

Qué hacer para lograr sentido

Prólogo a la tercera edición del “Sentido del Sinsentido”, abril 2014

¿Qué se puede decir en un prólogo a la tercera edición?

Primero agradecer a los lectores que valoraron este estudio y me animaron con sus comentarios a continuar escribiendo. Si bien es cierto, como reclama uno de mis amigos, que escribí tres veces el mismo libro, el último fue escrito desde la acción, el segundo desde la experiencia de sentido y éste, el primero, desde el esfuerzo por salir del sinsentido y el resentimiento. Tres miradas que son también tres momentos de mi vida. A tantos años de distancia desde la primera versión del “Sentido del sinsentido”, me pregunto qué pudiera agregar sobre este tema que escrito tras escrito trato de resolver. Mis críticos me exigen que explique en forma simple qué hay que hacer en definitiva para lograr sentido en la vida. Lo que no solucioné en tres libros no lo haré tampoco con un nuevo prólogo al primero, sin embargo el intento vale la pena.

Cuando lo que hago coincide con el sentido de mi vida siento acuerdo conmigo mismo; estoy feliz y el futuro está abierto para realizar el destino que me impulsa. De este modo, reflexionando sobre los momentos de plenitud puedo descubrir por mí mismo lo esencial. Mi detractor insistirá: ok, pero qué hay que hacer. Entonces lo abordaré con la proposición inversa diciendo que en el sinsentido falta alegría y antes de la depresión, aumentará la irritación y la violencia interna. Mi interlocutor no se conformará.

Es que El Sentido, no es un objeto palpable y solo lo reconocemos si vamos en su aire; porque cuando nos ponemos en contra de su viento, ay!, todo es forzamiento y resistencia. Aun sin ser capaz de formularlo, puedo saber si mi vida camina en esa dirección o se aleja de ella. Lo sé por que voy ganando en sentimientos de felicidad, de libertad y de unidad; o contrariamente los voy perdiendo y me lleno de rencores, dependencia y contradicción. Este libro trata de este segundo caso; de cómo la vida se desvía por el resentimiento y cae en el sinsentido, de cómo los temas no integrados explotan cuando estamos bajo presión, y de cómo reconciliarse reconociendo el fracaso.

Entonces, aun sin poder precisar *el sentido de la vida* puedo saber si me distancio o me aproximo. Este saber cuando mi vida se orienta hacia su significado es lo que entiendo por conocerse a sí mismo. El conocimiento de lo esencial en uno es dinámico, algo que voy aprendiendo durante toda la vida y me pregunto si al final de ella, pueda seguir esa esencia su proceso en el mundo que le corresponda. Los hitos que marcan la dirección son vivencias significativas que se van acumulando en el recuerdo. Habitualmente estoy perdido pero en ocasiones y por breves instantes tomo contacto con esa experiencia y ella llena la acción de significado. Ya no da lo mismo lo que haga porque lo que haga me acercará o me alejará de esa plenitud a la que aspiro.

La experiencia de sentido es mas grande que las palabras que puedo utilizar para nombrarla, pero es acompañada por conmoción, alegría, completitud, fusión, comprensión de lo uno y lo todo. A veces no recordamos con facilidad estos momentos que todos hemos vivido porque cuando sucedieron se los atribuimos a causas externas; a un paisaje que me extasió, a una persona que me enamoró, o una situación que me dio mucha alegría; inversamente, pudiera tratarse de una experiencia interna que hace ver al paisaje, la situación y a las personas de un modo especial, único, y así me gustaría sentirlo siempre. Estas experiencias son muy breves, duran muy poco tiempo, pero revelan la posibilidad de un nuevo modo de ser. Si hay algo que puedo hacer para acercarme a ella, lo haría sin duda. ¿Pero qué?

Las acciones que me acercan a esas experiencias son muy valiosas, mucho más de las que no lo hacen y por supuesto adquieren un valor infinitamente superior a las que me alejan de ella. Se las conoce como las acciones válidas. Este tipo de acción la reconozco porque produce una sensación de unidad interna; un completo acuerdo entre lo que pienso, siento y hago. Esta unidad interna es acumulativa, por momentos pareciera que se cohesionara un verdadero centro dentro de uno. Así como distinguimos acciones que agregan valor por acercarnos al sentido, también hay otras que restan valor porque me desintegran internamente; aumenta en mí la contradicción y la violencia; sufro. El sufrimiento por lo tanto, deviene en un indicador de que mi vida se apartó de su razón y esta conclusión es la que da cuenta el título *“Sentido del sinsentido”*.

