

Aprender a discernir para elegir bien

Carlos R. Cabarrús

2

OPORTUNIDAD DEL DISCERNIMIENTO Y LA BUENA ELECCIÓN

Con frecuencia creemos que tomar decisiones correctas es fruto simplemente de comparar situaciones y que esto está al margen de los procesos personales, de las cosas que vivo, de mis miedos, de lo que siento, de lo que no conozco de mí. Creemos, tal vez ingenuamente, que lo que hay que tomar en cuenta en una elección dada, son, únicamente, los riesgos que se asumirían al elegir algo en una situación concreta o las ventajas que traería escoger lo contrario. El supuesto es falso. Muchas veces tomamos decisiones erradas porque no conocemos los verdaderos móviles que nos hacen actuar; porque confundimos nuestras razones y aun nuestros “ideales”, con las impresiones que perviven en nuestras entrañas aunque aún no les hayamos puesto nombre. Es decir, en ese caso, no hemos discernido realmente lo que nos toca hacer, no podremos elegir bien. Discernir y elegir son palabras complementarias. Discierno aclarando mi mente, examinando mis motivaciones; elijo a la luz de lo que he visto por medio del discernimiento. Son procesos profundamente relacionados entre sí. Discernir humanamente es algo necesario, especialmente en situaciones donde las normas o las leyes no han tomado en cuenta lo que nosotros tenemos por delante; donde se ponen en juego muchas circunstancias que podrían afectar a los demás. Por ello tenemos que saber discernir a nivel humano, no sólo a un nivel espiritual. Aprender a elegir es un proceso con su propia dinámica.

La necesidad de discernir está relacionada con la falta de directrices, de normas, de leyes con las que uno se encuentra en muchas encrucijadas de la vida. En esas ocasiones se tiene que discernir, es decir, poder tomar una decisión correcta, poder elegir entre dos cosas que se presentan, con la mayor lucidez posible. Esto implica una actitud básica como también una técnica. Discernir es siempre optar. Al lograr las actitudes básicas del discernimiento estamos integrando propiamente discernimiento y elección.

Para poder discernir, decíamos, además de tener ciertas técnicas –que más adelante explicaremos– es preciso tener actitudes humanas de discernimiento. Es tener la actitud de poder escoger lo positivo, la felicidad, la vida, por principio. Esto suena fácil. Nos parece que siempre escogemos lo que nos da vida, que nos dejamos guiar por lo positivo. Nada más ajeno a lo que en realidad pasa, donde por lo menos a nivel de las vivencias interiores, nos regodeamos con lo que nos culpabiliza, nos disminuye, o nos preocupa. Hay “voces” internas que nos condenan. Junto a esas voces –sin embargo– está la “voz” de nuestra conciencia. Discernir es dejar que la “conciencia” tome el control de nuestro interior y el papel de parámetro de nuestras decisiones¹.

LA CONCIENCIA

En el fondo, todas las personas, por perversas que sean sus actuaciones, tienen la “felicidad” como meta de su actuación; como su “valor”. Sólo que una felicidad mal entendida, muchas veces. Una felicidad que se interpreta como lo que dé más placer, de manera más rápida y sin complicaciones. Pero lo que persigue, por ejemplo, tanto el muchacho que se enrola en una “banda” o “pandilla”, la que se droga o busca una carrera, es ser feliz de alguna manera.

La conciencia es la “voz” de nuestro ser que se expresa. Es lo más profundo de nosotros mismos que toma la forma de una palabra de indicación. Es lo típico del ser humano. La persona tiene siempre esa voz en lo más profundo suyo. Es esa voz la que le va indicando cuándo algo de lo que realiza se acerca o no a su verdadera felicidad. La conciencia es el gran patrón para discernir. Coloca lo que está en cuestión frente a esa voz. Esa voz, con todo, necesita de criterios para poder actuar. Esos criterios son los valores. Ahora bien, una conciencia se forma, no se adquiere de una vez por todas; y se alimenta de valores. Pero también se “informa”; con datos científicos, con conocimiento de situaciones y relaciones. Dentro de nuestro interior, con todo, hay muchas más voces, muchas de ellas de corte negativo. De ahí que haya que saber distinguir la voz de la conciencia de

1. Propiamente el discernimiento es un término utilizado en el ambiente espiritual. Ignacio de Loyola es uno de los grandes maestros del discernimiento espiritual (Cfr. Ignacio de Loyola, *Ejercicios Espirituales* (184-187). Obras completas, BAC, Madrid). La línea carmelitana, especialmente con Sta. Teresa es otra veta riquísima para discernir cristianamente. Este discernimiento espiritual toma en cuenta de manera definitiva no sólo el papel personal, sino la intervención de Dios y del espíritu del mundo en los procesos humanos. Discernir es optar por lo que contribuye a que el Reino de Dios (un proyecto de paz, justicia, solidaridad y amor para la humanidad) acaezca en este mundo presente y culmine en un futuro en Dios.

las “voces” negativas o compulsivas. Así se da un primer material de discernimiento: la voz de la conciencia reconoce –a diferencia de las otras– la propia valía y sabe aceptar las responsabilidades e integrar la culpabilidad sana.

