

UN REMANSO INTERIOR PARA NUESTRO DESAJUSTE EXISTENCIAL

Que nuestras formas de vivir nos enferman es una afirmación que no precisa de muchas aclaraciones. La forma de existir en nuestra contemporaneidad están dominadas por relaciones superficiales y carentes de cualquier compromiso, por formas de trabajo donde la competitividad justifica cualquier acción contra “el otro”, y por lo que suelo denominar como “ruidos de vida” que nos apartan de ese remanso necesario que sea capaz de acoger a nuestro yo para entrar en directo diálogo con él.

Vivimos en consecuencia un desajuste existencial que nos sustrae de una relación coherente con nosotros mismos, con los demás y con el mundo-naturaleza que nos cobija.

Es difícil encontrar a una persona que no se lamente de la falta de sosiego en su vida; que no se sienta abrumada por ese protocolo diario donde se traviste en pieza de engranaje de la enorme maquinaria de producción en la que se ha tornado nuestra sociedad. En esta acción, nos deshabitamos de nuestro interior, perdemos toda capacidad para la concientización de nuestro estar-en-el-mundo y ejecutamos una danza cotidiana envuelta en objetivos, procedimientos y culto al tener.

Esta queja recurrente de la persona, por verse sustraída por este tipo de vida aumenta de forma alarmante en las sociedades industriales; de ahí que se multipliquen las visitas a terapeutas de diversa índole en la búsqueda de un sosiego que ponga en orden ese desajuste existencial referido y que se manifiesta de forma esencial en el sentimiento de una pérdida del sentido vital.

El vacío existencial se instala en todos aquellos que han asumido esta forma de vivir que les demanda una continua despersonalización, arrastrándole a una cosificación y aun culto a la individualidad que rompe toda ligazón natural con el grupo.

Viktor Frankl nos recuerda que en el ser humano habita una “voluntad de sentido”.

Una necesidad que aflora, tarde o temprano en todos, y que nos empuja hacia la búsqueda de actos y actitudes que colmen de sentido nuestras vidas. Algo similar es lo que plantea el filósofo francés Gabriel Marcel cuando se refiere a un “imperativo de sentido en toda vida humana”. Marcel plantea en su obra de forma continua la necesidad de presentir y conectar con lo que él denomina “Misterio” y que podríamos identificar perfectamente con esa “trascendencia” a la que se refiere Frankl. Aclaremos. Se trataría en ir más allá del “tener” para acceder al “ser” que somos nosotros y los otros.

Si bien el mundo en el que estamos instalados ha sido diseñado para una cosificación de lo humano (el hombre de la barraca), la pregunta por el sentido es insobornable, habita en nuestro interior y aflora a cualquier edad en nuestras vidas, mostrándonos la realidad espiritual que somos, única dimensión capaz de aportar sentido a nuestra existencia.

En la vorágine diaria, todos tenemos una tarea que cumplir, y ésta no es otra que la del autoconocimiento; la de acceder a ese ser espiritual que somos, a ampliar nuestras condiciones de seres materiales que precisan moverse mucho más allá de pulsiones ideológicas, voluntades de poder o dogmas de fe que aplazan nuestra felicidad para mundos del más allá.

Para abrir y mantener ese diálogo con la espiritualidad que somos, precisamos de un remanso interior capaz de aislarnos de todo lo que nos desajusta, y en una triada, de raíces casi budistas, ejercitar: el silencio, el ritmo y la repetición.

Silencios para escucharnos, ritmo para dotar de cadencia esos ejercicios de

autoconocimiento y reconocimiento de la totalidad del mundo y la naturaleza de la que formamos parte y finalmente repetición como tarea en perfecto equilibrio que no nos distrae de esos miles de ruidos que nos ensordecen.

El sosiego, nos recuerda el filósofo valenciano Martí García, “confiere a nuestras acciones una intensidad mayor, porque posibilita un nivel más alto de concentración y un grado superior de perfeccionamiento”. Llevar una vida sosegada, no supone en absoluto estar ajenos a la acción.

Es en este espacio de sosiego donde debe instalarse como marco general el silencio, posibilitando el encuentro cara a cara con preguntas esenciales en torno al sentido de nuestras vidas. A reflexionar en torno a lo que decimos hacer y realmente hacemos y a nuestras actitudes diarias en relación al mundo.

En el sosiego fluyen sin rozaduras los cuestionamientos que nos pueden mostrar con cierta lucidez nuestras posibilidades de crecer. Desde él, podemos captar un horizonte más ampliado y en consecuencia nos posibilita ajustes de timón en nuestra navegación de a diario.

Silencio, ritmo y repetición a manera de un mantra, de una oración, como esquema de una liturgia que nos puede ayudar a acceder a nuestra autenticidad. Procurar este ejercicio de recogimiento es una tarea ineludible, si hemos decidido no enfermar en este enorme bazar donde todo de compra y todo se vende que es hoy el mundo.

Os propongo ampliar esta reflexión visionando la película El gran Silencio (Die Große Stille) Alemania 2005. Director: Philip Gröning

Francisco Eduardo Barrera®

logoterapiavivirconsentido@gmail.com

[Website](#)