

## El arte de vivir sin preocupaciones

Gilberto Urrutia

A muchísima gente joven en la actualidad y también a muchos que ya tienen el cabello canoso, se les hace muy difícil creer, que un libro escrito hace miles de años como es la Biblia, pueda tener validez en nuestra época moderna, y que su variado y enorme contenido de enseñanzas y revelaciones divinas, pueda servir de guía cierta y eficaz para sus vidas hoy en día, y que además, se encuentren en ella, una infinidad de recomendaciones prácticas capaces de transformar la vida de cualquier persona y de llenarla de gozo, sentido y plenitud.

Con éste escrito me propongo ilustrarle a todos aquellos que dudan todavía de la vigencia y la eficacia de la palabra de Dios, cómo en un mensaje contenido en el siguiente consejo personal que San Pablo le dió a un pequeño grupo de personas en la ciudad de Corintios, el gran apóstol nos reveló la poderosa herramienta psicológica de la que disponemos en nuestra mente, para lograr evitar las preocupaciones que le roban la quietud al alma humana:

**«Hermanos, os digo esto: el tiempo es corto. Por tanto, en lo que queda, los que tienen mujer, vivan como si no la tuviesen; y los que lloran, como si no llorasen; y los que se alegran, como si no se alegrasen; y los que compran, como si no poseyesen; y los que disfrutan de este mundo, como si no disfrutasen. Porque la apariencia de este mundo pasa. Yo quiero que ustedes vivan sin inquietudes.» 1 Corintios 7, 29 -32**

La clave del mensaje esta en la expresión: *hacer como si*. La conducta de *hacer como si*, es una herramienta psicológica natural del ser humano, la cual la desarrollamos a muy temprana edad en la infancia. En la experiencia del juego simbólico de los niños, el pedagogo suizo Jean Piaget relata lo siguiente: *"En una niña el símbolo lúdico con todas las apariencias externas de la conciencia del 'como si' comenzó al año, 3 meses y 12 días", cuando con un trozo de tela hace como habitualmente hace con su almohada. El niño se limita a hacer 'como si' ejerciera una de sus acciones habituales, 'como si' durmiera, se lavara, se meciera, comiera, ... esquemas que ejerce simbólicamente, puesto que actúa en ausencia de los objetivos habituales de estas acciones y de todo objeto real"*

En el juego simbólico, se hace referencia a un objeto o fenómeno ausente como asimilación de lo real. Al principio, estos juegos se centran en los aspectos y elementos más cercanos al niño, como la familia, el colegio, los amigos, etc. para luego pasar a aspectos más alejados a su estilo de vida, como diferentes personas profesionales. En ésta etapa se habla de un fuerte egocentrismo por parte del niño, ya que este, mediante el juego, deforma la realidad con el fin de satisfacer sus necesidades.

Conforme a su crecimiento, en un grado más de complejidad, el niño corrige la realidad en su juego, más que reproducirla. Piaget nos habla de la existencia de una intencionalidad en este cambio, con el objetivo de compensar sus frustraciones y deshacerse de las tensiones. A través de la imaginación, el infante reproduce la realidad conforme a sus deseos. Jugando entonces, el niño aísla el contexto o situación desagradable, asimilándolo de forma progresiva.

Los niños durante su desarrollo y crecimiento se ven constantemente forzados a adaptarse al mundo social de los adultos y a un mundo exterior que todavía no comprenden bien. Es entonces cuando se hace necesario el juego imaginario, como mecanismo psicológico que el niño en su mente emplea para transformar lo real y nuevo del mundo exterior a las necesidades del yo, por asimilación.

El individuo una vez que ha llegado a la edad adulta continúa haciendo uso de juegos psicológicos y de juegos de placer, tanto es así, que el historiador holandés Johan Huizinga en 1939 escribió un libro que se titula *homo ludens* (el hombre jugador), en el que se expone un modelo descriptivo, según el cual, el ser humano desarrolla sus capacidades a través del juego. Huizinga concluye afirmando, que el hombre necesita del juego como forma elemental de encontrarle sentido a su vida.

