

Compartiendo un poco de vida

ANA ROSA
CASTELLANOS

Después de que me invitaron a escribir un artículo relacionado con el acto educativo, donde dijera aquello que no me había atrevido a publicar por alguna razón, estuve pensando que realmente existen muchas cosas sobre las que uno quisiera hablar y expresarse en el campo académico. Por ejemplo, casi nunca le damos espacio a la profundidad de los vínculos humanos, o nos da pena referirnos a esta esfera de las emociones que compartimos con nuestros estudiantes, así que decidí abordar este tema y retomar algunos escritos que desde una profunda intención educativa envié a una jovencita en formación, donde pude expresar pensamientos que considero vitales para el crecimiento que todos tenemos cotidianamente, los cuales me gustaría compartir ahora con los lectores, respetando la privacidad de la persona a quien fueron dirigidos.

Pienso que muchos de nuestros intentos por llegar a través de la palabra, hasta la conciencia de los otros, quedan envueltos en un mar discursivo donde difícilmente se logra identificar la intención precisa de lo educativo, y muchas veces ésta se pierde en la dinámica escolar, en la burocracia

administrativa y en los tiempos mínimos de interlocución y comunicación verdadera con nuestros estudiantes. Así, el objetivo de una “formación” se va diluyendo en el cúmulo de información, y una siente que faltan tiempos y espacios para el encuentro con las personas en su realidad más profunda, para tratar con cada estudiante en esa vivencia de encuentro y crecimiento conjunto, no sólo como alguien a quien apoyar en un curso sino en comprender las situaciones de su vida, que son las que posibilitan o no nuevos aprendizajes.

En estas comunicaciones expresé pensamientos que en muchas ocasiones quise decir a los estudiantes que he tenido durante mi experiencia como docente, y no siempre hubo las condiciones para hacerlo. Ahora los comparto.

Creo que esto de ser profesora tiene que ver con nuestra capacidad de compartir nuestros pequeños y mejores aprendizajes que la vida nos va dando. También tiene que ver con el gusto del encuentro con los otros y con la pasión por el descubrimiento, por el conocimiento no puramente intelectual, el conocimiento en su sentido más

Profesora-investigadora en la Universidad de Guadalajara desde 1983. Autodidacta en el campo de la educación, en particular en currículo y formación docente. Trabajadora social “de corazón y de formación”; profesora por vocación, en especial de docentes. Ha desarrollado planteamientos metodológicos para integrar temáticas transversales al currículo, tales como la dimensión ambiental, los valores, los derechos humanos, la paz, la democracia participativa, a manera de propuestas que se integren desde los contenidos disciplinares. Comprometida con la comunidad

universitaria, vive y actúa en coherencia con su pensamiento y responde atenta a quien se le acerca. Fundó la Unidad de Apoyo a Comunidades Indígenas de la Universidad de Guadalajara, la Asociación Jalisciense de Apoyo a Grupos Indígenas, es participante activa en el movimiento ecologista de Jalisco y miembro de la Red Jalisciense de Educadores Ambientales. Cuenta con más de una veintena de publicaciones.

En la actualidad es jefa de la Unidad de Innovación Curricular en la Universidad de Guadalajara.

amplio, ese que nos ayuda a entender por qué y para qué estamos y somos.

Antes de escribir esto había recibido varias comunicaciones en las que mi amiga me expresaba sentimientos depresivos, una cierta desilusión ante la real condición humana, la que a pesar de vivirla y conocerla en carne propia, cotidianamente nos sorprende y nos golpea con su crudeza. Las respuestas que ahora comparto han tenido la intención de renovar el ánimo y brindar, en lo que cabe, algún consejo que pudiera ser útil.

Primera comunicación

Amiga:

Que bueno saber de ti, me da gusto que sigas con la expectativa de continuar en la búsqueda, aun con todos los altibajos que esto supone. Qué pena que hayas tenido una mala experiencia con la organización, pero, bueno, somos humanos y, por lo tanto, imperfectos, desconfiados, celosos y demás; es parte de la condición humana, que se nos revela mejor cuando los otros nos hacen algo, y se nos oculta cuando somos nosotros quienes afectamos o hacemos algo a los demás, aunque en estas circunstancias siempre encontramos razones para justificar nuestros actos y defender ante los otros que lo que hacemos es lo mejor; difícilmente sabemos mirar nuestra capacidad de daño.

Pero, en fin, parte de nuestro aprendizaje en la tierra es saber observar la vida, y actuar en justicia es quizá lo más difícil, ya que siempre nos gana la postura personal y egoísta, sin ver con objetividad cuál actitud y conducta serían las más pertinentes en cada situación, sin calificar, sin juzgar, con una disposición amorosa y generosa hacia los otros, pero a la vez, sin esperar absolutamente nada en reciprocidad.

