizarnos por tan atroz acto. Derrumbamos lo más grande, lo más ominoso que puede habitar en nuestro mundo y lo hicimos sin saber sus consecuencias. Creímos que enaltecería el espíritu humano, pero estábamos equivocados. Sin saberlo lo lamentamos. Sin saberlo, su muerte merma nuestras vidas.

Lo matamos a él y a todos los otros dioses. Apenas y quedan rastros de ellos. Apagamos el fuego al centro del hogar. Talamos el árbol que presidía en lo alto de la colina. Desproveímos al firmamento de sus estrellas. Pisamos la cabeza de la serpiente que se arrastra por los suelos y apedreamos a las aves que vuelan en el cielo. Contaminamos el agua de la vertiente y desvelamos los secretos de la tierra. El espíritu humano quedó sin hermanos que le hicieran compañía, deambulando solo en busca del alimento que le proporcionaban sus semejantes. Obcecado buscó a sus compañeros, pero solo se extravió en sí mismo. La locura y la muerte le esperan al espíritu humano frente a la inminente soledad.

Gustav Carl Jung, psicólogo e intelectual suizo, no dudó en plantear su preocupación por la muerte de los grandes espíritus que habitan en la mente humana. Éstos, que no tienen origen conocido, nacieron antes de la historia. Su origen prehistórico, biológico y salvaje acompañó al humano arcaico desde sus inicios, fundando las bases de una mente que aún tenía mucho de animal. Para Jung, éstos eran esenciales para un desarrollo sano y creativo de nuestra psique, eran el rasgo evolutivo que habita desde tiempos inmemoriales, el instinto por crear y acompañarse de lo místico. Estos “remanentes arcaicos” o “imágenes primordiales”, a los que Jung llamó “arquetipos”, generan los grandes símbolos que acompañan la

cosmología de las culturas. Entregan sentido y dan identidad a una sociedad. Crean los mitos, las leyendas y las historias que le contamos a nuestros niños antes de dormir. Su importancia actúa en muchísimos niveles, pero si de algo debemos preocuparnos es que su presencia permite una profunda conexión con lo más antiguo y natural de la mente humana. En palabras del mismo Jung: *“El hombre moderno no comprende hasta qué punto su “racionalismo” le ha puesto a merced del “inframundo” psíquico. Se ha librado de la superstición (o así lo cree), pero, mientras tanto, perdió sus valores espirituales hasta un grado positivamente peligroso. Se desintegró su tradición espiritual y moral, y ahora está pagando el precio de esa rotura en desorientación y disociación extendidas por todo el mundo”*.

Expulsar de nuestras vidas a los espíritus, los dioses o los arquetipos, son una misma cosa. Se traduce en el asesinato de la vida espiritual. El trueno y el rayo ya no son las voces de un panteón enojado. El león no es la salvaje representación del sol en la sabana. La serpiente no es la encarnación de la sabiduría. Y el árbol no es el principio vital del ser humano y su pueblo. La Modernidad trivializó los símbolos que creamos para dar forma a la magnificencia de lo que consideramos místico. Ahora, el león es Peugeot, el rayo Opel y la serpiente Alpha Romeo. Esas “imágenes primordiales” perdieron su importancia, y con ello, también, buena parte de nuestra profundidad psíquica. Las transformamos en marcas, las capitalizamos y las intercambiamos como si fueran bienes de consumo. Los grandes símbolos de la humanidad ahora podemos tenerlos a nuestra disposición, al contado o en cómodas cuotas. Como diría Oscar Wilde: “Hoy en día el hombre conoce el precio de todo y el valor de nada”. Estos “remanentes arcaicos” perdieron todo el sentido que le entregaban a nuestra vida, ahora solo son un sello de distinción o prosperidad económica. No es de extrañar que el loco de Nietzsche buscara con tal desesperación el paradero de Dios.