Eric Berne creador del Análisis transaccional, según su experiencia terapéutica menciona entre las finalidades de los juegos psicológicos en los adultos están las siguientes :

- Una forma de saciar el hambre de reconocimiento.
- obtener un perdón que es forzado por las disculpas
- conservar el equilibrio psíquico y la salud
- Manipular a los demás
- Demostrarse a sí mismo y a los otros que lo que se cree o se piensa de sí mismo es cierto
- dar salida a los malos sentimientos acumulados

La persona también hace uso de lo que Sigmund Freud llamó los mecanismos de defensa del Yo, los cuales no son más que estrategias mentales para interrumpir el curso de las vivencias presentes y los sentimientos asociados a estas vivencias. En algunos casos estas estrategias defensivas del Yo sirven para garantizar la supervivencia.

Nuestra vida interior secreta constituida por la conciencia, deseos, sentimientos, ideas, pensamientos y fantasías, es tan real como nuestra vida pública, porque forma parte de nuestra naturaleza. Ese mundo interior nuestro tiene una propiedad formidable: hace al sujeto prácticamente omnipotente en esa realidad. A diferencia de lo que sucede en la vida pública, en la interioridad los deseos se satisfacen de manera inmediata, es decir, la sustitución pasajera de la vida pública. Esa es una de sus funciones más importantes como mecanismo para asegurar la supervivencia, en particular cuando el individuo se encuentra en situaciones extremas como guerras, catástrofes, horribles prisiones y enfermedades incurables.

Gracias a nuestra vida interior podemos soportar la vida pública, colmada de dificultades, penas y sufrimientos.

El uso de la actitud y del comportamiento *como si* es tan normal y frecuente en la sociedad, que el filósofo alemán Hans Vaihinger (1852-1933) escribió una obra titulada: *“La filosofía del como si”*. En su obra expone Vaihinger la teoría del ficcionalismo, según la cual, el conocimiento, en todas sus diversas manifestaciones (ciencia, filosofía, moral, religión, etc.) es una trama de representaciones ficticias, irreales, cuya única finalidad es ayudar al individuo y a la especie a que se orienten en su lucha permanente por la adaptación y la supervivencia.

Vaihinger demostró que el pensamiento ficticio es una facultad humana fundamental, destacando su omnipresencia y variedad.

Comportarse *como si*, es un instrumento psicológico muy potente que nos ayuda a realizar unos cambios positivos en nuestra vida.

En la literatura popular la expresión *como si* se encuentra por todas partes, como por ejemplo en la siguiente frase del famoso escritor británico Oscar Wilde en su obra « Sobre las mujeres » :

« *El hombre ideal sería el que nos hablase como si fuéramos diosas y nos tratase como si fuéramos niñas.* »

Después de todos los argumentos expuestos hasta ahora, puedo sin lugar a dudas afirmar, que para nosotros el *hacer como si*, es decir, imaginar, fingir, aparentar y disimular, es tan natural y tan fácil como beber agua.

Sólo necesitamos tener un motivo para hacerlo y sobre todo, una meta que deseamos alcanzar con la ficción: el beneficio concreto y el servicio práctico que la ficción le prestará a nuestra existencia.

Una vez que nos creamos una meta ficticia, luchamos por alcanzarla como si equivalieran al éxito, la felicidad y la seguridad.

Ahora bien, lo importante es saber definir la meta ficticia que deseamos alcanzar en función de su utilidad y de su valor para nosotros.

En vista de que en la vida no podemos alcanzar ni disfrutar de todo lo que deseamos, tenemos que elegir y establecer prioridades.

Es importante señalar aquí, que el vivir una vida sin preocupaciones, no es una meta imposible de alcanzar. Si Pablo lo dice, es porque él lo sabe por experiencia propia. Nadie da un consejo que es imposible de lograr. Mucho menos San Pablo en éste caso.

Por lo tanto, la pregunta para el lector es: ¿Consideras tu valioso y útil para tu existencia, el poder vivir la vida sin angustias?

Si la respuesta es afirmativa, pasemos entonces a la exposición de una serie de argumentos y experiencias personales, que nos pueden ayudar a aprender el arte de vivir sin preocupaciones.