LOS VALORES

A veces tenemos confundida la noción de felicidad. Lo que está al fondo de la búsqueda de la felicidad es la “vida”. Ahora bien, para poder percibir la vida tenemos que traducir esa vida en “valores”. Valores son cosas positivas, son elementos que tienen bondad y que son reconocidos como tales, primero por una colectividad o un grupo, y en un segundo momento –en la mayoría de los casos– por la propia persona. Se discierne y se elige siempre frente a valores.

Entrar en el problema de los valores es entrar en la diversidad de culturas y de significaciones. Lo que para una cultura es positivo para otra será algo negativo. En ciertas comunidades indígenas de Panamá, por ejemplo, es un valor que el hombre tenga a dos hermanas por mujeres legítimas, cosa que en la mayoría de nuestros pueblos sería considerado inadmisibles. Con todo, lo que hace al Ngobe (indígena panameño del cual hablábamos) feliz es realizar su casamiento desde ese esquema presentado. Eso es un valor y su conciencia se forma frente a ello, pero es algo circunscrito a un grupo humano específico. Los valores con los que se construye el discernimiento humano deben ser aquellos que tocan lo central de la humanidad.

Respecto a los valores habría que decir, por tanto, que hay unos más fundamentales –por ser más universales– que otros. Hay muchas cosas que claramente son diferencias culturales, pero hay otras que pertenecerían, por decirlo así, a la esencia de lo que es la persona humana tal y como la vamos descubriendo hoy. Estos elementos positivos mínimos estarían descritos en La Carta de los Derechos de la Humanidad. Esos derechos y deberes que la humanidad, en sus instancias más universales, ha ido reconociendo como los derechos mínimos que constituyen a la persona humana; aquello por lo que hay que luchar desde las diversas instancias internacionales. Allí estaría, por ejemplo, el derecho a la vida, la igualdad del hombre y de la mujer, el derecho a la educación, el derecho al trabajo, etc. Todos esta serie de “rasgos” constituirían, entonces, los valores humanos universales. Valores que tienen que ver con la vida y la vida colectiva, es decir la vida de los demás. Ellos configuran la conciencia lúcida y se vuelven criterio para el discernimiento humano.

Hace un par de décadas habría sido más difícil percatarse de que para que yo tenga vida en plenitud, que para que yo tenga felicidad, es necesario res-

petar la felicidad de los demás. Por un hecho lamentable, como es el desastre ecológico que estamos produciendo las mujeres y los hombres en nuestro planeta, cada vez es más evidente la interconexión de nuestras actuaciones. Cada vez es más fácil percatarse de que no puedo obtener yo a solas, mi felicidad completa, al margen de lo que está sucediendo a los demás, al margen de lo que le pasa a la tierra. Esto es una sana toma de conciencia que puede contribuir a que el valor de la vida, ahora más que nunca, tenga conexión con la vida de las demás personas y con las del planeta. El caso de la clonación de la oveja Dolly ha llevado a la persuasión, en mucha gente, que el ser humano tampoco es dueño definitivo de la creación; no es el señor absoluto del universo. Tiene el deber de cuidarlo, de conservarlo para las generaciones futuras como fiel custodio de la vida. Es necesario garantizar el mantenimiento de los necesarios balances ecológicos y de la diversidad genética de las especies².

Allí se impone toda una educación en la ecología y en las verdaderas teclas de lo que es la persona humana. Tener mi felicidad y mi “vida” prescindiendo de la de los demás, es cada vez menos defendible. Por esa razón, actuar como ser humano implica oír la voz de mi conciencia –que me impele a ser cada vez más yo mismo– frente a unos valores, que me hacen tomar más y más en cuenta la vida de los demás y la vida del planeta, con responsabilidad.

Hasta ahora hemos hecho énfasis en los procesos que clarifican la razón y la mente: hemos establecido parámetros en el discernimiento. Ahora veremos que la voluntad juega un papel muy importante en todo el proceso de la elección, sobre todo porque ésta se deja llevar, con facilidad, por el mal que la circunda.

LA EXPERIENCIA DEL MAL

Lo que sucede es que frente a la conciencia y frente a los valores tenemos otro elemento crucial de la persona, que atañe especialmente a la voluntad. Es la inclinación constitucional al mal. Percatarse de esto no es difícil; basta con ser testigo de la existencia humana. Esto es lo que a nivel de experiencia religiosa llamamos “el pecado”. Esta inclinación al mal se ve fecundada, por una parte, por todo lo que ha sido herido o vulnerado en nuestro pasado. No es lo mismo la herida recibida que el mal realizado, pero ciertamente los traumas provocan una decantación hacia la realización del mal. Pero, por otra

2. Cf. Jorge J. Ferrer S.J. *Reflexiones éticas a propósito de la Clonación*. En Gregorianum, Roma. 1997. Es en esta opción por la vida donde se enraíza el discernimiento cristiano. Los no creyentes no verán en este dinamismo sino sus propias fuerzas psicológicas. Para el creyente, con todo, ahí está ya el Espíritu de Dios actuante porque la Vida es lo más “íntimo de mi intimidad” (Agustín) donde está Dios aunque no se conozca su nombre.

parte, la experiencia del mal, es fruto también de nuestra libertad. No somos robots que actuamos por programaciones positivas o negativas. Somos seres libres. Pero es un misterio que los hombres y mujeres podamos escoger lo que mata en vez de lo que vivifica. Ese pecado, o esa inclinación al mal, lleva a optar por los “contravalores”, es decir, a negarme la vida y negársela a los demás. La conciencia tiene que elegir, tiene que optar por lo que en verdad da vida, frente a lo que trae la muerte, personal o de la sociedad.