No te desanimes, la vida es un prisma maravilloso que tiene miles de facetas que se nos van revelando cada día si estamos atentos y cuidadosos de todo lo que a nuestro alrededor ocurre.

Ciertamente, las condiciones concretas de vida nos llevan muchas veces a sentir impotencia, a pensar que por más que hagamos y hagamos las cosas van a seguir igual, pero no es así, cada acción, aun cuando no se note, tiene un efecto

multiplicador hacia el entorno, como las ondas en el agua cuando avientas una piedra. Por eso es tan importante lo que pensamos, lo que decimos, lo que hacemos, pues aun nuestros pensamientos, que no se ven ni nadie los sabe, generan estados emocionales que los otros sí alcanzan a percibir. Y si nuestros pensamientos son positivos, optimistas, ecuanímenes, realistas y esperanzados, ése es el clima de trabajo que se crea a nuestro alrededor, si en cambio estamos tristes, negativos, con sensaciones de derrota y fracaso, eso les haremos sentir a los otros.

Así que, amiga, es muy importante que te tomes un receso y pongas en orden tu alma, la dejes respirar y la llenes de energía vital y alegría por la vida que es necesario construir entre nosotros, recuerda que todo lo que existe no es sino producto de los pensamientos y las acciones humanas, y para transformar esas realidades se requieren pensamientos y acciones humanas tan fuertes, tan llenas de fe en el futuro, avasalladoras, que permitan a otros seguir creyendo en un mundo mejor, saber soñar y creer que las cosas puedan ser distintas, lograr cambiar poco a poco nuestros entornos más inmediatos para que quienes conviven a tu lado sientan ánimo y optimismo frente a la vida aun en las condiciones más difíciles y deplorables.

Por otra parte, tú has elegido un espacio geográfico y un tiempo específico para desplegar esta etapa de tu vida, pero los cambios, las revoluciones, están ocurriendo cada día en todas partes, en todos los lugares en donde una voluntad humana decide hacer algo para cambiar el curso de la historia, de "su" historia. Su voluntad se conjunta con otras voluntades humanas y poco a poco van emergiendo procesos distintos, van surgiendo nuevas formas de dialogar, nuevas relaciones, con mayor verdad, con disposición a la crítica constructiva, a la autocrítica, estableciendo vínculos de solidaridad en aras de cambios profundos, pero a la vez esos cambios afectan el interior de la gente y la gente también cambia, o nos hacemos resistentes a ello y aunque ideológicamente estamos en una postura y mantenemos un discurso, en el interior nos aferramos a nuestras viejas costumbres, visiones de las cosas y pensamientos acerca de lo que ocurre, y no nos abrimos a lo que está

viniedo, a lo nuevo, a los umbrales que nuestro pensamiento y nuestras acciones, pueden conocer y descubrir.

Cuando nuestras expectativas de cambio son muy grandes y no ocurre como las esperábamos, nos frustramos, nos decepcionamos y luego vienen los estados depresivos, así que no pongas tus expectativas en los sucesos externos, más bien céntrate en tu interior, acoge con gusto el sabor de esperanza de tu propia alma y escucha lo que ella puede darte y la vitalidad interna que te permita ir cambiándote a ti misma para ser cada día mejor, más fuerte, más libre y más lúcida en tus pensamientos y en tus acciones. Pon tus certezas en lo que tú puedes hacer, y hazlo sin que te importe tanto si los demás cumplen o no con su parte, la vida da a cada cual según su esfuerzo y según la disposición de conciencia que tenga.

El trabajo que estás realizando para los presos es muy importante, llevar los expedientes y dar seguimiento a sus procesos es dar esperanzas a todos ellos de que se les redima de una acción injusta en su contra, de que tarde o temprano la justicia tenga cabida en su situación personal, y aunque me imagino el cúmulo de cosas en contra y las argucias legalistas que se han de tejer para mantenerlos presos, es básico considerar que la verdad tarde o temprano debe tener su lugar en la vida de cada cual y retribuirle por su dolor y sufrimiento.

Trata de dejar todos los días un tiempo especial para ti misma, para que en tu soledad medites y ores, reflexiones en lo acontecido a lo largo del día, reconozcas lo que en ese día aprendiste, lo que pudiste dar a otros, los pensamientos que tuviste y las acciones que lograste hacer realidad. Ese momento es sagrado y es tan necesario como respirar, como comer o beber, es el momento de encuentro interno que nos permite avanzar un poquito cada día. No te lo hurtes, no se lo des a nada ni a nadie, ese momento tuyo contigo misma es fundamental para tu estabilidad emocional, alegría y buen ánimo, es también necesario para mantener la esperanza en la vida y el anhelo de una vida mejor para todos, es un momento de profundo silencio interno que te llena de fuerza vital.