No es extraño que tanta gente, hoy en día, también busque desesperada un atisbo de espiritualidad tras la caída del Dios Adámico. Lamentablemente, frente a la desaparición de la mística en los últimos siglos y el consecuente aumento del pragmatismo, los nuevos caminantes de la senda espiritual tienden a dar palos de ciego por doquier. La poca profundidad con la que se trata el tema preocupa. Hace falta el apoyo de un contexto social y cultural que permita sostener una cosmología que dé sentido a la espiritualidad. Sin ello, el camino se hace tan individual y solitario, como el espíritu humano frente a la caída del resto de sus hermanos. La figura del maestro casi ha desaparecido, probablemente fue a buscar los restos olvidados de los

antiguos dioses o se ha escondido temiendo derivar en un charlatán. A falta de guía, buscamos desesperadamente experiencias espirituales, nos hacemos grandes coleccionistas de curiosas prácticas que poco y nada tienen que ver con nosotros mismos. Consumimos ayahuasca sin tener ninguna conexión con la selva milenaria, ingerimos peyote sin haber peregrinado por los antiguos desiertos, meditamos sin haber conocido la sabiduría de buddha, dharma o shanga, practicamos yoga sin saber sobre el modo de vida de los yoguis y nos acercamos curiosos al tantra sin la menor idea de los mahasiddhas. Como si esto fuera poco, les exigimos resultados inmediatos: “háganme más feliz”, “llévenme a la iluminación”, “permítanme superar el sufrimiento”, “libérenme de mis miedos e inseguridades”, “vuélvanme exitoso”. La senda espiritual no tiene más beneficio ni razón de ser que la necesidad de volcarnos a nuestros aspectos más profundos y vincularnos en natural interdependencia. No hay resultados, no hay nada asible o concreto. Es encuentro, es conexión. En última instancia, es fundición y disolución.

No se equivoque, el pragmatismo ha podido convivir con la espiritualidad en muchos periodos de la historia, pero en la casa del occidente moderno se transformó en uno de sus asesinos. No es el pragmático, el racional o el lógico el que busca desesperado a Dios, es el loco. Es el loco, el sabio, el maestro, el poeta, el artista, el peregrino. Son los que no buscan resultados, pero sí sentido y sabiduría. Pues tal vez sea el momento en que estos personajes deban cambiar de camino. En esta época en la que el planeta se incendia, en el que urge ser sustentables, en que debemos tomar conciencia del ecosistema, podemos volcarnos hacia la tierra. Nuestros pueblos originarios la conocían como Ñuke Mapu y Pacha mama. Su espíritu no está del todo muerto, aún habita entre sus fieles seguidores, en las costumbres, la devoción y el cuidado a la naturaleza. Quién sabe, vivir en concordancia y conexión con la tierra puede que nos devuelva un poco de todo eso que hemos perdido, puede que al fin dejemos de buscar inútilmente a Dios donde una y otra vez se nos ha demostrado que no está, como si estuviéramos locos.

REBELIÓN NATURAL

(Mayo del 2020)

Ya hace unos meses que volví del sur de nuestro país. Un par de veces al año viajo a la región de la Araucanía para salir del ajetreo de la ciudad y refrescarme con los paisajes y el aire que ofrece la zona austral de Chile. A estas alturas, no es ninguna novedad que nuestros hermosos parajes sean la envidia para muchas otras latitudes. La belleza del espectáculo que nos entrega nuestra tierra, ha significado que presentemos una de las mayores alzas de la industria turística a nivel mundial. Europeos y asiáticos cada vez nos frecuentan más. Si bien las cifras en países como España, Francia, Japón o Corea del Sur, superan con creces las del turismo chileno, esto es debido principalmente a lo cosmopolita de sus grandes ciudades, al atractivo de la arquitectura y al encanto de la cultura urbana. Respecto a la belleza que puede ofrecernos la naturaleza, Chile está en posición de dar cátedra a muchos de los países que nos superan en visitas extranjeras al año.