La formación humana consiste, por tanto, en formar para discernir lúcidamente y para escoger la vida, frente a los impulsos de muerte en nuestro interior y en la sociedad.

LA OPCIÓN POR LA VIDA REQUISITO DEL DISCERNIMIENTO Y ELECCIÓN

Desde esta perspectiva, la vida no se puede entender como algo individualizante o marginante de la vida de los otros. El que está en capacidad de optar por la vida, se interesa por la vida de los demás, y de los que son la mayoría en la humanidad, es decir “los desheredados de la tierra” (personas necesitadas en todos los niveles). Esta opción por la vida, como talante, junta en sí misma el discernimiento y la capacidad de la voluntad que elige en ella, acertadamente, su elección primordial. Esto significa que la principal elección que debe realizarse es la opción por la vida y hacer de ello el objetivo de todo proyecto personal. Este proyecto tomará en cuenta diversos aspectos de la vida.

Ahora bien, ese poder optar por la vida se puede traducir **en cinco actitudes básicas**: 1) Saber trabajar equilibradamente, sabiendo descansar. 2) Poder “construir amor”. 3) No ser “moscas” sino “colibrí” o mejor aún “abejas”. 4) La capacidad de diálogo y perdón. 5) Por último, la sana autoestima, que es la base de todo lo demás. Las dos primeras de estas actitudes pertenecen a la inspiración de Freud, eran para él, criterio de “salud mental”³.

1) Trabajar equilibradamente sabiendo descansar

El trabajo constituye al ser humano, al homo faber. Pero esta primera actitud, la de saber trabajar, no implica únicamente el desempeñar un trabajo aun con mucho esmero. Vivimos en una sociedad que nos hace hasta adictos al trabajo y a la actividad cronometrada. Todo en nuestra sociedad evalúa el tra-

3. La capacidad de trabajar y la capacidad de hacer bien el amor ya los señaló Freud como signo de una salud psíquica. Aquí hacemos algunas variaciones y adaptaciones de la intuición freudiana. Aunque también hay que discernir lo de la “abeja”, puesto que existe el “zángano”, la “reina” y también el ataque maligno de las “africanas”. Como se puede ver el discernimiento no es un “deus ex machina”, no es algo conseguido sin dificultad. Es más bien una ayuda en el proceso que nos orienta la ruta.

bajo y la actuación humana. Pero trabajar equilibradamente es la capacidad de poder reponer esa fuerza de trabajo, es decir, de darnos el descanso y los nutrientes necesarios a nivel físico, psíquico y espiritual. Si no me doy este nutriente no sé trabajar porque no estoy reponiendo mi fuerza de trabajo, que es distintivo del ser humano. Esta actitud tiene mucho que ver con una sana autoestima, como veremos.

***Indicadores de saber trabajar:** ¿Hago evaluación de mi trabajo, tengo un proyecto personal que reviso con frecuencia? ¿Vivo con estrés? ¿Cómo me doy alimento y descanso a nivel corporal, psicológico y espiritual? ¿En que cosas puedo verificar si me alimento en cada una de esas dimensiones? ¿Cómo me doy cuenta de que lo hago? ¿Me percató de que reparar mis fuerzas es un indicador de que capto vitalmente el amor por la vida y que estoy capacitado para otras elecciones?

2) Construir el amor

La segunda actitud la ponía Freud en poder hacer en plenitud el amor. Hacer el amor no es igual, ni mucho menos, a realizar fácticamente el acto sexual. Hacer el amor implica entrega, donación, buscar el placer de la pareja, para sólo así experimentarlo en sí mismo. Una dosis grande de confianza, una base de autoestima alta. “Hacer” el amor, sin embargo, se puede traducir mejor como “construir” el amor. Al hablar de construirlo se amplía el horizonte de aplicaciones. Pero hay que construirlo y defenderlo porque siempre está en riesgo, ya que es una denuncia frente a las leyes funestas del mundo. Por eso hay que poner todo lo que está de nuestra parte para que el amor acaezca en nuestro entorno y protegerlo. Un amor que debe irradiar hacia todo lo que es vida, hacia la vida misma.

Ahora bien, este construir el amor no se puede hacer –como veíamos desde la perspectiva de lo ecológico– al margen de los demás. Sólo si se está en sintonía consigo mismo, sólo si se está en solidaridad profunda con los demás, con los necesitados de todo género se puede evaluar esta opción por la vida.

