

# Sabiduría en la fragilidad



Somos criaturas frágiles, y precisamente desde esa debilidad, no a pesar de ella, descubrimos la posibilidad de la auténtica felicidad. La vida está llena de desafíos y adversidades. El miedo es inevitable, al igual que el dolor y, con el tiempo, la muerte.

Siento decir que, por desgracia, el descubrimiento de una alegría mayor no nos salva de la adversidad o de la pena. De hecho, es posible que lloremos con más facilidad, pero también reiremos del mismo modo. Quizá es que estamos más vivos. Sin embargo, a medida que descubrimos esa nueva alegría, somos capaces de enfrentarnos al sufrimiento de una forma que ennoblece en vez de amargarnos. Afrontamos la dificultad sin volvernos difíciles. Afrontamos la pena sin rompernos.

Es maravilloso descubrir que lo que buscamos no es la felicidad. Yo no hablaría de eso, sino más bien de la alegría. En la alegría está la felicidad. Es algo mucho más grande. Piensa en una madre que está a punto de dar a luz. La mayoría de nosotros intentamos evitar el dolor. Y las madres, en cambio, saben que van a sufrir, que van a experimentar la agonía que supone dar a luz. Pero lo aceptan. E incluso después del parto más doloroso, cuando el bebé ya está fuera, la alegría de la madre es tal que es imposible medirla. Es de esas cosas que parecen increíbles: que la alegría pueda llegar tan pronto, cuando el dolor apenas ha desaparecido. Una madre puede estar agotada de tanto trabajar y de todos los problemas que la abruman. Y de pronto su hijo enferma. Esa madre se olvidará del cansancio. Se sentará junto a la cama de su hijo enfermo y pasará allí toda la noche, y cuando el niño mejore en su rostro aparecerá de nuevo la alegría.

Hoy les diría a mis hermanas y hermanos que la angustia y la tristeza son emociones que no podemos controlar. Simplemente existen. A medida que creces en el terreno espiritual, ya seas budista, cristiano o de cualquier otra religión, aprendes a aceptar todo lo que te pasa. Sencillamente es parte de la urdimbre, de la trama de la vida. La vida está repleta de frustraciones. La pregunta no es: “¿Qué hacer para evitarlas?”; es: “¿Cómo puedo usarlas de manera positiva?”

Es la forma en que nos enfrentamos a los aspectos negativos de la vida la que determina el tipo de persona en la que nos convertimos. Si el proceso se nos antoja frustrante, es bastante probable que acabemos agotados, furiosos y deseando destruirlo todo.

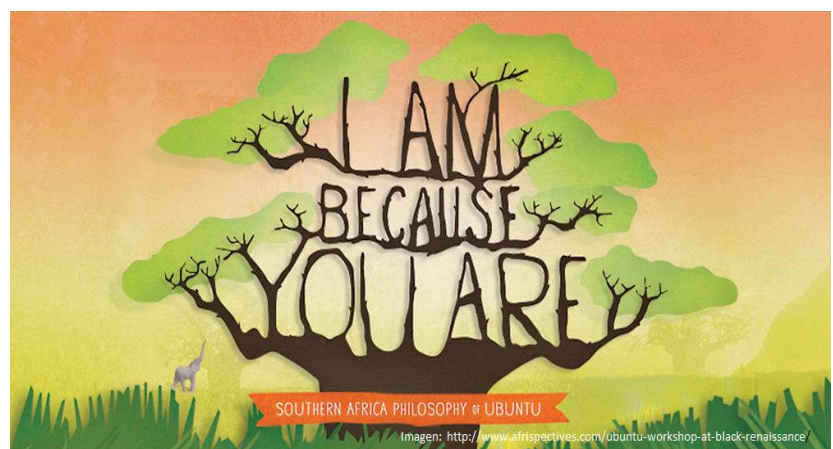
No deberíamos hacer que la gente se sienta culpable cuando algo le resulta doloroso. El dolor es real y no tiene sentido ignorarlo. Pero lo cierto es que, incluso estando aún inmersos en ese sufrimiento, podemos ser conscientes de la amabilidad de la enfermera que cuida de nosotros, o admiramos la habilidad del cirujano que nos va a operar. Por desgracia, a veces el dolor es tan intenso que ni siquiera somos capaces de eso. La cuestión es que no debemos sentirnos culpables. No controlamos nuestros sentimientos. Las emociones son espontáneas y aparecen cuando menos lo esperamos. Antes o después, te invadirá la angustia. La tradición cristiana nos dice que elevemos nuestro sufrimiento y lo unamos a la angustia y al dolor que padeció nuestro señor Jesucristo para, de este modo, hacer del mundo un lugar mejor. Nos ayuda a no ser tan egocéntricos, y, en cierta medida, a no centrarnos tanto en uno mismo. Y también puede ayudarnos a que esa angustia de la que hablábamos antes sea más soportable. No hace falta profesar una fe para que uno piense: “Vaya, qué afortunado soy. Tengo médicos a mi disposición, enfermeras cualificadas que cuidan de mí y un hospital a mi servicio”. Ese es el primer paso para dejar de ser tan egocéntricos, para no concentrarnos tanto en el “yo, yo, yo, yo”. De pronto, te das cuenta de que no estás solo. Miras a tu alrededor y ves que hay gente que sufre más que tú. Es como si te metieran en un horno para convertirte en alguien más evolucionado.

