

---

- 6 -

## ***Del miedo al amor...***

***A Gandhi***

*“Los hombres han llamado EROS  
al amor, porque tiene alas;  
los dioses lo han llamado PTEROS,  
porque tiene la virtud de darlas”*  
Platón

*“Vivir trabajando  
los miedos, ese es  
el oficio de ser hombres”*  
Pensamiento Etrusco



**T**rataré de dejar atrás el escabroso tema del “valle de sombras”, con la certeza de que es un capítulo que en la vida no se cierra con poco trabajo y menos aún sin esfuerzo y dedicación continua. Nos llevará varios círculos<sup>1</sup> comprender nuestro lado miserable y quién sabe cuánto más aprender a quererlo y aceptarlo para redimirlo. Pero el mundo que nos rodea y el vínculo con los otros, son muy diferentes cuando este proceso está en vías de realización.

Ahora nos adentraremos en dos fuerzas, internas y externas, imprescindibles en el evolucionar de nuestra vida y del universo todo. Me estamos refiriendo al miedo y al amor, entendidas ambas como antagónicas entre sí, al menos en el sentido en que quiero considerarlas en esta reflexión.

Algunas ideas ya fueron vertidas, aunque sea brevemente, en capítulos anteriores; mas ahora es momento de profundizar. Pero, antes de comenzar, me gustaría hacer algunas aclaraciones terminológicas. El amor como: fuerza unitiva, fuerza que desarrolla y despliega sacando la mejor parte de aquello que toca, fuerza que busca lo alto y colabora incansablemente con la evolución de todas las cosas, puede tener al menos tres conceptos antagónicos: **el miedo, el odio y la indiferencia**. Me ocuparé de hacer las correspondientes relaciones formando diadas entre los conceptos para poder llegar a una mejor y más clara comprensión; las diadas a plantearnos serán, entonces, tres: “amor-odio”, “amor-indiferencia” y “amor-miedo”.

---

<sup>1</sup> Cuando hablo de “círculos” me refiero a ciclos. A las diferentes etapas, con cada una de sus fases, que se abren y se cierran a lo largo de nuestra vida.

La diada **"amor-odio"** quizás sea la más conocida y comentada y no poca literatura hay escrita al respecto. Igualmente me parece necesario dejar planteada mi postura para entendernos mejor en desarrollos ulteriores. Seguramente acordaremos con facilidad en la idea de que tanto el amor, como el odio son dos fuerzas que cualquiera de nosotros ha experimentado con cierta frecuencia. Pero son fuerzas contrarias en el sentido en que, la primera tiende a generar encuentros, tiende a provocar uniones, tiende a construir lazos y realidades nuevas; en cambio, la segunda tiende a generar desencuentros, tiende a provocar divisiones, a destruir lazos y plantear rivalidades y enfrentamientos.

Si el amor es el **"deseo del bien"**, tal como con simpleza afirma Platón, y **"amar"** es **desear el bien** de la persona u objeto amado, entonces, el odio, será lo contrario, el **"deseo del mal"**, entendido este último como sinónimo de división y disgregación. Quien ama, promueve que salga a la luz la mejor parte de sí mismo y del otro, más, quien odia, promueve el rencor y la competitividad que termina en guerra. Por ello me parece conveniente recuperar la idea ya expresada en capítulos anteriores sobre la diferencia entre **lucha y guerra**.

En toda lucha el amor sostiene la tensión existente, con el saludable objetivo de: evolucionar, aprender de lo que está sucediendo, crecer (ya sea esta una lucha entre personas, con la misma vida, con algún obstáculo o incluso con Dios); y en ese sostener, el amor busca un permanente reencuentro y reubique de las partes. Después de una lucha, todos salimos fortalecidos y enriquecidos.

En la guerra, no está presente el amor como sostén subyacente que propone y custodia la unidad, sino todo lo contrario, subyace una energía que pretende lastimar y dispersar; que busca ganadores y perdedores, que no pretende el desarrollo simétrico, equilibrado y justo de todas las partes, sino la denigración de alguna de ellas en pos de la exaltación victoriosa de la otra. Luego de una guerra, nadie ha crecido, ni

se ha fortalecido (aunque externamente nos dé la impresión de que el ganador precisamente lo fue porque ha sido más fuerte, hábil, inteligente, etc.). Todas las partes quedan debilitadas y, lo que es peor aún, se ha sembrado la semilla del rencor para futuros enfrentamientos. Semilla que se alimentará con el tiempo, hasta que esté madura la cosecha de más odio y destrucción. Por esto la guerra y el odio, nos meten siempre en círculos viciosos de los que no nos resultará fácil salir; son permanentes generadores de “más de lo mismo”. Forman ruedas de devastación que van tragando poco a poco todo a su paso y cada vez con mayor energía. Como dice León Gieco en su canción “Sólo le pido a Dios”, refiriéndose a la guerra, **“... que la guerra no me sea indiferente, es un monstruo grande y pisa fuerte, toda la pobre inocencia de la gente...”**. (Y vaya si el odio es devorador de inocencias...).