Si lo puedes hacer en la mañana y en la noche es mejor. En las primeras horas del día, para que te plantees un propósito específico para ese día, puede ser por ejemplo ser atenta con los demás, otro día, estar alegre; otro, tener serenidad, o desarrollar más tu capacidad de observación o de saber escuchar, y así cada día tendrás un aprendizaje nuevo y podrás ir profundizando en el conocimiento de ti misma.

Date estos tiempos, son esenciales para tu crecimiento como persona, fundamentales en tu ser mujer, vitales en tu sentido de trascendencia y sagrados para entender el misterio de la vida. Bastan 15 o 30 minutos en la mañana y en la noche, verás cómo la vida comienza a ser distinta, pues estarás atenta a cada suceso cotidiano, ya que el propósito matutino y la reflexión nocturna nos disponen para una atención permanente ante la vida, atención que de ordinario no tenemos, y nos dejamos llevar por la vorágine de los sucesos y el ritmo loco de la multitud inconsciente nos atrapa.

Por eso la atención cotidiana es esencial en cada uno de nuestros pensamientos y acciones, es el eje y centro de nuestra vida, el factor de equilibrio que nos ayuda a tomar decisiones con lucidez y certeza. La atención cotidiana es algo en lo que debemos educarnos para no vivir sujetos a las circunstancias, para saber conducir y guiar nuestros actos, imprimirles la dirección e intención correctas.

Esto es lo que yo te puedo recomendar. No te satures de cosas y situaciones, date tiempos para ti, toma distancia de lo que sucede a tu alrededor y reflexiona. No te dejes llevar por el desánimo ni la tristeza, el mundo es complejo, los seres humanos somos bastante estúpidos y nos cuesta mucho aprender de nuestros errores, pero a la vez podemos ser maravillosos si nos damos la oportunidad. No pierdas la fe en esto, el ser humano, aun el más vil, siempre tendrá posibilidad de redención, eso es algo que uno debe creer de corazón para caminar en la vida sin tristeza.

Te mando un abrazo muy fuerte, échale ganas, cuídate mucho y cuando sientas que tu tiempo de aprendizaje y de estancia en ese lugar ha terminado, no te apegues y acepta con gusto cualquier cambio que venga, déjate llevar por la corriente

de la vida y verás que te vas a sentir mejor. No te angusties por lo que pueda venir, ya cada día te mostrará su cara, y lo que sigue es misterio, como tal hay que vivirlo. Cada día se basta y nos enseña algo, lo que haya pasado antes ya fue, y el aprendizaje que nos dejó es lo valioso, por eso tampoco es bueno aferrarse a los buenos o malos recuerdos, ya que nos impiden vivir el presente con plenitud, en su totalidad.

Espero que nos comuniquemos seguido. No te desanimes, eres muy jovencita y tienes mucha vida por delante. Date tiempo para divertirse también, no sólo para trabajar; dale a cada cosa su tiempo y su espacio, y cuando consideres que ya es suficiente de estar ahí, pues qué bien, que igual en todas partes se requiere de personas deseosas de cambiar el mundo.

Nos mantendremos en comunicación. Ana Rosa.

Segunda comunicación

Amiga:

No sabes cuánto gusto me da que te hayan aceptado, y además tan rápido. Aprovecha, porque cuando las cosas se dan así es porque la vida te lo está mandando, los espíritus protectores están al pendiente de ti y las cosas llegan cuando una más las necesitas. Si tenemos la disposición y el ánimo para dejarnos llevar por la corriente de la vida, eso nos va dando el hábito de aprender a escuchar el mar de sabiduría que nuestro interior guarda y que no hemos descubierto porque nunca tenemos el suficiente silencio interno para penetrar en él.

Aprende a mantener la calma interna y establece una buena comunicación contigo misma, puede haber momentos en que sientas tu dolor a mucha profundidad, pero es importante que identifiques qué es exactamente lo que te duele y que luego lo dejes ir. No te aferres nunca a tu dolor ni al sufrimiento, tampoco conviene aferrarse a las cosas buenas, cálidas y placenteras de la vida, éstas también llegan y se van, todo pasa; si algo nace es porque luego morirá.