Hace unos meses que volví del sur de nuestro país. Esa zona en que los bosques nativos ahogan la vista con su inmensidad y belleza. Donde lo ominoso se hace presente. Donde la existencia humana pareciera insignificante. Donde la naturaleza devora todo nuestro ser. Tal como lo hace el mar durante la tormenta o la montaña con sus laberínticos recovecos, el frondoso bosque se interna en nosotros causando miedo y confusión, regocijo y júbilo. Un instante de espanto y maravilla, un instante en el que nos dejamos entregar a las bondades de la tierra y nos aterramos por su inmensidad. Es esa misma zona donde las maravillas retroceden ante el avance de un invasivo monocultivo. Zona en que eucaliptos y pinos de California, imponen su acidez a las ancestrales raíces del queñi, el pewén y el coihue. En que las aguas han sido desviadas para que la agresiva vegetación que destruye nuestros ecosistemas, se multiplique en groseras plantaciones, monopolizando los fértiles suelos del sur.

Ya hace unos meses que volví del sur. La experiencia me dejó una sensación agrídulce en el cuerpo. La fascinación de que lo ominoso aún está presente en nuestro mundo, por un lado. La rabia frente a la amenaza de su devastación, por el otro. La belleza de la naturaleza no se ve afectada por la monotonía de la costumbre. Un amanecer, un cielo estrellado, no pasan de moda. No nos cansamos de ver el horizonte del océano, ni las cumbres nevadas. No nos dejamos de deleitar con el sonido de la lluvia o de estremecernos con el clamor del trueno. Las maravillas de

nuestra tierra parecieran pertenecer a lo perenne, a lo eterno, nos han dado tanto y por tanto tiempo, que quizá nos cuesta ver el daño que le estamos haciendo. Quizá por eso no reaccionamos, no la defendemos, no la cuidamos. Nadie puede negar el hermoso efecto que tiene en nosotros presenciar la naturaleza, estar en contacto con ella. Su hermosura es de por sí sanadora. Proteger la vida, proteger la belleza, deberían ser las respuestas obvias ante la devastación ambiental, pero no lo estamos haciendo. Puede que se nos hayan olvidado algunas de esas cosas fundamentales que hacen que el mundo tenga un poco más de sentido. Puede que nuestro cotidiano haya trastornado tanto nuestra forma de ver lo que nos rodea que se nos olvidó que tenemos una relación de interdependencia con la tierra. No de explotación.

Durante mi última visita creo haber logrado ver algunos de esos aspectos fundamentales. Pensándolo desde mi disciplina, la psicología, no podía más que apreciar el enorme favor que le hacen a nuestra salud mental. El cuidado de la naturaleza y la conexión con la tierra tienen un impacto hermoso en nuestras mentes, ayudan a entregar sentido a una vida a la que los ritmos modernos le han quitado la capacidad de estar paz.

Llegué una mañana al pueblo de Puerto Saavedra, Temuco hacia la costa, a unos kilómetros del Lago Budi. Ahí me encontré con un amigo que suele recibirme en mis viajes y a quien le debo la historia que les voy a contar. Tras haber tomado desayuno y habernos puesto al día, me invitó a trabajar en la restauración de un trayenko. Los trayenkos son saltos de agua o vertientes, lugares sagrados en la cosmovisión mapuche, usados para propósitos de sanación y rituales. Además de ser un lugar sagrado para el pueblo mapuche, su conservación es una tarea vital para la protección de la flora y fauna local. Lamentablemente, el trayenko no estaba en sus mejores condiciones y mi amigo pidió permiso a las autoridades espirituales de la zona para limpiarlo y habilitarlo para realizar ceremonias. Con su aprobación comenzó a hacer senderos que ayudaran a tener un mejor acceso a la zona donde caía el agua, y con mi llegada comenzamos la tarea de limpieza. La basura no fue mayor problema, la recogimos rápidamente y la metimos en bolsas. Si bien el trayenko había sido ensuciado, esa no era la mayor amenaza que presentaba. El lugar estaba lleno de arbustos de zarzamoras. Sus ramas cubiertas de espinas, se esparcían por el suelo y se retorcían alrededor de los tallos y troncos de las otras plantas. Su abundancia impedía que el sol llegara a los brotes en el suelo y oscurecía todo el lugar. La luz, el aire y el espacio habían sido negados por una especie invasora. Misma especie que está esparcida por todo el sur de Chile y que hace años que genera

problemas a la conservación de ambientes nativos. Sacamos varios kilos de ramas y espinas. Algunos de los arbustos tuvimos que extraerlos completos, otros se habían afirmado muy profundamente a la tierra y no logramos sacarlos de raíz. Pero para el final del día, se podía recorrer el sendero y entraba toda la luz que necesitábamos.