La lucha y el amor, en cambio, no nos meten en ningún círculo cerrado porque no arman círculos, sino **“espirales virtuosos”**<sup>2</sup>. Cada vez que interviene el amor se pasa de un plano a otro de orden superior y por ello nunca estaremos como antes. Él nos conecta con la escalera ascendente que nos hace buscadores de estados mayores de plenitud y perfección. El amor siempre desafía al “Ser” a hacerse más perfecto, a desnudarse (“des-nudar”, en el sentido de “desanudar”, o sea quitar los nudos, desarmar tensiones, disolver conflictos, curar...) y, poco a poco, a comenzar a mostrar su brillo originario. El amor es la fuerza que devela misterios en el ser. Su misma naturaleza lo lleva a “quitar velos” y por ello nos conectará, paulatinamente, con los mundos superiores, venturosos, santos. De esto encontraremos suficientes y valiosos testimonios en la vida de los grandes hombres y mujeres de la humanidad.

---

<sup>2</sup> Quiero destacar especialmente la idea de “espiral virtuoso” en contraposición con la de “círculo vicioso” puesto que la misma imagen simbólica expresa la diferencia que existe entre ambos movimientos. El movimiento de hélice o espiral ascendente, grafica con precisión el despliegue evolutivo y plasma con sencillez a la fuerza del Amor, entendida esta última como fuerza cósmica y no sólo en sentido afectivo- vincular.

Anteriormente dije que el amor abre y promueve la apertura, mientras que el odio, rompe y promueve las rupturas (luego veremos que el que cierra es el miedo), pero se hace imprescindible aclarar que no todo amor es abierto. Hasta aquí vengo usando la palabra amor indistintamente como si el mismo no tuviera aspectos, formas y matices, pero me ocuparé brevemente de algunas consideraciones acerca de esto. Amar es buscar la unión, pero cuál es la diferencia entre unirse y fusionarse. El “amor inmaduro” no busca la unión con el objeto amado, busca la fusión con él. Y en la fusión las partes se mezclan confundándose las esencias de las mismas. Fusionarse con otro es perder la propia identidad hasta el punto de hacerse indistinguible con él: entonces nadie sabe ya “quién es quién”, porque pensamos lo mismo, hacemos las mismas cosas, sentimos lo mismo, en síntesis, se anulan los procesos de individuación de cada uno, provocándose, según un concepto acuñado por la filosofía marxista, la “alienación del hombre”. El hombre alienado es aquel que se ha perdido a sí mismo, porque ha dado su ser (o se lo han tomado con su consentimiento o inconsciencia) a alguien o a algo.

La fascinación y el amor celoso o posesivo de la adolescencia suelen tener estas características, como así también la fase del enamoramiento<sup>3</sup>. El amor cerrado es, por doloroso que sea reconocerlo, egoísta. No busca ni el desarrollo ni el sacar la mejor parte del otro, sino lo propio o el autodesarrollo. Y es superficial, ya que no se comprometen en él las realidades profundas, es pasajero o efímero, puesto que depende de circunstancias que cambian con muchísima facilidad y, entonces y sin causa aparente, todo parece desinflarse o diluirse con rapidez.

Veamos las características principales del amor egoísta o del amor en la fase del enamoramiento<sup>4</sup>: suele darse solo, espontáneamente,

---

<sup>3</sup> Entiendo aquí al “enamoramiento” en un sentido amplio y no exclusivamente vincular. Nos enamoramos de un sin fin de realidades en la vida...

<sup>4</sup> Pienso que en la experiencia de enamoramiento se vive inmerso en un amor egoísta, que por supuesto, puede ser superado por formas purificadas y maduras de amor, en vías a la

sin que nadie haga nada por construirlo; es un tumulto de sentimientos, sensaciones físicas y pasiones; se idealiza y diviniza al otro o a lo otro (una carrera, un trabajo nuevo, un proyecto, etc.); se renuncia a la propia identidad (fusión o pegoteo con el objeto amado); se construyen lazos posesivos, simbióticos; se impregna el vínculo de un individualismo, egocentrismo y narcisismo encubiertos (más que amar al otro, amamos la sensación que nos provoca amarlo); se ocultan los aspectos negativos y por lo tanto, se ignora la realidad en sí misma; se tiende al fanatismo ya que el objeto amado se ubica como centro de la vida y del día a día; se reestructura todo en función del vínculo, lo que termina generando una fuerte “necesidad de amar” (“te amo porque te necesito”, en lugar de “te necesito porque te amo”).

