



# Renacer

Padres que enfrentan la muerte de hijos

## El mensaje de Renacer y la Logoterapia

### 2° parte

Griselda Sisterna, mamá de Tobías. Renacer Vida San Juan.

Pilar Tavarone, mamá de Daniel. Renacer Córdoba Centro.

# El mensaje de Renacer y la Logoterapia

## Índice

Libertad en Renacer... ..	3
Responsabilidad en Renacer .....	7
Sobre el sentido del Sufrimiento .....	10
Perdón.....	15
Sobre la Culpa .....	21
Aceptar la realidad.....	27
Transformación Interior.....	33
Amor incondicional.....	37

## Libertad en Renacer

El primer pilar donde se asienta la tarea del Grupo Renacer es la LIBERTAD.

“Al Hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: su libertad de elegir la actitud que va a adoptar para enfrentar cualquier situación y decidir su propio camino” Viktor Frankl.

**La Libertad** se manifiesta en la oportunidad de elegir la actitud que tomamos ante las posibilidades que nos brinda la vida.

Como ser humano la existencia está llena de determinismos biológicos, sociales y psicológicos y está marcada por hechos que a veces no se pueden dominar, ni controlar ni suprimir.

Por ello, ante un hecho que no puedo cambiar soy libre de elegir la actitud que voy a tomar ante esta situación.

En Renacer vemos y comprendemos al hombre como un ser libre y responsable y decimos que ser hombre es finalmente la suma de sus decisiones.

La libertad entra de una forma muy simple en el grupo, al no preguntarnos: “¿por qué?”, “¿por qué a mí?” que no tiene respuesta y trabajamos con una pregunta que podemos sí responder y es “para que”.

Cada uno de los integrantes del grupo elige su para qué, para qué vino ese hijo a su vida, para qué estuvo tan poco tiempo con él o ella, qué mensaje les dejó.

Renacer es un lugar a donde vamos a dar algo en homenaje a nuestros hijos y lo decidimos nosotros, no hay intermediarios, no hay poder sobre los papás, ningún coordinador nos va a decir que para estar bien tienen que hacer tal o cual cosa; cada papá va a elegir el propio homenaje y lo va a elegir en libertad.

Así podemos elegir cultivar ortigas o rosas, con responsabilidad por la propia vida.

La responsabilidad es un valor neutro, no es que sean responsables aquellos que son creyentes, todos somos responsables, la responsabilidad es uno de los valores existenciales del hombre, como ser humano, entonces, en la medida que nosotros apelemos a la responsabilidad de la persona, que es la tarea que debe hacer Renacer, después la persona verá cómo se reconcilia con su propio Dios.

Debemos reconocer que tenemos la libertad de elegir no sólo el "para qué" de este sufrimiento, sino reconocer el mismo sufrimiento como una condición esencial de la existencia y la capacidad necesaria para encontrar sentido en la tragedia.

Nosotros no podemos decidir lo que nos pasa y sí podemos decidir con libertad cómo vivir con lo que nos pasa. No es lo que esperamos de la vida sino lo que la vida espera todavía de nosotros.

La libertad humana no es enfocada como una libertad *de* algo, sino que está encauzada hacia algo, es una libertad **para algo** dentro de nuestra existencia, lo que implica encontrar una actitud existencial adecuada frente a uno mismo, el mundo y la vida.

La libertad en el hombre es una libertad finita, es decir, una libertad con límites, que encuentra su sentido en la afirmación positiva “ante un algo”, “un para qué” y “ante qué” ser libre.

El hombre no es libre de condicionamientos, sino que es libre solamente respecto a la actitud como ha de asumirlos.

El hombre es libre, en la medida en que tiene un **ante qué ser libre**.

A diferencia de otros seres vivientes el hombre tiene ambas posibilidades de ser: libre y prisionero.

La libertad a un sentido siempre de forma objetiva, es decir, persigue un fin, siendo a su vez un fin en sí misma, se orienta a un propósito en su “para qué”.

Para Frankl el sentido de la libertad es la responsabilidad (“dos caras de una misma moneda”), siendo que la responsabilidad es el “para qué” de la libertad.

Pero, ¿responsable ante qué? o, ¿responder frente a qué?

Aceptar lo que nos ocurre y lo que no podemos cambiar (con el sufrimiento que conlleva) es el primer paso hacia el hallazgo del sentido, es el despliegue de la libertad ya que se trata de una elección consciente y autónoma, donde ha tenido que ver la voluntad.

Con «libertad de» nos mostrará que, aunque existan algunos condicionamientos a los que no podemos escapar, podemos tomar decisiones frente a ellos, podemos adoptar actitudes libres.