Lamentablemente, aún quedaban muchas zarzamoras cerro arriba, ubicadas en lugares muy difíciles de alcanzar. Por lo que pudimos observar, su sobreabundancia dificultaba el flujo del agua y amainaba el caudal del trayenko. Como si la falta de lluvias en las últimas semanas fuese poco, los arbustos habían formado un bloqueo. El pequeño salto de agua no era más que un exiguo hilo que humedecía el musgo y formaba un barrial donde debería haber un manantial. Al vernos imposibilitados de limpiar la zona bloqueada, decidimos sacar el barro que absorbía el agua y colocar en su lugar piedras que permitieran que el débil caudal siguiera cerro abajo. Había mucho más barro del que pensábamos y poco a poco comenzamos a formar un montículo que llegó a medio metro. En la mitad de la faena me fijo en el cerrito que habíamos creado, llamo a mi amigo y le digo que se fije bien. La tierra se movía, se hinchaba como si respirara. Nos miramos desconcertados. Comenzamos a remover la tierra y cual fue nuestra sorpresa al encontrar todo tipo de animalitos: cangrejos, camarones, diferentes moluscos, larvas de insectos de considerable tamaño y varios bichitos de diferentes especies. Musgos de distinta índole y pequeños brotes con sus raíces también estaban en el barro. Tratamos de separar a los animalitos y las plantas para devolverlos de donde los habíamos sacado, pero a medida que lo hacíamos, la torrecilla que habíamos formado disminuyó considerablemente. Había un punto en el que era muy difícil distinguir entre los seres vivos y la tierra. No tuvo que pasar mucho tiempo para entender que debíamos devolver el barro al lugar que le correspondía.

Esa montañita era un ecosistema, con su flora y con su fauna, con su terreno y sus fuentes de agua, con formas para ventilarse y con redes alimenticias. Estaba viva. A su manera, estaba viva. El trayenko no es un gran ecosistema. No es un bosque o una cadena montañosa, es solo un rincón en un cerrito de Puerto Saavedra. Y sin embargo, albergaba una enseñanza que no habría podido asimilar de otra manera. Solo a través de un contacto directo, íntimo, cuidadoso y sensible, fue posible.

Es desde este aprendizaje, que pude analizar y sacar algunas conclusiones respecto a la relación entre ecología y salud mental. No es solo el impacto que nos genera lo sublime de su belleza lo que nos sana. No. Es mucho más. La tierra genera

un fuerte sentido de pertenencia. Misma pertenencia que entrega seguridad, amparo, abrigo, apoyo y protección. Nos ayuda a alejar la soledad. A encontrar sentido. Sentirnos parte de algo que trasciende nuestra individualidad personal nos permite proyectarnos junto a otros, a encontrar un lugar en el mundo. Frente a la caída de los grandes paradigmas y la crisis por la que pasan las autoridades a nivel global, no parece descabellado que la tierra, la naturaleza, retome ese rol como principio trascendente. En tanto nos sentimos parte de algo más grande, el cuidado de ello significa nuestro cuidado. También lo implica el cuidado de sus partes, por tanto, el cuidado de los demás es un acto de autocuidado. Al fin y al cabo, todos pertenecen y proceden de la misma tierra. No es de extrañar que haya tanto rechazo por las enormes plantaciones de monocultivo que ha secado y acidificado la tierra. Mientras que otras especies foráneas que han logrado adaptarse al ecosistema sin consecuencias negativas, han sido adoptadas por las comunidades y formado parte de su vida cotidiana.

