

La opción por la vida, requisito del discernimiento humano

La persona 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 la que está en condiciones de un discernimiento humano claro, profundo, sincero, abierto.

Ese poder optar por la vida se puede traducir en cinco actitudes básicas:

1. Saber trabajar equilibradamente sabiendo descansar

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.

Pero el trabajar equilibradamente es la capacidad de poder reponer esa fuerza de trabajo, es decir, 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 que ver con una sana autoestima.

2. Poder construir el amor

Implica entrega, donación, buscar el placer de la pareja, para sólo así experimentarlo en sí mismo. Implica una dosis grande de confianza, una base de autoestima alta. Sólo si se está en sintonía consigo mismo, sólo si se está en solidaridad profunda con los demás, con los necesitados, se puede evaluar esta opción por la vida.

3. No ser moscas sino colibrí o mejor aún abejas

Es como un talante fundamental: no ser "moscas" que sólo se paran en el estiércol y que, además, lo llevar 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.

4. La capacidad de dialogar

Esta actitud surge de las anteriores. Es la capacidad de dialogar. Si alguien tiene actitud humana para dialogar puede discernir. Dialogar no es lo mismo que proponer ideas, discutir las e imponerlas. 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. Es lo que se llama "escucha empática" Sólo así se puede llegar a "nuestra verdad" como decía Machado, no la mía ni la de otro-a.

Dentro de esta capacidad de diálogo está la capacidad de perdonar, pero 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 humanamente.

5. Una sana autoestima

Es el fundamento de todas las anteriores y del poder optar por la vida: porque la aprecio en mí. Es algo 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 nos hace capaces de reconocer lo bueno en los demás y saber perdonar los errores de los-as otros-as.

La opción por la vida, la capacidad para poder elegir y poder discernir implica un trabajo personal de fondo. Optar por la vida pasa por un proceso personalizado, implica curación y valores concretos. Hay que elegir la vida, no en abstracto, sino la vida que es para mí un caminar por donde mi misma estructura psicológica me lo indica, como camino de crecimiento, de sanación e integración. Eso que se ha llamado "consigna psicológica".

Momento de silencio personal:
La opción por la vida, requisito del Discernimiento Humano

1. ¿Mis opciones personales, comunitarias, congregacionales son siempre por elegir lo que me da vida, da vida a la comunidad y congregación y por tanto a los-as demás?
2. ¿Cómo se viven en mí o cómo vivo los rasgos de autoestima positiva que son necesarios para un proceso de discernimiento?
3. ¿Qué tanto me conozco? Desde mi proceso vulnerado y desde mi positividad?
4. ¿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? ¿Me percato de que reparar mis fuerzas es un indicador de que capto vitalmente el amor por la vida y que estoy capacitado para otras elecciones?
5. ¿Soy capaz de construir el amor? ¿Tengo amistades profundas y duraderas? ¿Tengo amistades entre gente pobre? ¿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? ¿Me doy cuenta que es la vida y el cariño lo que debe estar siempre en juego, en última instancia, en toda decisión?
6. ¿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? ¿Me percato de que sólo se saco lo mejor de las personas y las situaciones estoy en una actitud de elegir y hacerlo bien?
7. ¿Cuánto aprendo de los demás? ¿Me sé poner en los zapatos de los demás, en su propia piel? ¿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? ¿Cómo me percato de que si no perdono, hay algo que no he integrado en mi vida y me bloquea a una libre elección humana?
8. ¿Me siento siempre mal conmigo mismo-a? ¿Me siento siempre atacado-a y tengo resentimientos? ¿Tengo miedo exagerado a equivocarme? ¿Puedo decir que no? ¿Hago cosas para que me quieran? ¿Me condeno por conductas no siempre malas objetivamente? ¿Me sienten de ordinario agresivo-a? ¿Me sienta mal, me disgusta, me decepciona, casi todo? ¿Me siento muchas veces deprimido-a? Quizá 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 mismos.