Hay que aprender a vivir intensamente cada momento, a plenitud, y dejarlo ir, vaciar el vaso para que pueda volver a llenarse, porque cuando

estamos guardando y recordando continuamente, viviendo más en el pasado, no permitimos que el presente se despliegue en toda la magnificencia que se nos da. Así que aprende a vivir y saborear el gusto de cada momento, y encontrar la enseñanza que cada acción y cada contacto con los demás te van dejando, verás que las cosas comienzan a cambiar en tu vida.

Respecto a tu relación con los hombres, lo que te puedo decir es que no te preocupes más por eso, muchas veces no logramos tener buenas relaciones de pareja porque no hemos aprendido a amarnos a nosotras mismas, de tal forma que al no querernos lo suficiente, inconscientemente nos involucramos en relaciones para que nos dañen.

Revisa qué tanto te quieres y reconócete como persona digna de amar y ser amada, libre y en condición de generar una relación de amor y respeto. Esto último es vital, si no hay respeto, muchas cosas empiezan a ir de mal en peor, así que pon todo de tu parte para que comiences a profundizar en tu persona, te des la oportunidad de crecer y evolucionar en tu conciencia, sabiendo que cada día es una oportunidad más de avance y de conocimiento de la vida.

En realidad una nunca se decide en el corazón de los demás, una no pone la voluntad del amor en los otros, solamente en la propia decisión de amar con intensidad a otro ser, para saber recibir y agradecer los regalos del amor cuando éste llega. Creo que el amor debe darse sin restricciones ni condiciones, o no puede respirar ni ser libre, no puede expandirse ni crecer para los otros, florecer en otras relaciones que vayan más allá del ser amado, florecer en la generosidad humana.

La vida es así: el amor llega, nos alimenta, nos nutre, volvemos a caminar con fuerza, con entereza y alegría. Ya con otros ánimos, nuestra vida se organiza con nuevos bríos, toma su ritmo para enfrentar las situaciones cotidianas, lejos va quedando la sensación de pesadez que se cuela cuando dejamos que la depresión nos marque, todo lo que ocurre con nuestro cuerpo y nuestra mente cuando permitimos que la sensación de derrota nos alimente.

Pero el amor cambia mágicamente todo eso, el amor nos llena de vitalidad y confianza, nos da

una seguridad que no puede ser sustituida por nada, ni por el poder, ni por el dinero, ni por los logros o éxitos profesionales. El amor otorga una sensación interna de seguridad tal, que se es capaz de enfrentar cualquier tipo de dificultades sin ningún temor, está una dispuesta a correr todo tipo de riesgos, a realizar las acciones más inusitadas y temerarias. Y, curiosamente, no es una cuestión de arrojo irreflexivo, es una cuestión de confianza, es un sentimiento de seguridad y protección que se vive en lo más íntimo de nuestro ser, en ese saber que nuestra existencia es importante para alguien y, por tanto, nos reconocemos seres valiosos en la mirada del otro.

Una mirada amorosa nos nace, nos construye y define. Cuando nos miran con amor, nos animan a ser nosotros mismos; el amor que se nos brinda a través de los ojos de los otros, de sus gestos y palabras, son acciones aprobatorias respecto de quiénes somos, de nuestros sueños y vivencias, del potencial de lo que podemos ser y hacer. Entonces nos sentimos con un impulso nuevo, deseamos ser mejores personas, realizar más cosas, llevar a cabo propósitos trascendentes en los que podamos reivindicar nuestra humanidad, humanizarnos y a la vez contribuir a que otros se humanicen, se reconozcan también con amor.

No necesariamente el amor se vivencia solo o en la relación de pareja, existen innumerables seres en el mundo que han logrado desarrollar y desplegar toda su capacidad amorosa desde su propio ser, en un proceso de crecimiento y evolución personal. Creo que el amor es nuestra esencia primaria, somos seres amables, Tenemos la capacidad de vincularnos amorosamente desde la infancia; es la rudeza del mundo la que nos va cerrando, la que va apagando nuestra luminosidad. Desde que somos pequeños aprendemos ciertos vínculos y respondemos a los otros según las respuestas que nos hayan dado. Si algo nos causa dolor, cerramos las ventanas de nuestra alma, nos escondemos.

Desarrollar nuestra capacidad amorosa tampoco significa servir “de tapete” a todo el mundo, porque a veces se malinterpreta y se permite el atropello en aras de un amor mal entendido. Eso hay que desaprenderlo, no debemos permitir nun-

ca el abuso, tampoco la humillación, esas actitudes masoquistas están ligadas a sentimientos de culpa desarrollados en situaciones que no se resolvieron en su momento, que se quedaron ahí guardadas y desde ahí emiten órdenes inconscientes para obligarnos a la sumisión.