La tierra, en contraposición a la gran mayoría de modelos de pensamiento que tenemos en nuestra sociedad, opera bajo un fuerte sentido de reciprocidad desinteresada. Reciprocidad, en tanto devuelve los cuidados y el trabajo que le dedicamos en forma de frutos, alimento y vida. Desinteresada, porque carece de todo interés o noción utilitarista. Si tenemos paciencia, simplemente entrega de vuelta. Sin engaños, sin doble estándar. El principio de reciprocidad, en este caso, nos lleva directamente al fenómeno de la interdependencia. No podemos vivir sin la tierra y la tierra no puede vivir sin los seres que la habitan. Entender esto ayuda a encontrar un rol, un papel, a entregar significado a nuestras acciones. El impacto de nuestro actuar no se limita al ejercicio de nuestros derechos, tiene consecuencias reales en el mundo. La responsabilidad aparece en una dinámica de dar y recibir, ya no por conseguir más provecho, sino entendiendo que la reciprocidad se debe a que en un ecosistema está todo conectado. El impacto que tiene esto en nuestras mentes es sumamente positivo. No solo genera actitudes responsables, también da un lugar al cariño y al respeto. Cariño en tanto el trato cuidadoso y apropiado de la naturaleza y los seres que la habitan. Y respeto como forma de admiración y agradecimiento por que lo que está me ha formado a mí y a lo que quiero.

Ese grupo de crustáceos, moluscos e insectos pertenecían a un pequeño barrial en la esquina de un cerro. De ahí eran, ahí formaron su población. Cuando los sacamos comenzaron a moverse, a inquietarse, removían la tierra confundidos y alterados. Ya no estaban en su sitio. El abrigo, el amparo y la protección ya no se

sentían. Necesitaban volver de donde los apartamos. Además, componían tanto su hábitat como lo hacía el mismo barro. El ecosistema necesitaba de ambos y las distintas partes dependían entre sí. La composición y textura del suelo está íntimamente vinculada a la acción de las plantas y los animales que viven en este, mientras que el suelo les entrega las condiciones básicas de sustentabilidad para su subsistencia. No es raro que la reacción natural de esos pequeños animalitos fuese alterarse y querer volver a su pequeño barrial. Pertenencia e interdependencia.

Existen otras varias razones que podemos enumerar y conversar, pero quería reflexionar sobre estas dos. Creo que desde ellas no suena tan extraño tratar a la tierra como un ser sintiente. Como alguien que acompañó y formo parte de nuestros ancestros, que nos define a nosotros en el día de hoy y que nos ayudará a dar vida a los que vienen. La pertenencia entrega el cobijo para que no nos sintamos solos y desamparados, ya sea como individuos o como comunidad. La reciprocidad nos ayuda a sentir que lo que hacemos tiene un impacto en el mundo, le da sentido a nuestro actuar al demostrar que nuestras acciones no son en vano. Ambas nos permiten entender mejor la interdependencia entre nosotros y la naturaleza, dando paso a la responsabilidad, al cuidado y al cariño. Una vida volcada al cuidado de la tierra es un paso fundamental para el bienestar de nuestra psique. Puede que el ritmo de la vida urbana, que el hedonismo de nuestras costumbres modernas, nos haya hecho olvidarlo o incluso despreciarlo, pero la naturaleza es principio de salud mental. Protegerla también lo es. Nada más lógico y más sensato que velar por lo vivo y por lo que nos da la vida. Rebelarse contra las fuerzas que destrozan y consumen sin miramiento nuestro hogar no es activismo, es la resolución de una mente lúcida. Una mente que entiende que mediante dichas acciones destructivas también está siendo dañada. Actuar en contra de la vida podría ser la mayor muestra de patología. La rebelión contra esas fuerzas, la cura.

DELIRIOS CIVILIZATORIOS

(Junio del 2020)