Y, con todo lo concientes que seamos de todo esto, es inevitable que nos siga ocurriendo, ya que no es algo que podamos manejar desde la voluntad (al menos al comienzo y menos con la inexperiencia de la juventud). De todas maneras, no me parece peligroso en sí mismo a no ser que nos instalemos en esta forma de amar, intentando perpetuarla y consolidarla como definitiva. En ese caso, comenzaremos el tránsito hacia la inminente ruptura y desilusión que, tarde o temprano se experimenta, con el sagrado propósito de ayudar al amor a dignificarse, a hacerse más puro. Debemos permitirnos el paso del amor cerrado y egoísta al amor abierto y generoso y, finalmente, de este, al “amor incondicional” que tanta vinculación tiene con: la devoción, veneración, adoración y misericordia. Pero dejemos esto para el momento en que nos ocupemos del “arquetipo del pastor”<sup>5</sup>, un poco más adelante.

---

generosidad, solidaridad y misericordia... en síntesis, más cerca del **amor incondicional**. El enamorado quiere para sí la intensidad del amor divino y rechaza la sencillez y hondura del amor humano y también en este sentido es egoísta, puesto que anda detrás de lo cuantitativo y no de lo cualitativo.

<sup>5</sup> Me parece oportuno hacerle saber al lector que, para mí, los arquetipos no son formas de intelectualizar la realidad. Son realidades que pertenecen a órdenes o esferas diferentes a las percibidas con nuestros “sentidos”. Y así como las hay de orden físico, también las hay de orden

Desarrollaré algunas de las características de la forma de amor madura, de un amor más verdadero, que trata de enraizarse en lo profundo y hacerse permanente, perdurable.... Este amor siempre favorece el encuentro con el objeto amado, el intercambio, la interacción mutua; es un estado que hace posible la continuidad, que debe ser cuidado y construido, lo que implica compromiso y decisión permanente; tiene que ver con la capacidad de dar lo que cada uno necesita y no lo que egoístamente creemos que necesita; busca el vínculo con un "tú" y no con un "otro yo" que sea armado desde nuestras proyecciones; promueve el encuentro y la síntesis de historias de vida, el diálogo de identidades y el enriquecimiento mutuo de ambas; es respetuoso de los tiempos y los espacios porque respeta el despliegue de la libertad personal; crea la sensación de estabilidad, serenidad, ternura; busca en encuentro con el otro real (con virtudes y defectos) y no el "ideal fantasmático"; necesita de proyectos comunes, pactos y acuerdos continuos, sacrificios egoicos; nos conecta con el desafío de crecimiento, con lo mejor de nosotros mismos, con la búsqueda de la totalidad....

El amor egoísta y el generoso son bastante distintos y sencillos de reconocer en cada uno, pero complejos en lo que respecta al trabajo que todos debemos realizar sobre nuestra capacidad de amar, ya que en el orden personal, el amor es una capacidad que tenemos y un lenguaje que esconde códigos y matices insospechados. Amar es, en principio y para cada uno de nosotros, amar a nuestra manera de hacerlo. Qué importan los miles de libros escritos sobre el tema sino podemos conocer la propia manera de amar, con sus límites, con sus bordes, con su luz y con su sombra. ¿Cómo haremos dialogar la propia manera con la de otro, sin siquiera haberle dedicado, a la nuestra, algún instante de reflexión, sin siquiera haber descubierto algo de ese maravilloso lenguaje corporal,

---

ánímico y espiritual. Tres son los mundos a descubrir: el mundo de la materia, el mundo del alma y el mundo espiritual...

pasional, emocional y sentimental?. Sólo conociéndola será posible el camino posterior de transformación (previa aceptación de la misma, por supuesto...).

Erick Fromm lo plantea de una lindísima forma en su conocido libro "El arte de amar". ¿El amor es un arte?, puesto que sí lo es, se requerirá entonces de conocimiento y esfuerzo para conseguirlo, ¿o es una suerte para algunos, aquellos privilegiados que se tropezaron con él en esta vida?. El amor no es producto del azar, nada es producto del azar a menos que miremos el mundo con los "ojos vendados"<sup>6</sup>. Entonces sí, todo nos parecerá caprichoso y fortuito. Mas el día en que nos quitemos la venda y abramos los ojos del espíritu se harán visibles las leyes que sostienen todas las cosas, no las leyes físicas, que con tanto trabajo los hombres de ciencia han ido descubriendo, sino las leyes de ese otro mundo suprasensible, al que el amor también pertenece, sobre todo en su forma más excelsa..., la bienaventuranza.

Quizás sea necesario no confundir el amor generoso con el altruismo, que se encuentra al extremo opuesto del egoísmo y es tan inmaduro como este último. En el amor altruista está presente la entrega permanente a algo o alguien en pos de la anulación del amor propio, del amor a nosotros mismos. Sería como andar detrás de la realidad, los deseos y las necesidades de un objeto externo, no siendo capaz de hacerse cargo de las propias y de hacer algo por ellas. Muchas acciones llevadas a cabo como servicios y caridad, están demasiado impregnadas de la inmadurez del altruismo. Es una forma de amor que me lleva a dar lo que no soy capaz de darme o permitir que me den; y que se encuentra lejos de los maravillosos imperativos que nos ha dejado Jesús... "Amarás

---

<sup>6</sup> La actitud del "necio" o del "ciego" se parecen a la de ver el mundo con los "ojos vendados". Por supuesto me refiero, no a la privación de un sentido perceptual, sino a la incapacidad de ver las realidades sutiles, esas que igualmente "captan" algunas personas que realmente han sido privadas de la vista, o el oído...



al Señor, tú Dios, con todo tú corazón, y con toda tu alma y con toda tu mente.... Amarás a tú prójimo como a ti mismo" (Mt. 22, 37-39).