Es mucho lo que debemos aprender para que el amor florezca, pero cada día nos puede permitir un pequeño avance, vamos poniendo atención en nuestras reacciones y sentimientos relacionados con todos los vínculos que establezcamos, en qué es lo que sentimos con algunas personas, por qué lo sentimos, cuáles son las verdaderas razones que nos llevan a evitar el encuentro con alguien y a propiciarlo con otros, de qué manera evitamos el compromiso afectivo con los demás y por qué; todo esto nos puede ir ayudando a entendernos mejor, a reconocer dónde están nuestras limitaciones en la interacción humana, cuáles son nuestras debilidades y cuáles nuestras virtudes.

La posibilidad de una buena relación de pareja está siempre fundada en la relación y el conocimiento que una tenga de sí misma. Esto es muy importante entenderlo para no proyectar en el otro nuestras angustias o nuestras iras, expectativas o deseos; poder delimitar con claridad hasta dónde mi persona está puesta en la relación con el otro, entendiendo qué tipo de vínculo construyo y qué resortes de mi interior se mueven a su contacto.

Recuerda que el amor es una construcción permanente en nuestra vida, una actitud, una disposición de encuentro con los demás, una apertura de ventanas, una casa bien barrida para que quien la visite no se pierda entre la confusión o la basura.

Cuídate mucho y permite que la paz entre a tu persona; no te confundas con pensamientos, aprende a ver en el fondo del corazón.

Te deseo la mejor de las experiencias en ese viaje al interior de ti misma.

Te mando un fuerte abrazo. Ana Rosa.

Tercera comunicación

Amiga:

Me da gusto la experiencia que has tenido. Es bueno permitirnos sentir el dolor pero no rego-

dearnos en él; es bueno indagar sus causas y orígenes para desandar los pasos y caminos que fuimos construyendo en la rutina. En esos caminos fincamos muchas de nuestras tristezas. Así como aprendemos palabras, conceptos, ideas, prácticas, habilidades, aprendemos también a generar ciertos sentimientos ante determinadas situaciones, y eso luego lo repetimos en forma inconsciente. Así nacen y crecen las depresiones, así le damos entrada al dolor y desarrollamos una rara capacidad para ser infelices.

A pesar de que nuestro propósito central en la vida debiera ser procurar nuestra felicidad cada día, nos esmeramos en hacer lo contrario: le damos vueltas y vueltas a los problemas y las emociones, dejamos de estar en el presente y lo ocupamos en recordar o anhelar, no en vivir a plenitud. Ese mal hábito nos desgasta, nos deja sin energía para realizarnos en lo que nos interese, embota el pensamiento e impide mirar la realidad tal cual ésta se presenta.

Es saludable darnos un respiro. Dejar un tiempo especial para una es aprender a quererse y poner un nuevo orden a nuestras prioridades; profundizar en el conocimiento de sí es una labor esencial, desde ahí se puede luego decidir qué proyectos ocuparán nuestra vida, a qué le queremos dedicar nuestro mayor esfuerzo, cuáles razones tenemos para elegir entre “x” o “z”, qué cosas queremos aprender y para qué, a quién le es útil lo que hacemos y decimos, qué destino tiene cada minuto que respiramos.

Esto establece una disciplina para el cuerpo, la mente y el espíritu. Cuando lo haces, paulatinamente vas viendo resultados, evidencias la ventaja de esta labor en la lucidez que luego vas notando en tus análisis, incluso puedes aprender más y mejor. El estudio adquiere otro significado y la memoria se organiza mejor para recordar al ordenar su propia información. Es bueno construirse una disciplina personal. Te recomiendo que veas en qué condiciones, lugares, horarios y actividades la puedes organizar. Cada quien tiene que hacerlo a su manera, no hay una forma o regla expresa, digamos que lo importante es iniciarla.

Si desde pequeños fuésemos inducidos a esta labor, tendríamos menos dificultades para resolver nuestros conflictos personales, quizá seríamos también más capaces de expresarnos con la verdad en todas nuestras interacciones, sin que esto nos aterrorizara y nos hiciera sentir frágiles o en desventaja frente al otro. Esta disciplina personal fortalece internamente, contribuye a que seamos menos subjetivos en nuestras percepciones, nos va llevando a una dinámica de mayor comprensión de los hechos.

Ahora que has decidido tener más tiempos para tu desarrollo personal, espero que las situaciones de dolor que vas enfrentando sean superadas con alegría, que las mires y las dejes ir, que tengas la voluntad y el arrojo para tomar tu propia historia en las manos.

Te mando un abrazo. Cuídate y quiérete mucho. Hasta pronto. Ana Rosa.