“No soy ni un fanático ni un soñador. Soy un hombre negro que ama la paz y la justicia, y ama a su pueblo”. La frase es de El-Hajj Malik El-Shabazz, uno de los hombres que más ha luchado por la igualdad racial en Estados Unidos. A 55 años de su muerte, el mensaje de Malcolm X resuena con más fuerza que nunca. No pudo dejar de llamarme la atención esta cita. Norteamérica no está frente a una horda de dementes incivilizados dispuestos a corroer las bases de la civilización occidental, como lo quieren hacer ver algunos medios y autoridades del país del norte. Está frente a la población afrodescendiente. Frente al descontento de un pueblo que ama a su pueblo. Frente a un pueblo que volvió a unirse en protesta para alcanzar paz y justicia, para hacer entender que cuando se habla de igualdad de derechos, es para todos. Y lo más importante, que ese “todos” incluye a los suyos. No son fanáticos, es una parte importante de la población demandando dignidad y vida. No son soñadores, son constructores de su propia historia. Están lo suficientemente lúcidos como para entender que Estados Unidos obtuvo su poder y su riqueza gracias a que sus antepasados tuvieron que sufrir la esclavitud. Están lo suficientemente lúcidos para ver que sus abuelos tuvieron que ser ciudadanos de segunda categoría en pos de que los blancos mantuvieran sus privilegios de clase. Están lo suficientemente lúcidos para comprender que fueron marginados a guetos donde la pobreza y la drogadicción hacen muy difícil el ascenso social. No, no están locos, saben muy bien donde están parados. Y es que está más que claro que el racismo ha estado presente desde que los padres fundadores firmaron el acta de independencia. Esa misma acta que declara que *“todos los hombres son creados iguales; que son dotados por su Creador de ciertos derechos inalienables; que entre estos están la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad...”*; jamás consideró a los afrodescendientes ni a los nativos americanos. No, Thomas Jefferson y George Washington siguieron trayendo esclavos desde las costas de África sin ningún cargo de conciencia o contradicción moral. Siguieron pensando que estaban creando “the greatest nation on earth”, que eran el siguiente paso en el caminar del espíritu humano, mientras el resto de las etnias sufrían de su desarrollo.

Es por ello que no puedo dejar de reflexionar sobre la figura del racista. Así cómo el afroamericano no es ningún fanático o desquiciado, la verdad es que el

racista tampoco lo es necesariamente. Créame cuando le digo que el racista no solo es la caricatura hitleriana o el supremacista blanco del Kukuxklán. No, a ellos los podemos identificar, separar y quedarnos tranquilos. Nos aliviarnos, nos decimos a nosotros mismos que nuestras mentes no están trastornadas con el extremismo que ellos muestran. Lamentablemente, el racismo ha sido un fiel compañero del origen de las naciones occidentales, y por ello, también de muchos de sus ciudadanos. El racismo no es una enfermedad mental, no es ningún trastorno, es un sistema, un modo de operar que ha afectado profundamente la identidad de muchos países, incluidos Chile.

Sí, hay un problema en la identidad de Chile y es debido a su delirio de grandeza. Nos hemos creído los más grandes entre nuestros vecinos, los más avanzados, los más desarrollados. Nuestra identidad, poco a poco, se fue amoldando a la sombra de Estados Unidos, heredando varios de sus mayores males. Si, padecemos de delirios de grandeza y por las peores razones. Más del 40% de los chilenos considera que su país es más desarrollado que los aledaños debido a que existe una menor población indígena. Si no me cree, pregúntele al estudio realizado por la Universidad de Chile y el INDH sobre Tolerancia y no Discriminación. Porcentaje parecido considera que el pelo rubio es signo de distinción. ¿Necesita la fuente de los datos? No se preocupe, consulte al Centro de Estudios de la Opinión Ciudadana, y de paso puede repasar la estadística del 70% de la población que cree necesario limitar el ingreso de migrantes al país. ¿Nórdicos, norteamericanos, australianos? No precisamente, es a nuestros hermanos latinos a quienes debemos negarles la entrada. Como dice Portavoz en Poblador del Mundo: *“Y ser extranjero no es el dilema, acá hay viajeros de pelo rubio y tienen cero problemas, no son mirados en menos son buenos como cualquiera, y es que el tema no es ser forastero el tema es mi piel morena”*.