No podemos, aunque así nos engañemos, amar al otro en mayor medida que lo que nos amamos a nosotros mismos, con la especial salvedad del amor a Dios. Este amor excepcional no es, en ningún sentido, el amor altruista al que intentamos referirnos (salvo en casos patológicos o de fundamentalismos religiosos<sup>7</sup>); en todo caso, podríamos entenderlo como adoración, veneración, devoción. Expresiones todas, que nos remiten a formas de amor por lo divino, lo trascendente, lo ligado a los mundos superiores y que no deberían confundirse con el plano horizontal y meramente humano del amor. De todas maneras, lamentablemente hubo y habrá hombres que adoren o veneren a otros (la idolatría puede ser un buen ejemplo de esto) o a las cosas (el fetichismo o el materialismo son expresiones de este amor desmesurado volcado a tener, a poseer).

Dejando de lado el amor a Dios, a Aquel que concebimos como tal, es conveniente no pasar por alto el tema del amor por nosotros mismos. La forma sana de amor por nosotros mismos (puesto que el amor egoísta sería una de las formas enfermas del mismo) está siempre pendiendo en una delicadísima balanza. **El amor propio es saludable cuando está en el justo medio entre los extremos del egoísmo y el altruismo.** Podríamos suponer, sin miedo al error, por cuál polo se encuentra más atrapado el hombre actual, e incluso nosotros mismos. No es complejo verse fluctuando entre extremos; un poco egoístas, luego exageradamente altruistas y cada tanto algún momento de equilibrio que nos ayude a comprender la calidad de un lazo armado desde esa justa armonía.

---

<sup>7</sup> Pensamos que en el fundamentalismo religioso no se evidencia una forma de amor a Dios saludable, sino enferma. En nuestros esquemas de comprensión no pueden ser conciliados el amor a Dios con la lucha genocida y salvaje. La expresión polémica de "Guerra Santa" es para nosotros un contrasentido y un disparate que intenta justificar caprichos históricos y meramente humanos y que pretenden ser legitimados con motivos teológicos. Lamentablemente, explicitar más este punto escapa al propósito de nuestra tarea.

Ya fueron mencionadas, al hablar del trabajo que tenemos que realizar con nuestra oscuridad, algunas claves del sano amor propio. Recordemos..., pero ahora impregnados de la fuerza del amor: **Ver, reconocer y aceptar.** Ver o, en este caso, vernos, implica todo esfuerzo por conocernos, por descubrir nuestras potencialidades, límites, necesidades, etc. Es el primer paso en el camino de la justa valoración de lo propio. Reconocernos forma parte de la difícil tarea de descubrir el valor de nuestro mundo interior, del aprender a querernos tal como somos, con todo lo que tenemos. Aceptarnos es permitir que se ilumine toda nuestra existencia, nuestro ser (aún las partes más oscuras) y comenzar a transitar la senda del fortalecimiento y del enriquecimiento propio de los grandes hombres, esos que supieron brillar como faros y, con humildad, apertura y entrega se entregaron a ideales y verdades eternas.

Quien ha aprendido a aceptarse, sabe buscar y recibir el “pan de cada día” para alimentarse, física, anímica y espiritualmente y sabe gobernarse a sí mismo, por eso está en óptimas condiciones para mostrar el rumbo y armar vínculos maduros con los demás. Tal es el ideal de trabajo con nosotros mismos, más, como muchos son nuestros límites, permitámonos que este ideal sea como una estrella que nos guía, un poco inalcanzable, quizás, pero que nos muestre la dirección que debemos seguir. Siempre hagamos con lo propio, todo lo que podamos hacer y permitamos que también actúen las fuerzas de la Luz..., esas que son capaces de transformar todo, por imposible que parezca para la mente humana.

Vuelvo a las díadas que traté de formar con el amor, para seguir avanzando. La díada “**amor-indiferencia**” expresa matices que se escapan a la anteriormente planteada. Tanto el amor como el odio, son energías, fuerzas claramente antagónicas. De allí la idea popular que se odia con la misma intensidad con la que se ha amado (o de que del amor al odio hay

sólo un paso). Fenómeno que no resulta complejo de explicar a la luz de lo que ya hemos estado diciendo, y que, más que al amor en sí, se refiere al amor egoísta. Este último se rige por la ley del “todo o nada”, dicho de otra forma, o el objeto amado es para nosotros o no es para nadie, o me fusiono con ese objeto al que quiero posesivamente o lo tengo que destruir. No será difícil suponer que quien ama de esta manera, haga girar esa energía de un lado al otro con el solo hecho de dar un paso y en apenas un instante. Paso que suele ser provocado por alguna desilusión y que puede poner en movimiento la más honda sed de venganza (hermana del odio). De hecho, es el riesgo que se corre en el momento de la transición entre el enamoramiento y la búsqueda del amor verdadero.