Las acciones que comprometen el Sentido son las que tienen que ver con el cuidado de la vida en general y con el cuidado de los otros seres humanos. Esto lo traté justificar en mi tercer libro *“La unidad en la acción”*. Lo que hago con los demás es lo que provee el fundamento. Estoy siempre rodeado de personas, pero no siempre me doy cuenta que son personas. Aún en el aislamiento más absoluto pensaré o soñaré con ellas. Hay tantas piedras en los cerros y en las montañas que al final la piedra nos parece algo común y sin importancia. A las personas no las puedo captar con los sentidos externos con los que capturo las cosas. No es suficiente. Con algunos con los que me relaciono más habitualmente voy generando una afectividad, un lazo que se actualiza con cada encuentro. Basta que pare al desconocido y pregunte por el nombre de una calle, para que comience el proceso humano. En esa interrelación se va generando el reconocimiento de la persona envuelta en el cuerpo con el que me topo. Si llego a atreverme a preguntarle además ¿y usted hacia dónde se dirige?, comienzo a comprender su futuro. Me despido y el que se marcha ya no es el mismo que detuve, ni yo tampoco. Adentro de cada persona anida la misma cualidad esencial que busco y reconocerla en su humanidad me permite reconocer esa esencia en mí. Ese reconocimiento de la humanidad del otro, es decir poseedor de un algo distinto a las cosas, no es mecánico. El desarrollo de la afectividad y del vínculo no es obvio, y mucho menos el reconocimiento de la importancia de ese vínculo. Digo que las acciones que comprometen el sentido de la vida son aquellas que nos permiten este reconocimiento del otro. No cualquier acción logra esto. No cualquier pensamiento logra esto, no cualquier sentimiento. Darme cuenta de la existencia del otro y comunicarme con su humanidad, es una experiencia bastante extraordinaria, no es habitual, es un descubrimiento que voy haciendo y al tiempo que lo hago me acerco también a mi propia esencia.

Las acciones válidas por tanto humanizan al otro, es decir reconocen en las personas a las que se orientan, esa dignidad. Nos aproximamos a ella cuando conectamos con el devenir del otro, su historia su posibilidad futura, su libertad y su irrenunciable capacidad de decidir sobre su vida. Al intuir esa humanidad del otro, al mismo tiempo me comunico con la misma experiencia en mí. Por el contrario las acciones que deshumanizan niegan lo esencial del otro.

Tenemos una complicación que dificulta el camino del sentido y es que no estamos bien entrenados para detectar la manifestación de la unidad y libertad interna. Muchas veces confundimos estos estados mentales con la simple distensión o el placer. El placer es la sensación de aflojamiento de una tensión. No se trata sólo del placer de los sentidos; tengo también distensiones profundas cuando me siento querido, protegido, seguro, reconocido. Pero esas aspiraciones que cuando las logro me relajan, no son el Sentido. Esta confusión entre el sentido profundo de la vida y el placer ocasionado por logros situacionales nos sucede a todos. Esta distinción es posible de educar y al hacerlo damos un paso en la evolución de la conciencia.

Producimos un cambio que a futuro podría consolidarse en un cambio generalizado en el ser humano. Sería un cambio importante que modificaría no sólo la vida personal sino toda la construcción social. Diferenciar los actos que me acercan a la unidad interna y no sólo que me relajan placenteramente, es un cambio en la conciencia tan importante como pudo haber sido descubrir la escritura. Son procesos aprendidos pero una vez logrado rápidamente se incorpora como conquista cultural. Distinguir entre aspiraciones más o menos placenteras y la razón de la existencia con su correlato de unidad y libertad interna es un esfuerzo evolutivo que beneficia personalmente pero, en algún momento se convertirá en un avance para la humanidad.

Para resolver este dilema sobre lo que da sentido a la acción se han puesto en marcha grandes religiones, sistemas morales y organizaciones políticas. Se ha tratado de resolver este problema intrínseco al ser humano por medio de la imposición de una fe o de una ley. Se quiso que las ideologías fueran las conductoras del sentido humano, incluso mediante supuestas leyes de la economía y de la producción se trató de controlar y utilizar los deseos humanos. En la construcción social se proyecta esta misma dificultad de la conciencia individual y las instituciones que la componen pierden el sentido de proyecto común del ser humano, tendiendo a la concentración del poder y de la riqueza. El aumento de la concentración es proporcional a la disminución de derechos y libertades, y sólo se puede sostener por medio de la violencia. Así la violencia es consecuencia de una sociedad perdida de su sentido.

Tratando de ir al núcleo de la pregunta de como hacer para encontrar el sentido de mi vida, diría, que esto es posible sólo si me reconozco perdido y en búsqueda. Si así fuera revisaría mi propia historia para encontrar allí las experiencias de unidad y de libertad interna. Encontrándolas o no, fortalecería la pregunta sobre ellas. Si las encuentro necesitaré saber como hacerlas crecer. Mientras estoy en esa búsqueda debo aprender a alejarme de lo que desintegra y aprisiona.