#### ***“Porque la apariencia de este mundo pasa”.***

Ciertamente éste mundo es apariencia, es algo no definitivo que siempre está cambiando, y que pasa, es decir, muda de estado y deja de ser.

Tanto es apariencia lo que nos rodea, que se podría comparar con los decorados y vestuarios que se montan y se cambian en el escenario de un teatro, para ser utilizados como escenografía en una obra teatral.

Junto con el mundo pasan y cambian con el tiempo igualmente nuestros cuerpos, nuestros pensamientos, actitudes, deseos, gustos, valores, opiniones, etc.

Esa transitoriedad le resta importancia inevitablemente a todas las instancias de éste mundo, al relacionarlas con lo eterno, con lo permanente.

Sin embargo, es esa una gran realidad que el ser humano en sus años de juventud, por lo general se resiste a creer, porque éste mundo es lo único que ve, conoce y tiene. Por lo tanto hay que reconocer, que es una situación difícil de aceptar para mucha gente.

El reformador alemán Martin Lutero, refiriéndose a ese párrafo de San Pablo que nos ocupa, escribió:

*“La vida presente del cristiano es un aguardar la vida eterna.*

*Pocos son, en efecto, los que esperan aquella otra vida con una certeza tal que la dan por más segura que la vida presente, y que contemplan la vida presente a través de lentes coloreados, aquella otra en cambio con ojos no enturbiados por nada. Por esto se nos dice en 1ª Corintios 7 que “los que disfrutan de este mundo, sean como si no lo disfrutasen; los que compran, como si no poseyesen; los que tienen esposa, sean como si no la tuviesen”. Ya que después de esta vida que vemos con nuestros ojos corporales viene otra vida, mejor que ésta, el apóstol nos hace aparecer la vida terrenal en una luz dudosa, para que no la consideremos nuestra vida verdadera y genuina, sino que sólo la miremos de reojo. Aquella otra vida en cambio, con miras a la cual hemos recibido el evangelio y el bautismo, ésta debemos esperarla, estar completamente seguros de ella, y tener los ojos puestos fijamente en ella.”*

La promesa de Cristo Jesús sobre la vida eterna, es la primera promesa de la que tiene que apoderarse un cristiano en su vida como creyente. Precisamente porque nuestra vida terrenal es pasajera y la apariencia de este mundo pasa.

La esperanza de la vida eterna en el Reino de Dios, es el ancla más firme y más potente en la vida cambiante, pasajera y atormentada de un ser humano.

En ese sentido el monje capuchino Raniero Cantalamessa dice muy acertadamente: *“Descartada la esperanza de la eternidad, el sufrimiento humano parece doble e irremediablemente absurdo.”*

El poeta Juvenal de la antigua Roma que vivió en el siglo primero, escribió:

*“El mayor crimen es preferir la vida al honor y, por vivir la vida, perder la razón de vivir.”*

Y San Agustín por su parte se hizo la siguiente interrogante: *¿De qué le sirve vivir bien, al que no puede vivir para siempre?*

Al vivir la vida sin la esperanza de la eternidad después de la muerte, se arriesga uno a perder el sentido de la vida, a no encontrar el propósito supremo para vivir y sufrir.

Con los pies en la tierra y el corazón en el cielo, alguien ha calificado así la actitud adecuada de los cristianos, en posición vertical, como una persona libre, arraigado firmemente en la tierra, en la vida cotidiana, de ninguna manera apartado del mundo, pero con la mirada puesta en Jesús resucitado y con el corazón en el cielo.

***“y los que lloran, como si no llorasen; y los que se alegran, como si no se alegrasen”***

El desapego al que se refiere San Pablo, no se refiere sólo a lo material sino también al mundo de los sentimientos o a los estados de ánimo como el sufrimiento y la alegría, los cuales han de ser manejados con libertad interior, como es propio de quien tiene puestos los ojos en la verdadera vida en Cristo.

La libertad interior, es la única libertad que podemos alcanzar de forma absoluta, si así lo deseamos. Esa libertad que somos capaces de ejercer en nuestra mente, en nuestra vida interior, es la que nos permite adoptar la actitud mental del *“como si”*.