La indiferencia, en cambio, le plantea al amor desafíos bien distintos. Ya que no es una fuerza en oposición, sino que es la suspensión de toda fuerza. En la indiferencia no hay interés alguno por nada, ni nadie. Parece claro a simple vista, como si una capa de hielo cubriera a la voluntad y al deseo dejándolos fríos, inertes, dormidos. Para muchos autores esta es la peor respuesta afectiva de la que es capaz el ser humano, nosotros, en cambio, yo pienso que sólo difiere del odio en su forma externa ya que toda esa energía de destrucción es reprimida o eclipsada y depositada (vaya uno a saber con qué nefastos resultados futuros) en lo interior.

El amor mueve y abre, la indiferencia congela y distrae<sup>8</sup>. Congela porque nos desconecta afectivamente de toda la realidad que selecciona, nos hace recortar lo que no nos conviene e ignorarlo (a veces con un desprecio, ironía, sarcasmo y burla tan sutiles que no hacen más que evidenciar la presencia oculta del odio). Distrae porque nos obliga a recortar nuestra atención y condiciona la percepción que tenemos sobre la realidad, proponiéndonos mirar para otro lado. Tarde o temprano se

---

<sup>8</sup> Es propio de esta época el que haya cada vez más indiferencia, es como si las personas no han desarrollado en sí la capacidad de “percibir” al otro, no lo “ven”, no lo “oyen”. No hay otro ahí.

caerá la máscara de la indiferencia y aparecerá con toda su fuerza el rostro endurecido del rencor, a menos que de alguna manera nos hayamos ocupado de curar, de sanar las heridas que fueron provocadas por aquella realidad a la que nos hicimos indiferentes. Nadie es indiferente a algo o a alguien porque sí, puede que no haya motivo consciente alguno, pero seguramente subyace alguna imperceptible herida provocada, o algún miedo oculto y dormido acaba de ser despertado, como veremos a continuación.

Pero antes, retomaremos el problema conceptual del amor, ya que puede ser interesante traer a la reflexión un juego etimológico que permite la palabra: “a-mor”, proviene del latín, y significa “sin” (a) - “muerte” (mor, moris), o sea lo inmortal, aquello que es para siempre, lo eterno. El amor no sólo es inmortal, sino que además inmortaliza, hace eternas todas las realidades que toca con su “varita mágica”. El ejemplo más claro lo ofrecen los hijos, que como expresiones vivientes del amor de sus padres, de alguna manera eternifican a estos a través de sus vidas, sus acciones, su obra. Somos proyecciones vivas (y libres porque el amor abierto así lo dispone, siempre que no sea egoísta) del amor de nuestros padres. La obra de arte es proyección viva del amor con que su autor la crea. El amor no muere, por lo tanto cuando no es convocado o vivido, simplemente aguarda, espera, podrá ser tapado o negado por guerras, matanzas, barbarie, exterminios raciales, etc., pero detrás de todo ese horror del que somos capaces, está latente y dispuesto a ser recuperado. No es posible despertarlo sino a través del camino de la paz. Porque el amor conoce únicamente la estrategia planteada por Gandhi, la de la “no-violencia”, o la de los maestros taoístas que afirman que **“nadie puede pelear (guerrear) con quien no pelea”<sup>9</sup>**.

---

<sup>9</sup> Aunque parezca una obviedad, me parece interesante aclarar que para pelear se necesitan por lo menos “dos”, aun dentro de nosotros. Esto es lo que define esencialmente la idea de conflicto. En el “uno” no hay pelea posible. En el “tres” la misma ya fue superada...

Me queda por abordar la tercera de las díadas que pretendo formar con el amor: **"amor-miedo"**. Algo de esto ya lo he planteado en el capítulo anterior, pero me parece apropiado retomarlo en vías de una mayor profundización. El amor es la fuerza que une lo separado, evitando así, que se mantenga dividido. Es una energía eterna y que eterniza, abierta y que abre. El miedo, por el contrario, es una fuerza que detiene, repliega, lleva al aislamiento, provoca ensimismamiento sobre las realidades que son consideradas seguras, conduce poco a poco a la alienación y la enfermedad.

Todos nosotros estamos llenos de miedos. Digo esto con perdón de los temerarios, que nos se permiten verlos cara a cara. Y en este vasto mundo de "dragones", la gran mayoría de ellos dormidos en lo profundo de la cueva inconsciente, es bastante difícil penetrar con la consciencia. No sólo difícil, sino también ingrato y peligroso porque pueden dispararse procesos que nos terminan llevando hasta los umbrales de la enfermedad. Por esto pienso que es un tema que debemos tratar con sumo cuidado y el debido respeto, incluso con la debida ayuda profesional en muchos casos.