Frankl acepta que estamos limitados física, intelectual, psicológicamente, etc., y que al mismo tiempo somos libres. Su postura podría resumirse en la aceptación de una libertad condicionada.

Al hablar de “libertad para”, Frankl nos quiere decir que la libertad siempre tiene una finalidad. Se es libre para realizar algo, para cumplir un deber, como él diría, la libertad lleva a la responsabilidad. Finalmente, tras deducir que el sentido de la libertad es la responsabilidad, deja planteado el “ante quién” de esta responsabilidad.

El ser humano es un ser multidimensional en unidad. Es más que un cuerpo, que un intelecto, más que emociones y espíritu, inmerso en una realidad histórico-social.

Cada persona es única, así también su circunstancia.

Cada persona es responsable de dar un sentido a su existencia. De dar una respuesta a los cuestionamientos que la vida nos plantea.

Siempre se puede cambiar. El ser humano es el único ser que se construye a sí mismo.

El pasado no puede ser cambiado pero sí re-significado para capitalizar aprendizajes, recursos y fortaleza.

Tener una visión a futuro llena de proyectos, tareas, ideales, valores por realizar, es indispensable para tener una motivación llena de sentido en el hoy.

Puedes más de lo que crees poder.

Cuando los retos se hacen presentes, descubres recursos internos que muy probablemente desconocías.

El ser humano puede considerarse libre a pesar de los distintos condicionamientos a los que está sometido. El uso que hagamos de nuestra capacidad de elección nos hace más o menos libres. Es decir, cada elección llevará a ser más o menos libre en la elección siguiente.

Hemos visto, entonces, que, como hombres que somos, estamos condenados a elegir entre nuestras posibilidades y al hacerlo estamos flanqueados por la angustia y la culpa.

“¿Cuáles son las posibilidades cuando estamos enfrentados a un destino adverso? ¿Existe una respuesta válida ante los golpes del destino?

Es en estos casos en que hay que hacerle ver al hombre sufriente que lo que verdaderamente cuenta no es lo que él espera de la vida, sino lo que la vida aún espera de él y que frente a lo que no puede ser cambiado aún nos queda la última de las libertades individuales cual es la de elegir la actitud con la que nos enfrentamos a lo inevitable; no es lo mismo sufrir miserablemente que sufrir con dignidad.

Y esto último es lo que la vida, nuestras relaciones y nuestros descendientes esperan de nosotros; no que nos disolvamos en un mar de lamentos, reproches de victimizados o conductas desesperanzadas. No, no es esto, sino la actitud mesurada y, por qué no, optimista; aunque no sea un optimismo a corto plazo sino uno más bien mediato que refleja la fe, no en algo o alguien, sino como una manera de ser del hombre, una forma de relacionarse con la realidad caracterizada por coraje, aceptación del destino y compromiso total con la obra a realizar.

Si así no lo hiciéramos estaríamos dejando a nuestros descendientes el peor legado posible: aquel que dice que el hombre sólo es lo que recibe de la vida y no lo que ese mismo hombre decide devolver a ella”. Alicia y Gustavo Berti.

Probablemente, la lección más grande de nuestras vidas sea aprender a ser libres. Libres de las circunstancias, libres del entorno, y por sobre todas las cosas, libres de nosotros mismos ya que si no lo conseguimos seremos incapaces de brindarnos abiertamente y servir a nuestros semejantes.

Es nuestra obligación: moral, responsable y poderosa el brindar amor. Todo el que seamos capaces de dar.

Capacitarnos para entregar un mensaje ético y reflejarlo en toda nuestra vida más allá de las reuniones de Renacer, con nuestra familia, con los amigos que nos acompañan y ayudan, con nuestros compañeros de trabajo, vecinos, etc...

Asistir a todas las reuniones posibles así nos animamos a hablar: al hablar nos ayuda a comprender mejor el mensaje y nos da la **libertad** de elegir.

Descubrir también que frente a este planteo duro de la vida, no somos víctimas porque aun retenemos la capacidad y la **libertad** de elegir la actitud con la que enfrentaremos lo que nos tocó vivir. Y frente a esta **libertad** somos responsables de cada opción que tomemos, la forma en que seguiremos la vida en cada momento, con dignidad.

Es cierto que perder un hijo es una situación límite. Lo que **Renacer** nos muestra es que es posible, que se puede atravesar ese límite y colocarnos más allá de ese límite. Se puede saltar ese límite y en el salto, habremos alcanzado la verdadera “humanidad”.