El racismo tiene una larga historia en Chile, no crean que ha aparecido producto de las migraciones del resto de Latinoamérica a nuestro país. Durante gran parte del siglo XIX, los loncos mapuches enviaban cartas a La Moneda cada vez que había un cambio de Presidente. Estos escritos se enviaban con una copia en español y otra en mapudungun. Tanto los mandatarios chilenos, como los loncos mapuches, hablaban ambas lenguas y las misivas contenían temas tan importantes como economía, situaciones fronterizas o intercambios culturales. Y aunque el tinte de las cartas no siempre mostraba acuerdo entre las partes, sí que existía respeto y diplomacia. Todo eso cambió a partir de 1860, año desde el que progresivamente el

ejército chileno invadió Wallmapu (la Araucanía). No fue otro que nuestro emblemático Benjamín Vicuña Mackenna, el 9 de agosto de 1868, quien haciendo gala de la más cruel e ignorante muestra de racismo, habló al parlamento con las siguientes palabras: *“El indio no es más que un bruto indomable, enemigo de la civilización porque solo adora los vicios en los que vive sumergido, la ociosidad, la embriaguez, la mentira, la traición y todo ese conjunto de abominaciones que constituyen la vida salvaje”*. Los ideólogos del racismo chileno armaron con ideas y convicciones a los soldados del ejército. A plomo y sangre nuestras fuerzas armadas usurparon las tierras, los hogares y las familias de los mapuches. No contento con ello, el racismo se mantuvo como política de Estado. El blanqueamiento de los apellidos era una práctica común en el registro civil. Los encargados de inscribir no solo a los niños, sino a los mapuches adultos, siguieron órdenes de cambiar sus apellidos originarios por otros de ascendencia europea, normalmente españoles. En las escuelas a los niños se les golpeaba si hablaban mapudungún y se instaba al resto de sus compañeros a burlarse de ellos. La negativa a abandonar su lengua, la cual, para el que no lo sabía, es sagrada, fue catalogado por muchos profesionales de la salud como un trastorno mental. Créame, está todo registrado. Cuando pase la pandemia vaya a darse una vuelta por los archivos de la Biblioteca Nacional, vaya a revisar las tesis de doctorado de nuestros historiadores y de los que escriben en el extranjero, escuche los testimonios de la tradición oral que sigue con vida. Le causará más de un escalofrío.

Y disculpe que no lo deje tranquilo, pero esto no solo pertenece a las viejas usanzas del siglo XIX. ¿Le suenan los nombres de Matías Catrileo, Fabián Tralcal, los hermanos Agustina Huenupe y José Mauricio Huenupe, José Gerardo Huenante, Facundo Mendoza Collío, Rodrigo Melinao o José Mauricio Quintriqueo? Conozca sus nombres, ellos y muchos más son nuestros George Floyds. Dese el tiempo de ver y analizar los casos judiciales, las pruebas y las conclusiones a las que llegó la corte y los organismos internacionales. Si ha condenado el racismo contra el pueblo afrodescendiente, por un mínimo de consecuencia dese un tiempo para ellos. La figura del mapuche terrorista invade nuestros sentidos y se asienta en nuestras mentes y corazones. La prensa y el Estado insisten en estas versiones, por más que la evidencia y la historia afirman lo contrario. La Operación Huracán y la Operación Jungla, no son las únicas que han realizado montajes. El año 2017, Carabineros dio a conocer una serie de armas de asalto que habían sido incautadas, supuestamente, de comuneros mapuches a cargo de la formación de guerrillas. Con bombos y platillos la Operación Tauro enseñó la evidencia frente a la prensa, mostrando, de una vez por

todas, la eficacia de nuestra fuerza policial en el combate contra el terrorismo. Escasas fueron las palabras de los medios cuando la justicia dictaminó que las armas habían sido incautadas en Santiago, nada tenían que ver con los comuneros mapuches. Pero no solo eso, varios de los rifles de asalto que se pueden ver en los diarios y canales de televisión no son más que utilería, juguetes recién sacados de sus cajas. Finalmente, la única arma real era una vieja escopeta de caza. Dudo que el Estado vaya ajusticiando con el peso de la Ley de Seguridad del Estado a todo hombre de campo que haya heredado de su abuelo una vieja arma de fuego. Pero para los mapuches, parece que se utiliza un criterio distinto. El pueblo mapuche ha probado en carne propia que la discriminación está hondamente enraizada en nuestras instituciones y utiliza los más diversos discursos y distractores para defenderse. Cuestiónese si creía que el racismo era cosa de un puñado de gringos dementes obsesionados con la bandera confederada. La cosa no es tan fácil.