Todo miedo, es también y subyacentemente, miedo a lo desconocido o miedo al sufrimiento. Estos miedos primitivos actúan desde lo más arcaico de nuestra riqueza interior, junto con otros, como el miedo a la muerte, a la locura, a la soledad, a no tener qué comer (miedo a la hambruna), a la oscuridad, al silencio, a la imposibilidad de moverme (parálisis corporal); todos ellos son elementos de mucha energía, poder y muy complicados de manejar y de aprender de gobernar.

El común denominador de todos los miedos es que nos llevan compulsiva y necesariamente a aferrarnos a algo, alguien, seguridades externas (las cosas), nosotros mismos, acciones, pensamientos, sentimientos o recuerdos del pasado. Y ese buscar aferrarnos a algo es la consecuencia de lo difícil que es para el hombre aceptar la condición de intemperie, la inestabilidad propia de todo camino de vida. En la vida

necesitamos de puntos de apoyo porque sentimos que ella, está signada por el movimiento constante. Ese movimiento que le llevó a Sartre a afirmar que la vida es una nausea ya que, puesto que todo se mueve como en una barca que navega en el mar, no podemos menos que marearnos e intentar aferrarnos de algún lado para tratar de evitarlo. Dicho en palabras de Pascal **"... nada se detiene por nosotros. Esa es nuestra condición natural, que sin embargo es lo más contrario a nuestra inclinación; deseamos con ardor encontrar un orden estable y una base última para edificar en ella una torre que se alce hasta el infinito; pero todo nuestro fundamento se agrieta y la tierra se abre en un abismo"**.

El hombre de hoy trata desesperadamente de construir edificios, de encerrarse en ciudades y en una vida "civilizada"<sup>10</sup>. Y está poderosamente condicionado por esta profunda e inconsciente motivación: la de buscar órdenes estables que nos impidan experimentar el miedo o el vacío, la misma motivación que nos lleva a construir ideologías que: nos lleva a caer en fanatismos, fundamentalismos, dogmatismos, nos hace crear sentimientos de superioridad o de inferioridad, caer en posturas narcisistas, egocéntricas, rígidas, mecánicas o automáticas para hacer las cosas, crear mundos de fantasías, construir un entorno lleno de seguridades, todo con el único propósito de escapar de los miedos.

Pero llegará el día en que nos demos cuenta de que no tenemos escapatoria, que no podemos huir de algo que está dentro de nosotros; no, al menos, sin llevarlo con nosotros, vayamos donde vayamos. Entonces estaremos mejor dispuestos a iniciar el sagrado trabajo de sanación interior. Pero cuando esta toma de consciencia no se produce, sobrevendrá lo inevitable. La vida nos ayudará a desarmar la torre que nosotros mismos no somos capaces de desarmar, y no siempre avisará y

además lo puede hacer “sin calmantes” ni sutilezas, derrumbando todo de un solo golpe.

Este “arquetipo de destrucción” está planteado en las sagradas escrituras de muchos pueblos y en la mitología de casi todos, y tiene que ver bíblicamente con la caída de la torre de Babel. Allí, una fuerza trascendental que desciende desde lo alto, le muestra al hombre que está armando mal, que no es por ahí el camino de crecimiento de la vida de la humanidad, de su vida. Pero también el arquetipo complementario se plantea en los textos sagrados, el de salvación; ese que se expresa claramente en el pacto que Dios hace con los hombres representado por el arco iris o por la barca de la alianza, ambos símbolos de la esperanza en la continuidad. **Es tan cierto que se destruye lo que está mal armado, como que se salva siempre algo, lo suficiente como para recomenzar...**

Decía que todo miedo es, en última instancia, miedo a lo desconocido, pero, ¿cuál es el origen de los miedos y el sentido de los mismos?, puesto que, como sabemos, no hay cosas sin sentido en lo profundo del ser humano. Detrás de cada miedo es probable que haya culpas o dolores que se han ido convirtiendo paulatinamente (y debido a la imposibilidad de no haber podido entenderlos como oportunidad de aprendizaje) en sufrimientos. En ambos casos el miedo es guardián de un dolor y hará todo lo posible para que no lo volvamos a experimentar una vez más. Para ello, nos alejará de la realidad a la que está asociado ese sufrimiento. Podría afirmar, sin temor a equivocarme, que los miedos fueron aprehendidos a través de experiencias que nos crearon el sentimiento de culpa o nos provocaron mayor o menor dolor. Y lo común entre la culpa y el dolor es que ambos generan sufrimientos con el pasar

---

<sup>10</sup> La vida cultural y civilizada actual fue armada de espalda a las fuerzas poderosas de la naturaleza. Así “cultura” se opuso a “natura” en un irreconciliable conflicto que tiene al MIEDO detrás.

del tiempo. Toda culpa es generadora de sufrimiento, pero no viceversa, no todo sufrimiento es generador de culpa.