***Indicadores:** ¿Soy capaz de “hacer el amor”, de construirlo? ¿Tengo amistades profundas y duraderas? ¿Tengo amistades entre gente pobre y necesitada; tengo experiencia de convivir alguna vez con los problemas urgentes de las mayorías? ¿Cómo está mi capacidad de reír, de generar buen ambiente, de ser como un oasis para los demás?... ¿Cómo me doy cuenta de que lo hago? ¿Me doy cuenta que es la vida y el cariño lo que debe estar siempre en juego, en última instancia, en toda decisión?

3) Ser abejas

La tercera actitud, que nos prepara a optar por la vida, es quizás algo a nivel más metafórico, es como un talante fundamental: no ser “moscas”, que sólo se paran en el estiércol y que, además, lo llevan de una parte a la otra, sino colibríes, que captan el mejor néctar de las flores; o más aún, abejas trabajadoras que extraen lo mejor de las flores y producen la miel que es un alimento nutritivo y un remedio fundamental.

***Indicadores:** ¿Ante una situación me inclino, por principio, a ver lo negativo? ¿Me juzgo, por principio, por las cosas “malas” que hago? ¿Cuánto me culpabilizo? ¿Cómo le saco ventaja a las cosas negativas que suceden? ¿Cómo hago que las personas saquen lo mejor de sí mismas? ¿Cómo me doy cuenta de que lo hago? ¿Me percató de que sólo si saco lo mejor de las personas y las situaciones estoy en una actitud de elegir y hacerlo bien?

4) Capacidad de dialogar y perdonar

La cuarta actitud emana de las anteriores. Es la capacidad de dialogar y perdonar. Si alguien tiene actitud humana para dialogar puede discernir. **Dialogar** no es lo mismo que proponer ideas, discutir las e imponerlas. Es una situación completamente diferente. Es ponerse en los zapatos del otro, en su óptica, más aún, en la “piel” del otro para ver desde su perspectiva y sentir lo que el otro siente. Esta actitud de diálogo es lo que se llama la “escucha empática”. Sólo así, se puede llegar no a mi verdad o a la tuya, sino, como decía Machado a “nuestra verdad”.

***Indicadores:** ¿Cuánto aprendo de los demás? ¿Cómo me ha reportado este aprendizaje, posturas nuevas en mi vida? ¿Me sé poner en los zapatos de los demás, en su propia piel? ¿Cómo me doy cuenta de que lo hago? ¿Me percató de que esta actitud es básica para cualquier discernimiento en cuanto implica realmente considerar todas las situaciones?

Dentro de esta capacidad de diálogo está la **capacidad de perdonar**. Ahora bien, hay que tener en cuenta las falsas ideas que se nos imponen sobre lo que es el perdón. Se dice que perdonar es “olvidar”; se nos ha enseñado que perdonar es un acto de voluntad, se dice que perdonar es volver a estar en la situación en que me encontraba al comienzo, antes de que pasara el conflicto; se dice que perdonar es renunciar a que se haga la justicia, se dice, finalmen-

te, que sólo Dios es quien verdaderamente perdona. Todas estas son falsas concepciones del perdón. Si se colocan como los indicativos de si he perdonado o no, me equivocaré rotundamente.

Los verdaderos indicadores de que se ha comenzado un proceso de perdón son, por el contrario: haber podido expresar la cólera que ha provocado la situación en mí, haber sacado un balance de lo que verdaderamente se ha dañado en mí, haber establecido el aspecto positivo que el suceso puede ofrecerme –a riesgo de que si esto no se diera no pueda integrarlo nunca–. Con esto así trabajado cesará el deseo de venganza y podré comenzar a ver a ese “enemigo” con ojos nuevos. Podré considerar que él también puede cambiar. Finalmente, cuando el proceso se ha completado desde la experiencia de fe, entonces perdonar es aprender a ver y a querer a esa persona desde la perspectiva del cariño que Dios también le tiene. En el fondo, si sé perdonar tengo la actitud de estar en el otro y de abrir mi horizonte. Eso me prepara para poder discernir y elegir. Me hace disponible y dócil a la verdad⁴.

***Indicadores:** ¿Tengo falsas concepciones sobre lo que es el perdón y por eso, tal vez me culpabilizo más? ¿Cuál es la señal personal más característica de que no he perdonado todavía? ¿Cuál mi señal para saber que he comenzado el proceso de perdonar? ¿Cómo me percató de que si no perdono, hay algo que no he integrado en mi vida y me bloquea una libre elección?

5) Un buen nivel de autoestima

La quinta actitud básica es un buen nivel de autoestima, y es, por decirlo así, el fundamento de todas las anteriores y del poder optar por la vida: porque la aprecio en mí. Ahora bien, la autoestima es algo que es auditivo. Son voces que nos hablan de nuestra aceptación personal –o falta de ella–. Es la voz interna que me da la capacidad de reconocer los elementos positivos personales y saber integrar lo negativo que tenemos. Esto indefectiblemente nos hace capaces de reconocer lo bueno en los demás y saber perdonar los errores de los otros. La autoestima constituye la conciencia, es una de sus notas constitutivas⁵.

4. Material abundante sobre este tema puede encontrarse en el libro de Jean Monburquette, *Cómo perdonar*. Sal Terrae, Santander, 1996. Sobre el propio perdón puede verse J. Masiá. *Aprender a perdonarse a sí mismo y dejarse perdonar*, en este mismo libro. Lo mismo de Luis Zabalegui, *¿Por qué me culpabilizo tanto?* (2ª edición), Serendipity N° 13, Desclée De Brouwer, Bilbao, 1997.