Debemos cuidarnos sin ser egoístas. Es necesario hacerlo, ya que no nos queda otra elección si queremos sobrevivir, pero deberíamos practicar un egoísmo más sabio y menos estúpido. El egoísmo estúpido solo te deja pensar en ti mismo. No te preocupas por los demás, sino que los explotas, los intimidas. De hecho, cuidar del prójimo, ayudarle, es la mejor manera de descubrir la alegría en uno mismo y de llevar una existencia más feliz. A eso me refiero cuando hablo de egoísmo sabio. La pregunta no es “¿qué debo hacer para ser feliz?” sino “¿cómo puedo ayudar a difundir el amor y la compasión?”

Estamos diseñados para cuidar al prójimo y para ser generosos los unos con los otros. Nos marchitamos cuando no tenemos con quién interactuar. Precisamente por eso el aislamiento penitenciario es un castigo tan espantoso. Necesitamos a los demás para poder desarrollarnos tal como somos. Me sorprendió que apareciese tan pronto en mi país un concepto como el Ubuntu: una persona es persona a través de los demás. El Ubuntu dice que, si tengo un trozo de pan, al compartirlo contigo, me beneficio de esta acción. Soy humano, porque soy parte de algo, porque participo y comparto. La armonía, la amistad y el sentido de la comunidad son bienes muy valiosos. Porque, después de todo, no hemos llegado solos a este mundo: han hecho falta dos personas.

La Biblia que judíos y cristianos compartimos explica una historia preciosa al respecto. Dios dijo: “No es bueno que Adán esté solo”.

A lo que podrías objetar: “No, perdona, pero no está solo. Está rodeado de árboles, de animales y de pájaros. ¿Cómo puedes decir que está solo?”. Y, de pronto, te das cuenta de que en un sentido casi literal estamos destinados a una profunda complementariedad. Así es la naturaleza



de las cosas. No hace falta que seas creyente. Quiero decir que yo no podría afirmar lo que acabo de contarte si antes no lo hubiera aprendido de otros seres humanos. No podría caminar como tal, no podría pensar como tal, excepto aprendiendo antes de otros seres humanos. He aprendido a ser una persona precisamente a través de otras personas. Formamos parte de una red muy delicada. Y muy profunda. Por desgracia, no nos percatamos de esa conexión hasta que sucede una desgracia. De pronto, nos preocupamos por la gente de Tombuctú, a pesar de que no conocemos a nadie que sea de allí y seguramente seguirá siendo así el resto de nuestra vida. Y, a pesar de ello, les abrimos nuestro corazón. Les enviamos ayuda porque somos conscientes de que estamos interconectados, unidos los unos a los otros, y solo podemos desarrollar nuestra humanidad si estamos todos juntos.

Dios es comunidad, es compañerismo. Nos ha creado para que florezcamos. Y florecemos en comunidad. Cuando nos volvemos egocéntricos y nos concentramos únicamente en nosotros, lo que está claro es que algún día nos daremos cuenta de que, en realidad, estamos muy pero que muy frustrados.

A veces he imaginado que cuando Dios nos mira y ve el desastre que hemos hecho, quizás se pregunte: «¿Cómo se me ocurrió crear esto?», y llore. Pero después vuelve a mirar y los ve a ustedes y a todos los que desean ayudarlo a cambiar este mundo para mejor y, ¡miren!, empieza a dibujársele una sonrisa, como el sol que brilla a través de la lluvia, y se dice: «Ah, ja, ja, por eso los creé, su labor me justifica». Y un angelito, ¿lo habéis visto, al angelito?, va y enjuga las lágrimas de los ojos de Dios.

Y Dios dice: «Por favor, ayúdenme, ayúdenme a realizar mi sueño; que todos mis hijos sepan que son hermanos y hermanas, miembros de la misma familia, la familia humana, la familia de Dios. Por favor, ayúdenme, ayúdenme. Ayúdenme a hacer este mundo más compasivo. Por favor, ayúdenme a hacerlo más dulce, por favor, ayúdenme a hacerlo más solidario. Ayúdenme. Ayúdenme. Ayúdenme. Por favor, ayúdenme».

Desmond Tutu “El libro de la alegría”

Arzobispo anglicano sudafricano premio Nobel de la Paz