De todas maneras, hay miedos y culpas ancestrales, que si bien están en nosotros, no formaron parte de nuestras experiencias de vida. Podríamos decir que forman parte del bagaje cultural heredado<sup>11</sup> que tan poco se ha descrito hasta el día de hoy. Nuestros científicos desarman día tras día el código genético con el objetivo de conocerlo a fondo, más pareciera que un sin número de fenómenos humanos siguen sin tener explicación alguna por esta vía. Yo pienso, en la línea de muchas otras tradiciones, que también hemos recibido, tesoros y dragones de forma mucho más sutil, pero con consecuencias bien concretas en la vida cotidiana. Y estos tesoros y dragones han sido heredados “culturalmente o psíquicamente” y “espiritualmente”<sup>12</sup>. Tres son las herencias: lo que recibimos físicamente a través del elemento genético dado por nuestros padres, lo que recibimos culturalmente imbuidos en una cultura de época, de región, de país, de familia, y lo que hemos traído espiritualmente como para trabajar y aprender en esta tierra como escuela<sup>13</sup>.

La culpa es una sensación de opresión emocional, una carga que experimentamos frente al hecho de sentir (a veces muy subjetivamente) que obramos mal, que hicimos lo que no deberíamos haber hecho; la culpa es un sentimiento de autocondena que brota del hecho de contrastar cada acto o conducta, con nuestros ideales de acción y mandatos. Ideales o “deber ser” que son custodiados por ese **“juez interior”** al que ya hemos mencionado con anterioridad.

---

<sup>11</sup> Las investigaciones realizadas por el Dr. Herminio Castellá ejemplifican, en un sin fin de casos clínicos, hasta qué punto cada uno es receptor de una herencia genética y otra cultural. Y vinculan esta transmisión principalmente a los umbrales de concepción, gestación, nacimiento y los primeros tres años de vida. Pero es su punto de vista está ausente el “karma” como manifestación de la herencia espiritual, tema no menor en la biografía humana.

<sup>12</sup> Este punto resulta difícil de explicar para la cosmovisión occidental blanca. Pero se encuentra muy desarrollado muchas cosmovisiones antiguas.

<sup>13</sup> Recomendando leer el minucioso trabajo publicado por el Dr. Roberto Crottogini, La tierra como escuela.



Este juez tiene como función la de ejercer la justicia interior, esa que surge de los valores asimilados a través de nuestra educación, las creencias atávicas o prejuicios, los mandatos (imperativos de orden moral) y el modelo internalizado como correcto. Y sus veredictos tienen, en general, una doble posibilidad de dictamen: **culpables o inocentes**. Si siente (o entiende en el mejor de los casos) que nuestros actos no se corresponden con lo debido, entonces “creará” en nosotros la sensación de culpabilidad. Y esta culpa traerá como consecuencia la espera íntima y callada de un merecido castigo, una ligera sensación de malestar con nosotros mismos, la impresión de que también otros nos están juzgando y condenando (nos sentimos observados por el entorno), la sensación de que no nos van a querer más, de que nos van a dejar de lado porque no somos buenos, una especie de vacío o hueco interior, la merma de la autoestima y el aumento de nuestro enojo y la posterior exigencia con nosotros mismos, una sensación de que algo se ha roto con la siguiente y razonable pérdida de paz interior (como si surgiera una nueva división profunda), la vergüenza que nos lleva a tapar y a esconder lo hecho.

Toda culpa surge de la existencia de imperativos que plantean tensión, conflictos, exigencias, intranquilidad, baja autoestima, etc. Todo esto siempre y cuando el rol de este “juez” sea ejercido con severidad. En el otro extremo, en la debilidad, tendremos la pérdida total de la consciencia moral con la consecuente caída en la fácil indulgencia. Es peligroso un juez muy exigente porque invade nuestro interior de sentimientos de culpabilidad y conflictos con nosotros mismos, pero también es peligroso un juez muy blando porque nos puede llevar a acciones que pueden terminar comprometiendo la convivencia y la vincularidad del delicado tramado de orden social. Lo importante del trabajo interno con nuestro “juez” es convencerlo de que hay un tercer

camino, el camino del medio entre la condena que genera culpa, y la justificación que nos exime en apariencia<sup>14</sup>.

Este camino medio es el camino de la búsqueda de la **responsabilidad**, de la comprensión y no del juicio de valor. Cuán diferente sería una vida donde se remplazara el sentimiento de “culpa” por el de “responsabilidad” y se buscara, de esta forma, en vez del castigo (propio, de los demás o de Dios) la vía de la reparación del daño ocasionado. El camino medio tiene que ver con la misericordia, el perdón, la sanación y la asunción de las propias faltas con un criterio maduro de curación.