5. Cf. Bonet, José Vicente. *Se amigo de ti mismo*, Sal Terrae, Santander, 1994. Pág. 30.

***Indicadores de baja estima:** La autocrítica rigurosa: ¿Me siento siempre mal conmigo mismo? Hipersensibilidad a la crítica: ¿Me siento siempre atacado y tengo resentimiento? Indecisión crónica: ¿Tengo miedo exagerado a equivocarme? Deseo excesivo de complacer: ¿Puedo decir que no? Culpabilidad neurótica: ¿Me condeno por conductas no siempre malas objetivamente? Hostilidad flotante: ¿Me sienten de ordinario agresivo? Actitud supercrítica: ¿Me sienta mal, me disgusta, me decepciona, casi todo? Tendencias depresivas: ¿Me siento muchas veces deprimido?

Quizás donde más se nota el bajo nivel de la estima es en la capacidad de culpabilización personal y en la incapacidad de perdonarnos a nosotros mismos⁶. Esto implica un trabajo de curación de heridas muy profundo. Como se puede observar, una baja estima, es algo que debe trabajarse concienzudamente. Hay modos de hacerlo. En un nivel superficial, si se quiere, habría que detectar la proveniencia de esas “voces” que pululan en nuestro interior. De ordinario, los lugares de formación de esas funestas voces son: los primeros años en la familia, la escuela, los amigos, la iglesia y las ideas –falsas muchas veces– sobre la imagen de Dios. Diremos una palabra sobre esto último que tiene mucha influencia en la culpabilización malsana que es tremendamente letal para nuestra vida psíquica. A un nivel más profundo, esto nos aboca a un trabajo de curación de heridas de la infancia, que es el origen de una estima deprimida.

Los ídolos y fetiches que minan la autoestima

Aquí es donde lo de Dios toma un papel negativo importante. Muchas veces imágenes excesivamente manipulables de Dios o antihumanas suyas son fuente de culpabilizaciones malsanas y de vivir en la negatividad de la vida. La cultura, la familia, la escuela, nos pueden haber trasmitido, sin pretenderlo, sin expresarlo siquiera, una imagen velada inadecuada de Dios. Todas ellas cargadas de figuras masculinas que apuntalan el machismo imperante. Son imágenes fetichistas suyas las que lo presentan como el dios de la perfección y que exige perfección. Es un fetiche el dios que exige sacrificios, que tiene obsesión por la sangre. Este dios es como Huitzilopochtli –dios azteca de la guerra que exigía sacrificios humanos–. Es un fetiche el dios que nos mide por las obras y por los logros que hacemos. Es un fetiche un dios que es “mi dios” y que me excluye del común de los mortales, que me deja en una falta de compromiso o, al menos, de solidaridad. Es un fetiche el dios mágico

6. Véase Zabalegui, Luis *Por qué me culpabilizo tanto*. Op. Cit.

o manipulable. Es un fetiche el dios de la ley y de la norma, que por lo tanto se erige en juez implacable. Es un fetiche el dios que no me hace integrar el dolor humano. Es un fetiche el dios del poder y del dinero. Es un fetiche el dios de la paz que desproblematiza, de la paz sin justicia. Es un fetiche el dios obsesivo sexual cuyo preocupación es “mi pureza genital”.

Es verdad que en la actualidad, con la orientación secularista post-moderna no asistimos a predicaciones de Dios. Pero lo que sucede es que esos fetiches se encarnan en movimientos y subculturas que sí atañen a la humanidad. Por ejemplo, el fetiche perfeccionista (a diferencia del Dios de la misericordia) lo experimentamos en toda una cultura de la eficacia, y en todos los movimientos integristas por los que pasa actualmente la historia. El fetiche de los sacrificios (a diferencia del Dios del amor incondicional) ha generado, sobre todo en el pasado, espiritualidades nocivas y maniqueas que todavía tienen su influjo. El fetiche de las acciones (a diferencia del Dios de la gratuidad) es el que ha desprovisto a la humanidad de los momentos de interioridad y gratuidad que se necesitan para que la persona crezca, postulando únicamente la orientación hacia los logros. El fetiche del puro subjetivismo (a diferencia del Dios del compromiso) está minando nuestras sociedades despreocupándose olímpicamente de los demás y de los que necesitan. Aquí cabría ubicar a un sin número de sectas despolitizadoras. El fetiche del conocimiento y del manejo religioso de lo divino –típico del *new age*– se olvida que la vida es misterio e inmanipulabilidad. El dios falso de la ley y de la norma (a diferencia del Dios de la libertad), genera movimientos que engendran personas sin criterio personal y con un sesgo claramente integrista. El fetiche de la felicidad y de lo “atractivo” –a toda costa– llena las pantallas de placer y dinero fácil, y también las iglesias de corte pseudo-carismático (a diferencia del Dios solidario en el sufrimiento). El fetiche del poder ha minado la experiencia fundamental religiosa que es encarnación, llegando a experimentar en la religión la sacralización de lo social, como diría Durkheim. El fetiche del dios de la paz sin justicia ha engendrado el dios del pacifismo no comprometido que es impermeable frente al mal del mundo. El fetiche del dios obsesivo sexual ha provocado que en estos momentos se viva el punto del péndulo contrario: la erotización de la sociedad.