-¿Cuánto cuesta la libertad?

-La libertad te costará la máscara que llevas puesta, la máscara que te hace sentir tan cómodo y tanto cuesta desechar, no porque no se adopte muy bien, sino porque la has llevado durante mucho tiempo

-¿Sabes lo que es la libertad?

-“La libertad es la ausencia de preocupación por ti mismo. Y la mejor manera de dejar de preocuparte por ti mismo es preocuparte por otros”. Florencia Donner. (Escritora y Antropóloga venezolana)

## **Referencias**

- Esencia de Renacer
- [http://www.logoterapia.net/uploads/18\\_etchebehere\\_2014\\_responsabilidad.pdf](http://www.logoterapia.net/uploads/18_etchebehere_2014_responsabilidad.pdf)
- 
- <http://ddfv.ufv.es/xmlui/bitstream/handle/10641/1860/TESIS%20Alejandro%20Leal%20Qui%C3%B1ones%20para%20Biblioteca.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/7\\_salomon.pdf](https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/7_salomon.pdf)

18/03/2021.

## Responsabilidad en Renacer

Junto con la libertad encontramos la responsabilidad que de ella emana; es decir reconocer que tenemos la libertad de elegir no sólo el para qué de nuestro sufrimiento, sino al mismo tiempo la capacidad necesaria para encontrar sentido en esta tragedia.

**Responsabilidad** es responder a todo lo que uno elige. Y esto significa responderle a la vida y no preguntar por qué ante la muerte de un hijo.

Ante esta situación inédita (la muerte de un hijo) uno tiende a sentirse víctima del destino, de la vida, de Dios y comienza a preguntarse cosas que jamás tendrán respuestas, pero que sí las hallaremos si nosotros respondemos con humildad en nuestros actos. Es decir soy responsable de lo que decidí y elegí, porque la esencia íntima de nuestra existencia humana está en la capacidad de ser responsables.

La Logoactitud nos hace plenamente conscientes de nuestras responsabilidades y nos deja la opción de decidir porqué, ante qué o ante quién uno se considera responsable.

La responsabilidad es un valor neutro, no es que sean responsables aquellos que son creyentes, todos somos responsables; la responsabilidad es uno de los valores existenciales del hombre, como ser humano, entonces, en la medida que nosotros apelemos a la responsabilidad de la persona, que es la tarea que debe hacer Renacer, después la persona verá cómo se reconcilia con su propio Dios.

Debemos reconocer que tenemos la libertad de elegir no sólo el para qué de este sufrimiento, sino reconocer al mismo sufrimiento como una condición esencial de la existencia y la capacidad necesaria para encontrar sentido en la tragedia.

La responsabilidad no es nada más que nuestra habilidad de responder, que no es estanca sino que crece con nosotros. No tenemos la misma que hace diez años ni tampoco como ayer.

Cuando sucede lo impensable y está en directa relación con algo que hemos hecho o dejado de hacer, vamos a exigirnos más allá de lo que somos capaces. Esto ocurre precisamente por nuestra crecida de consciencia y las nuevas capacidades pero no tiene nada que ver con el hecho en sí.

- La **responsabilidad** se considera **una cualidad y un valor del ser humano**.

Se trata de una característica **positiva** de las personas que son capaces de comprometerse y actuar de forma correcta. En muchos casos, la responsabilidad viene dada por un cargo, un rol o una circunstancia.

¿Qué pretendo yo de pertenecer a un grupo que pasó por mi misma situación? ¿Me siento cómodo en este grupo con personas que hablan de trascender por el amor a nuestros hijos?

La responsabilidad es punto de partida o con otras palabras, una especie de empujón que nos arroja a la vida, un empujón que nos exige dar inicio a una serie de decisiones que configuraran nuestra vida. Pero nada nos dice sobre el hacia dónde debemos ir, qué debemos preferir...

La razón de ser de la responsabilidad es lo fundamental del hombre porque la realidad siempre le está exigiendo que se decida, en tanto que la realidad, la vida, es siempre conflicto a resolver.

Por eso “el asumir nuestra responsabilidad es el sentido de nuestra existencia humana” (Frankl)

Si bien la responsabilidad no es absoluta porque es humana y no divina, sin embargo tiene ciertos rasgos de infinitud o mejor aún, en lo maravilloso de la responsabilidad resalta su carácter espiritual.