Reconocer la experiencia, descubrir qué la hace crecer y saber cómo alejarme de la contradicción es un camino posible para salir del sinsentido. A esto hay que sumar una advertencia sobre la fascinación que producen las cosas placenteras que atrapan mi atención; los actos mentales y los contenidos relacionados con el sentido, si bien son vividos con plenitud, carecen de ese poder hipnótico del placer y requieren de un esfuerzo. Pero en algún momento lo fascinante pierde su atractivo; siempre, tarde o temprano, se llega a la desilusión. La desilusión devuelve la libertad a la conciencia prisionera del ensueño. Por esto se reivindica en este texto la experiencia de *fracaso*. Al fracasar, me desprendo de las ilusiones que persigo y me doy cuenta que me han apartado del camino que lleva al lugar donde pertenezco.

Por lo general estoy tan seducido por las cosas que no me doy cuenta que me proveen un sentido muy provisorio y que además para alcanzarla voy generando violencia y contradicción. No me doy cuenta de esto mientras estoy capturado por la ilusión. Lo sé en el fracaso. ¿Pero cómo puedo despertar del encantamiento del ensueño sin tener que esperar años hasta aceptar que no era lo que realmente buscaba? Meditando sobre la muerte.

Notaré mucha resistencia para entrar en el tema de mi muerte, pero las enfermedades o fallecimientos de personas queridas, provocan una desestabilización tal, que, aunque trate de huir, me pone en situación mirarla. La reflexión sobre la finitud de la vida anticipará el carácter provisorio de lo que hago. Es muy probable que al cotejar los acontecimientos de mi vida con el fin de la existencia, se inviertan mis prioridades. Lo que me parecía fundamental pierde

relevancia y otras cosas relacionadas con los afectos y los vínculos ahora resultan de primera importancia.

Si no pudiera encontrar en mi biografía las experiencias trascendentales, de todas maneras existen procedimientos para tomar contacto con la Fuerza de la vida. Cada cultura contó con técnicas para acceder a ellas; en muchos casos están olvidados o se han banalizado atribuyendo la experiencia a causas externas al ser humano y el método se ha convertido en un ritual. Sin embargo estos procedimientos existen.

Habiendo reconocido la experiencia de la unidad querré hacerla crecer y esto se logra por medio de la acción. Gracias a la acción es posible reconocer al otro ser humano, como ser independiente de mí, dueño de sí, poseedor de libertad. La acción que humaniza al otro me comunica con la unidad en mí. Al crecer la unidad interna, la vida se llena de sentido, dirección y propósito. Poco a poco se graba el registro interno de la unidad y el de libertad interior. Al fijar estas configuraciones en la memoria, la conciencia tiene una referencia hacia donde dirigirse. No es simplemente una experiencia de placer, es de completitud, de futuro sin límite. La acumulación de la unidad deja la sensación de algo nuevo dentro de uno.

La tercera cuestión es superar la desintegración producida por la acción contradictoria; éstas son movidas por la venganza, la culpa y el resentimiento. Superarlas significa reconciliar todo aquello que produce sufrimiento. La reconciliación no significa olvidar ni tampoco perdonar; es una mirada verdadera sobre lo sucedido y sobre las propias ilusiones. La raíz del resentimiento es el aferramiento a ciertas creencias que no estoy dispuesto a abandonar. Reconciliarse es reconocer el fracaso; las cosas no eran según imaginé; fracaso por el carácter ilusorio de mis motivos y no por el daño ocasionado. El culpable puede haber cometido mucho perjuicio, pero no lo es de que se esfumaran las ilusiones, ya que éstas no eran "la realidad".

Llegó el momento de asumir que esta vez tampoco podré transmitir en forma sencilla que hay que hacer para lograr sentido en la vida; en un postrero esfuerzo de síntesis, reduzco el prólogo a lo siguiente: aprender a reconocer la experiencia de sentido; orientar la acción hacia el otro ser humano que tiene las mismas necesidades de unidad y libertad, y por último, reconciliar mi sufrimiento comprendiendo que en la raíz de la contradicción siempre defiende una ilusión.

El crecimiento de la unidad genera un nuevo centro en el ser humano y despierta una mirada interna que se ubica a cierta distancia del yo habitual pegado a la piel. Tal vez la mirada es en sí misma el centro de unidad. Esta sensación de algo nuevo que cohesiona el psiquismo y que no se reconoce a sí mismo como yo, va transformando la creencia en la muerte y anidando una certeza de trascendencia.

Parque de Estudios y Reflexión Punta de Vacas,
Finales del verano del 2014.