No, el racismo no es una psicopatología. No podemos ser tan cínicos de dejar caer en el individuo el peso de la discriminación. Los crímenes contra la humanidad que se han cometido tantas veces en la historia, y que se repiten hoy en día por miles, son preparados a fuego lento en las escuelas, en el seno de los hogares, en los discursos públicos y en las grandes instituciones. Son la base con la que forjamos nuestra civilización. Hemos mirado para el lado cuando contamos nuestra historia. Debemos hacernos responsables de la discriminación racial de nuestros fundadores, de nuestros líderes de antaño, de nuestros mal llamados héroes. Continuar glorificándolos es promover el asesinato y el sufrimiento de nuestros pueblos hermanos. No, el racismo no es una psicopatología. No es un problema mental que se aloja en las profundidades desviadas de un enfermo, de esos que podemos acusar con facilidad. Se deben derrumbar las estructuras que sustentan lo que realmente es el racismo, un modus operandi, un aspecto fundamental de la identidad de la mayoría de las naciones occidentales. El racismo habita en el centro de nuestra sociedad, sus códigos y sus paradigmas se han enraizado desde hace siglos. El racismo no es producto de la perversidad de “insignes” personajes, como lo son líderes de varios países. Tampoco lo es de las instituciones que monopolizan el uso y abuso de la fuerza. No, el racismo no es producto de ello, más bien, es su fiel compañero, quien le acompaña, apoya y potencia. Es quien, una vez más, dio la alegría de sentirse superior a quienes se han dado ese derecho, especialmente si es a costa de los cuerpos y de la identidad de los oprimidos. El racismo permite que el perverso se sienta acobijado, es el sistema mediante el cual la crueldad es amparada y justificada. Alimenta a ese pobre, frágil e ignorante ego nacional, con los engaños que quiere oír para sentirse

único, civilizado y superior. Aquellos mismos engaños que convenientemente usan como excusa para no poner en cuestión sus privilegios raciales. Para no poner en cuestión la historia que nos contaron desde que éramos pequeños.

No, el racismo no es una psicopatología. Les aseguro que muchas personas sanas caminan por ahí ejerciendo el racismo en acto, habla y pensamiento, al día de hoy. Pensar que el racismo es un problema mental es esconder su verdadera naturaleza. Es desconocer que habita en nuestra sociedad, en nuestros vínculos, en la política, en el sexo, en la religión, en la economía, en los tribunales, en el trabajo y en la educación. El racismo no habita en nuestra mente, somos nosotros los que hemos habitado en el racismo. Las naciones occidentales, las mismas que se jactan de ser países desarrollados, o que aspiran a serlo, se fundaron en los cimientos de la discriminación y explotación de otros pueblos. Ni los avances tecnológicos, ni la producción económica, ni la potencia militar les darán el estatus de civilización. Por mucho que aboguen a su favor, por mucho que digan defenderla, no están más que haciendo gala de su barbarie. Han tecnificado la crueldad y han camuflado su inhumanidad. Han vestido a las naciones de prosperidad y éxito, mientras esconden los siglos opresión que evidencian su irracionalidad.

Cuando le preguntaron a Margaret Mead, antropóloga norteamericana, a su juicio cual fue el primer signo de civilización, ella respondió que “un fémur fracturado y sanado”. Ni la rueda, ni instragram, un hueso sanado. En la naturaleza cualquier animal con una pierna rota tiene sus días contados. No puede cazar, ni escapar de sus depredadores, terminará muriendo de hambre o siendo una presa. La reposición del hueso es un claro indicio de cuidado, de un grupo que se organizó y se puso de acuerdo para satisfacer las necesidades de un tercero, incluso a costa de sacrificar sus propios recursos. Escuche bien, la civilización está en la convivencia. Somos nosotros creando una sociedad que tienda la mano. El resto no es más que el racismo sumido en sus delirios civilizatorios.

MUCHAS GRACIAS