Todos estos fetichismos tienden a provocar un tipo de acciones individuales y políticas. Pero al interno de las personas minan la propia estima y establece baremos de culpabilización dañina. Ya sabemos que no toda culpa necesariamente es nociva. La culpa que mata es la que se fija, lastimeramente, en mi propia imagen y me obstaculiza el caminar porque me hace sentirme estiércol. La culpa que redime, es la que considera lo nocivo que generó en los

demás y quiere poner remedio al mal que hizo; por eso es reparadora. Con una situación patológica de culpabilización no puede haber una posibilidad para discernir ni para elegir bien, en ningún caso.

Ahora bien, una vez detectadas esas voces hay que intentar desarmar su estructura. Ayuda mucho para ello, percatarse de cómo, cuándo y por qué se originan. Un trabajo paralelo consiste en reemplazar esas voces por otras de corte positivo. Esto sólo no cura, pero aligera el proceso. No podemos vivir sin voces internas. A la experiencia personal de todos me remito. Lo que sí puedo hacer es elegir otro tipo de frases positivas, de corte más racional (Ellis) que contrarresten el lastre nocivo. Esta decisión es en sí misma un paso de discernimiento y de elección fundamental.

Una baja estima necesita un conocimiento personal serio y por supuesto, de trabajo de saneamiento y curación de heridas que hayan podido fomentar la baja estima. Podríamos decir que toda herida, además de producir reacciones desproporcionadas genera una estima por los suelos, que no se levanta, a no ser que se trabaje a niveles profundos, con un proceso de terapia.

De allí que la opción por la vida, que la capacidad para poder discernir y elegir bien implique un trabajo personal a fondo.

Optar por la vida pasa por un proceso psicológico personalizado, ser creadores de “patrones personales” como bien dice Gendlin. Implica curación y valores concretos. Hay que elegir la vida, no en abstracto, sino la vida que es para mi un caminar por donde mi misma estructura psicológica me lo indica, como camino de crecimiento, de sanación e integración. Eso que hemos llamado en otros momentos la “consigna psicológica”.

CONSIGNA PSICOLÓGICA⁷

Llamo consigna psicológica al camino personal de integración, sanación y crecimiento al que me convoca mi misma estructura psíquica. La consigna psicológica se puede descubrir en cualquier proceso profundo de conocimiento. En el Eneagrama, por ejemplo, son las líneas de integración y crecimiento de los diversos tipos. Los sueños, por otra parte, no sólo nos aportan un mensaje

7. La denomino “consigna psicológica” dadas las características comparables que tiene con las consignas políticas: se reciben, tienen en cuenta la situación concreta, dan identidad al grupo, se traducen en un programa de acción positiva y se orientan a la práctica. La justicia de este nombre podría ser discutible. En palabras de Ira Progoff, la consigna sería lo que él llama “semillas de plenitud” (Cf. *Depth Psychology and Modern Man*. New York. Julian Press. 1969, pag. 53).

o una comunicación, sino también van haciendo evidente el camino típico de cada persona por donde se integra, sana y avanza⁸. Con esta consigna psicológica podré realmente diseñar mi proyecto personal, que es la concretización de esos dinamismos vitales incorporados para realizarlos en la historia.

Esto implicará que lo que verdaderamente me da vida es lo que va acorde con lo que me integra, me sana y me hace avanzar. Por eso, frente a cualquier decisión seria que yo quiera tomar tendré que tener en cuenta esta consigna psicológica para que ella se vuelva el quicio de elección.

Con todo, lo que me integra o me cura no es de ninguna manera aquello que vivo con compulsividad. La compulsión muchas veces se me presenta como un bien disfrazado, siempre con parte de verdad, pero no es la verdad profunda sobre mí. Las compulsiones –esas respuestas mecánicas, repetitivas e inconscientes– se expresan en el perfeccionismo, el servicio desmesurado, la búsqueda de los logros antes que cualquier cosa, el “ser muy yo mismo”, el conocer incansable, la fidelidad a lo establecido, la felicidad sin más, la justicia a costa de lo que sea o la paz sin problemas. Sin embargo, como bien lo tiene demostrado el Eneagrama⁹, todas esas compulsiones muestran un temor fundamental. Todas las compulsividades son una “crónica de una muerte anunciada”. Mientras no se trascienda ese temor básico se cae irresistiblemente en lo que se quiere evitar. De ahí que la integración supone la superación de los temores básicos y de las compulsividades¹⁰.

En este sentido, lo que integra, sana y hace avanzar –es decir la consigna psicológica– va más allá de los mecanismos de defensa que precisamente me impiden integrar, sanar y caminar. Me han defendido, sí, pero no me dejan crecer positivamente.