La libertad interior, además de ser la única libertad que somos capaces de disfrutar sin limitaciones, es la que nos proporciona verdaderas satisfacciones y dicha. Sólo necesitamos tomar conciencia de que todavía poseemos esa capacidad natural en nuestra mente, y aprender de nuevo a utilizarla como lo hacíamos antes, cuando éramos niños.

Pablo nos advierte, el procurar no desviar nuestra atención de lo que es perpetuo, por meras cuestiones temporales.

Si sufrimos debemos procurar no agobiar demasiado tiempo nuestra alma, ni en la más profunda tristeza, como tampoco dejarla caer en el extravío, aún en la alegría más completa, que a menudo resulta ser pasajera e inconsistente. Se trata entonces de no perder la paciencia, ni la esperanza, y de mantenernos firmes tanto en los tiempos buenos y como en los malos.

Es un gran consuelo para todos aquellos que lloran y que están de duelo, saber que todo dolor en este mundo tendrá su fin y pasará, porque el tiempo de esta vida terrenal es corto, si muy corto. Si lloras, has de saber que el llanto es también pasajero, porque en el Reino de Dios nos espera la alegría y la paz eterna.

Refiriéndose al uso de todos los bienes materiales que el mundo ofrece, Pablo nos aconseja que de ningún objeto lleguemos a decir, que sin esto o sin aquello no podríamos vivir, sea lo que sea.

Sólo nuestra libertad interior y una cierta distancia de las cosas del mundo harán posible que no estemos preocupados por la eventual pérdida de esos bienes, y que las preocupaciones de esta vida y los encantos de las riquezas no terminen por asfixiar nuestro anhelo por la vida eterna.

En Dios están nuestras vidas en buenas manos con todo lo que eso significa, en la fortuna y en el fracaso, en la alegría y en la tristeza, en la riqueza y en la pobreza, tanto en nuestra interioridad como en la exterioridad.

**“el tiempo es corto.”**

Con esta frase, entiendo yo, que Pablo se refiere a la duración de la vida terrena.

Si el tiempo de vida promedio de 80 años para un ser humano sano, lo comparamos con la duración de la eternidad, el tiempo de vida se convierte en menos que breve, se convierte en insignificante.

Aquellos que han alcanzado una edad madura y que están ya disfrutando de sus nietos, cuando echan una mirada retrospectiva al pasado, saben por experiencia propia que el tiempo de vida pasa muy rápidamente y que ni siquiera nos percatamos de ello mientras transcurre.

Por el contrario, los adolescentes y las personas jóvenes perciben el paso del tiempo, como demasiado lento y hasta como si se detuviera a veces.

Sin embargo, a pesar de que ni los unos ni los otros están muy concientes de su avance inevitable, la vida fluye, el tiempo transcurre y la apariencia del mundo pasa.

Concluyo con un poema del escritor y poeta mexicano Amado Nervo (1870-1919), ilustre talento de la literatura latinoamericana, en cuya obra se destaca la enorme influencia que el misticismo y la espiritualidad cristiana ejercieron en su vida.

Su título: *¿Amas a Dios?*

*Si amas a Dios, en ninguna parte has de sentirte extranjero, porque Él estará en todas las regiones, en lo más dulce de todos los países, en el límite indeciso de todos los horizontes.*

*Si amas a Dios, en ninguna parte estarás triste, porque, a pesar de la diaria tragedia, Él llena de júbilo el universo.*

*Si amas a Dios, no tendrás miedo de nada ni de nadie, porque nada puedes perder y todas las fuerzas del cosmos serían impotentes para quitarte tu heredad.*

*Si amas a Dios, ya tienes alta ocupación para todos los instantes, porque no habrá acto que no ejecutes en su nombre, ni el más humilde ni el más elevado.*

*Si amas a Dios, ya no querrás investigar los enigmas, porque le llevas a Él, que es la clave y resolución de todos.*

*Si amas a Dios, ya no podrás establecer con angustia una diferencia entre la vida y la muerte, porque en Él estás y Él permanece incólume a través de todos los cambios.*