Y este camino de sanación tiene que ver con el amor, con un amor que nos propone recordar lo hecho en vez de olvidar, que nos ayuda a reconocer y a aceptar en vez de negar o proyectar en otros, que nos guía en el camino de la reparación y el perdón en vez del camino del ocultamiento. Tanto el miedo como la culpa o el sufrimiento, nos llevan a negar, olvidar, enterrar lo sucedido, matar, esconder o escondernos. Y, poco a poco, todo esto nos va llevando al aislamiento, a la aridez, la enfermedad, la desesperanza y el descorazonamiento, al nihilismo y la pérdida del sentido de la vida. En cambio, tanto el amor como el perdón, nos llevarán por las maravillosas sendas de la responsabilidad, la valoración, el recuerdo, el aprecio, la reparación y la aceptación. Sendas que terminan desarrollando lo mejor de nosotros, que nos plenifican, nos hacen más compasivos y comprensivos con nosotros mismos y con el entorno.

Miedos, odios, culpas, indiferencias, son realidades internas que necesitan que una fuerza sanadora las tome y las redima, transformándolas. Este siempre es un camino posible, más requiere de la correspondiente y consciente decisión nuestra de querer caminarlo. Nadie puede dar este paso por nosotros. Otros podrán perdonarnos, pero es

---

<sup>14</sup> El un extremo nos sentimos **víctimas** de los acontecimientos, en el otro, **verdugos** de una situación. Trascender esta dicotomía trae invalorable bondades vinculares...

nuestra la responsabilidad con respecto al propio perdón. Cada cuál debe iniciar su proceso y a partir de esto ayudará, y mucho, en la curación de un entorno que no siempre quiere o puede hacerse cargo de sí mismo. Pienso que toda curación es como la Luz, irradiante en todas las direcciones y que es capaz de formar espacios de curación y de reconstitución de la salud física, anímica y espiritual. Debemos comprometernos con nosotros mismos, el tiempo nos mostrará que también estaremos, por añadidura, constituyendo ámbitos de salud, de responsabilidad, de amor, porque todo el que decide transitar el camino del amor incondicional, se irá, si camina con compromiso, transformando él mismo en espacio de curación y Luz. Jesús se lo dijo a sus discípulos: **“Yo soy el camino, la verdad y la vida”**.... Miremos en Él hasta qué punto puede lo afirmado ser cierto.

A la manera de síntesis podríamos decir que: **“El amor despliega, une e immortaliza (sana), el odio rompe, divide y mata, la indiferencia enfría, distrae y posterga y el miedo paraliza, cierra y enferma”**. Le quedará a cada uno la consecuente responsabilidad frente a lo visto y la disponibilidad honesta con sí mismo como para dar los pasos que considere necesarios. Que se haga verdad y carne en nosotros la oración que reza:

**“Señor, dame fortaleza para cambiar lo que  
debo cambiar,  
paciencia para aceptar lo que no puedo cambiar  
y sabiduría para distinguir lo uno de lo otro”**

### *Haciéndonos Preguntas...*

- ✱ ¿Cuándo y en qué circunstancias he sido preso del odio, en cualquiera de sus formas: ira, venganza, ironía, sarcasmo, etc.?
- ✱ ¿Cómo se expresa en mí el amor egoísta?
- ✱ ¿En cuáles de los extremos estoy más inclinado: altruismo o egoísmo?
- ✱ ¿Qué he hecho hasta aquí por ocuparme del sano amor por mí mismo?
- ✱ ¿Frente a qué o quién he experimentado el sentimiento de indiferencia?
- ✱ ¿Cuán dispuesto estoy a caminar hacia formas de amor más puras aceptando hacer el correspondiente trabajo para ello?
- ✱ ¿Qué cosas me cuestan perdonar?
- ✱ ¿Qué cosas me cuestan perdonarme?
- ✱ ¿Qué debo perdonar y a quién debo perdonar?
- ✱ ¿En qué creo que no he sido o no estoy siendo perdonado?
- ✱ ¿Cuáles son mis miedos más cotidianos?
- ✱ ¿Qué espacio tengo abierto para concientizar mis miedos en la medida en que éstos se van “despertando”?
- ✱ ¿Qué miedo, de los existenciales y arcaicos me paraliza más: a perder, a la soledad, a lo desconocido, a la muerte, al hambre, a la oscuridad, a la inmovilidad, al silencio, a sufrir?, ¿Podría ordenarlos por grado de impacto que siento que me provocan?
- ✱ ¿Cómo siento que es mi manera de amar?, ¿Podría darle características para intentar reconocerla a través de la búsqueda de las palabras?
- ✱ ¿Frente a qué hechos no puedo evitar sentirme culpable o hacer sentir culpables a los demás?
- ✱ ¿En qué cuestiones mi juez no me da descanso, ni a mí ni a los que me rodean?
- ✱ ¿Cuáles son mis creencias, prejuicios y mandatos?
  
- ✱ Para meditar... **“Quien no tiene culpa no siente miedo, pues está a salvo y es consciente de dónde radica su seguridad”** – Anónimo –

- ✱ Recomiendo leer, después de haber leído este sexto capítulo y a la manera de profundización: **“De la autoestima al egoísmo”**, de Jorge Bucay (en el género ensayo psicológico) y **“La princesa que creía en cuentos de hadas”**, de Marcia Grad (en el género novela)