8. Véase, para esto nuestro libro *Orar tu propio sueño*, Ed. Publicaciones Universidad de Comillas, Madrid, 1996, en donde hablamos más abundantemente de ello. Ahí subrayamos que los sueños nos presentan líneas de integración, de expresión de lo reprimido o enmascarado, pero que en definitiva su comprensión facilita el proceso curativo de la persona. Sobre la interpretación de los sueños puede verse el libro de Gendlin, *Let your body interpret your dreams*, también el libro de Ramiro Álvarez, *Encontrarse en el soñar*. Ed. PPC.

9. Sobre el Eneagrama hay material muy abundante. Están los libros de Helen Palmer, *El Eneagrama*. Ed. Los libros de la liebre de marzo, Barcelona, 1996, de Don Riso *Comprendiendo el Eneagrama*, Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1994. En la misma colección Serendipity N° 12 hay un libro muy interesante de Gallen y Neidhardt, *El eneagrama de nuestras relaciones* (2ª edición), Desclée De Brouwer, 1997, así como el N° 18 de D. Riso, *Descubre tu perfil de personalidad en el Eneagrama* (2ª edición), Desclée De Brouwer, 1997.

10. A nivel de la psicopatología concreta, la compulsión es el “proceso incoercible y de origen inconsciente, en virtud del cual el sujeto se sitúa activamente en situaciones penosas, repitiendo así experiencias antiguas, sin recordar el prototipo de ellas, sino al contrario, con la impresión muy viva de que se trata de algo plenamente motivado en lo actual” Laplanche y Pontalis, *Diccionario de Psicoanálisis*. Ed. Labor. Zaragoza. 1993, pag. 68.

Ahora bien, establecer este cotejamiento con mi consigna psicológica se puede realizar haciendo pasar lo que quiero elegir por las diversas instancias personales¹¹. Estas instancias son las diversas dimensiones de mi vida. Algo que me da vida, será bien comprendido por mi inteligencia, será querido por mi voluntad, sin caer en voluntarismo; será aceptado por mi sensibilidad a pesar de que le pueda costar. Se tomará en cuenta, por otro lado, al cuerpo –compañero de camino inseparable– para saber si puede aguantar con la decisión tomada. Se tomará en cuenta, finalmente, la conciencia, para ver si esto me da o no paz. En definitiva, lo confronto con mi mismo ser. Mi ser es lo que más me identifica, me hace ser más yo mismo.

La consigna se constituye así como en el trayecto personal que ilumina todo discernimiento y toda elección. La voz de la conciencia se ha expresado ya en la consigna personal. Con ella puedo establecer el proyecto vital e ir haciendo las elecciones correctas durante el camino de la existencia.

EL PROCESO PARA DISCERNIR Y ELEGIR CORRECTAMENTE

Con todos estos elementos aquí descritos al lector le quedará la idea de lo difícil que es discernir; más aún, tal vez hayamos conseguido lo que no queríamos, que se abstenga de complicarse la vida tratando de discernir sus decisiones. Con todo, lo que hemos querido indicar es que **discernir es un arte y también una técnica**. Decimos que es arte porque hay personas que tienen más capacidad innata para esto, y ello ayuda. Pero también decimos que es una técnica que supone una metodología. En definitiva lo que está en juego es lo correcto de nuestras decisiones. Ahora bien, aunque discernir es optar por la vida, no siempre se tiene que aplicar la metodología de discernimiento sino cuando está en juego una elección. Se discierne, además, cuando no hay caminos conocidos que puedan aplicarse a situaciones difíciles e inesperadas, y se requiera una respuesta inédita.

Metodología de la elección:

Establecimiento de las alternativas

Si se trata de hacer una elección, lo primero que tendría que estar claro son las alternativas en juego. Estas alternativas deben ser viables, esto es, que existen los recursos y las posibilidades reales de establecer esta alternativa. Y,

11. PRH (Personalité et relations humaines) ha desarrollado ampliamente este aspecto (cfr. Reglas para un discernimiento. Nota de observaciones. Madrid.)

por otra parte, las alternativas deben ser contrarias entre sí, lo cual significa que no puedo realizarlas simultáneamente. En el caso de que hubieran más de dos alternativas habría que reducirlas a las dos primeras básicas y continuar con las nuevamente excluyentes.

Análisis de los pros y contras

Una vez puestas las alternativas hay que establecer cuatro columnas para ir colocando los pros y los contras de cada una de las dos alternativas.

Alternativa A	Alternativa B
Pros / Contras	Pros / Contras

Búsqueda de lo que tiene más peso racional

En la elaboración de estos pros y contras me dejo llevar por la razón: busco donde lo racional tenga mayor peso. Coloco todas las razones a favor y en contra de cada alternativa.

Seguidamente le doy una nota o un valor a cada cosa expuesta y establezco un balance racional determinando qué es lo que pesa más.

La pre-elección

Con esto tendría una pre-elección que debe someterse a una confirmación con mi yo profundo, con alguien que me pueda confrontar lealmente y con la realidad.

Confirmación con mi propio ser

¿Qué experimento?

Todo discernimiento humano debe poder dar cuenta de qué es lo que se está experimentando frente a esta pre-elección. Es saber hacer un alto en el camino. Hay muchas técnicas que ayudan a esto. El Focusing¹² es muy adecuado para vivir este momento. Puede ser de gran ayuda realizar un ejercicio proyectivo imaginándome en el momento de la muerte, eligiendo desde ya, lo que me daría más paz haber escogido entonces.

Una vez enfocado lo que me pasa, es oportuno distinguir en qué canal se está experimentando lo que me acontece: en lo auditivo, en lo kinestético o en lo visual. También es muy oportuno ver qué efectos produce lo que experi-

12. Cf. Gendlin, E. *Focusing. Proceso y técnica del Enfoque corporal*. Ed. Mensajero, Bilbao, 1991.

mento: es decir, que siento con esa imagen, con esa palabra o sonido, con esa idea. También pertenece a este momento considerar que lo que me acontece puede ser positivo, negativo o ambas cosas. Me puede gustar o disgustar. Me quedo simplemente allí con lo que me sucede, observándome.

La vinculación psicológica

Una vez detectado lo que me pasa y cómo se ha originado esta sensación, tengo que analizar cuál es la relación de la pre-elección con mi parte herida y vulnerada, por una parte, o con mis compulsividades o mecanismos de defensa, por otra. De no hacerlo así estaré confundiendo básicamente mis decisiones con todo ese mundo inconsciente que me hace actuar. La decisión correcta debe estar afincada en lo más profundo mío, en el pozo de mis cualidades.

El derrotero

Detectadas las relaciones con mi mundo psíquico, lo más importante es verificar a dónde me lleva todo lo que estoy analizando. Aquí todo lo dicho al principio del artículo es importante: si me lleva a mi autoestima –que como la hemos comprendido es la base de todo– si me lleva a mi consigna psicológica –que muestra el camino de redención, integración y crecimiento– si me lleva a generar vida en los demás –las actitudes de las que hemos hablado– eso es algo que va a construirme y a construir a los demás.

Verificación de ese derrotero: Aquí es oportuno verificar la pre-elección confrontada con mis diversas instancias:

- En el nivel de mi **sensibilidad**: ¿Cuánto me gusta? ¿Cuánto me cuesta? ¿Cuánto soporto los inconvenientes de esa decisión?
- En el nivel de mi **cuerpo**: ¿cuánto puedo? ¿Cuánto me sobrecarga? ¿Tengo las cualidades para realizar esa decisión?
- En el nivel de la **voluntad**: ¿Lo quiero? ¿Lo quiero sin presiones, sin voluntarismos? ¿Me siento libre? ¿va todo esto con las actitudes básicas frente a la vida?
- En el nivel de mi **ser**: ¿Me identifica con lo más hondo mío? ¿Cómo esto se apoya en el pozo de mis cualidades? ¿Cómo se relaciona con mi consigna psicológica?
- En el nivel de la **conciencia**: ¿Me da paz profunda esta decisión? ¿Me deja intranquilo? ¿A la hora de mi muerte me hubiera gustado elegir esta alternativa? ¿Es decir esto me trae vida, tal como la hemos entendido hasta acá?
- En el nivel de la **vida de los demás**: ¿Esto les trae vida a las demás personas? ¿Les provoca más bien muerte?

Confrontación de lo elegido

Mientras más repercusión sociopolítica tenga una decisión personal, más tendré que cotejar y confrontar lo que estoy decidiendo, con las personas o instancias en donde repercute mi acción. También lo hago con alguien que me conozca y me respete –en primer lugar– y que represente el núcleo donde me muevo y al que pertenezco. Para una persona casada, su pareja y sus hijos serán los cotejadores por excelencia. En algunas ocasiones se tratará de un psicólogo o un psiquiatra, o de algún otro tipo de consejero o consejera expertos.

Me percato, asimismo de las implicaciones prácticas que todo ello va a traer: ¿Cuáles son las exigencias, las frustraciones, las mortificaciones que provendrán de la decisión? ¿Qué retribuciones me brindará, a todos los niveles, lo que he elegido?

El que algo discernido y elegido concienzudamente llegue a realizarse en la historia, –dando vida, en un sentido amplio, es decir, no dándomela sólo a mí sino también generándola a mi alrededor– es el signo inequívoco de la justicia con que lo hemos hecho.

PARA TERMINAR

Sólo si lo discernido se realiza en la historia tenemos una confirmación realista; se da la gran evaluación de todo discernimiento. Igualmente sólo si esto que hemos compartido con nuestros lectores ayuda a hacer mejores decisiones, se estaría avalando el método. La conclusión de esta presentación pertenece, por tanto, al campo de la experiencia. Lo que hemos presentado tenía, decíamos, mucho de arte y de técnica. Ambas cosas no se logran si no se ponen en práctica y se vuelven un hábito. Será la efectividad de estas sugerencias y su aplicación a la realidad, lo que establecerá, por tanto, una conclusión. ¿Sirve esta metodología para tomar mejor las decisiones correctas? Toca a nuestros lectores verificarlo. En todo caso, creo que de cualquier manera, hemos abordado temas que son capitales en nuestro quehacer humano y que el solo hecho de proponerlas nos abre a que podamos experimentar lo que, en verdad, implica “Serendipity”, toparse con novedades inesperadas que nos ayuden a modificar nuestra existencia y la vida de la humanidad.