Esta responsabilidad, que es la habilidad para responder, es a final de cuentas una respuesta ante un deber, ante un sentido que clama por ser cumplido, llevado de la simple posibilidad a la cabal realidad por una persona concreta. Dicha responsabilidad obedece al reconocimiento de la vinculación del ser humano con su mundo, con su circunstancia, con la llamada de la vida a cada momento. Debemos considerar la responsabilidad y la libertad como un binomio indisoluble y necesario. Para ejemplificar esto, recordemos que Frankl siempre decía a propósito de la estatua de la libertad de la costa este estadounidense, que debía ser *complementada* con una estatua de la responsabilidad en la costa oeste.

Pero también cabe que nos hagamos ciertos planteos a la inversa, es decir, que reconozcamos primero nuestra RESPONSABILIDAD y luego nuestra LIBERTAD.

¿Cómo es eso? Por ejemplo, luego de aceptar que la muerte de un hijo es una realidad irreversible, es natural que nuestro organismo evidencie las consecuencias de lo sucedido y nuestra salud se resienta.

En ese caso, el cuidado de la salud física y mental es pura y exclusivamente nuestra RESPONSABILIDAD PERSONAL.

Por lo tanto, debemos ejercer la LIBERTAD de decidir qué caminos tomar, a qué profesionales acudir, cuáles son las actividades que nos generan bienestar.

Dentro del marco de su destino exclusivo, cada hombre es insustituible.

Es lo que hace que el hombre sea responsable de la conformación de su destino. Tener un destino significa tener cada uno su destino. Con su destino peculiarísimo el individuo está solo en todo el universo.

Su destino no se repite. Nadie vendrá al mundo con las mismas posibilidades que él, ni él mismo volverá a tenerlas.

Las ocasiones que se le brindan para la realización de valores creadores o vivenciales, el destino con el que realmente tropieza (es decir, aquello que el hombre no puede modificar, sino que debe soportar en el sentido de los valores de actitud): todo esto es algo único y que solo se da una vez.



La existencia misma, sobre todo en las circunstancias más onerosas y menos favorables, es la que, a fin de cuentas y de forma irrenunciable, interroga al ser humano y le invita a dotarla y llenarla de sentido.

Debemos contestar de una única manera: respondiendo de nuestra propia vida, de nuestros propios actos y decisiones, con un profundo **sentido de la responsabilidad**. Sólo a través de esta consciencia de la responsabilidad única y personal se puede dar respuesta a la vida.

**Aun en esas situaciones se le permite conservar su valor, su dignidad, su generosidad.**

La responsabilidad es ese fundamento del hombre desde el cual responde a las preguntas de la vida y así configura, personalmente, la misma realidad. Oye el logos de la pregunta y habla el logos de la respuesta: sólo así esa búsqueda de sentido puede consumarse, no en la idea sino en la acción y solo respondiendo a esas preguntas se configura a sí mismo.

Y algo más: creemos que la responsabilidad no sólo se plantea en el ámbito de la libertad, sino que también la responsabilidad se da en el ámbito del amor: somos responsables en tanto y en cuanto amamos.

*“El hombre es capaz de levantarse por encima de sus condicionamientos físicos, psicológicos, aún más allá de su experiencia previa, en las alas indómitas del espíritu, y responder en **libertad y responsablemente** con su manera única e irrepetible, como ser único e irrepetible que es, **porque no es lo que recibe de la vida, sino lo que le entrega a ella**. Al asumir así la responsabilidad frente a lo que nos toca vivir, vamos modelando nuestra vida y vamos marcando la diferencia en el mundo.”*  
Viktor Frankl.

## Referencias:

“Esencia y Fundamentos de Renacer”

[http://www.logoterapia.net/uploads/18\\_etchebehere\\_2014\\_responsabilidad.pdf](http://www.logoterapia.net/uploads/18_etchebehere_2014_responsabilidad.pdf)

<http://ddfv.ufv.es/xmlui/bitstream/handle/10641/1860/TESIS%20Alejandro%20Leal%20Qui%C3%B1ones%20para%20Biblioteca.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

[https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/7\\_salomon.pdf](https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/7_salomon.pdf)

20/03/2021.

## Sobre el sentido del sufrimiento

El sufrimiento es un aspecto inherente a la naturaleza humana, algo que se quiere constantemente evitar, una condición, un estado, un sentimiento asociado comúnmente al dolor por lo que esto pueda generar de manera negativa en la experiencia humana.

Nos enfrentamos en el transcurso de nuestras vidas a episodios vistos como desafortunados los cuales no deseamos experimentar y que en muchas ocasiones se tornan inevitables como por ejemplo, una enfermedad, la pérdida de un ser querido, dolor físico, humillaciones, pobreza, hambre, todo un abanico de situaciones que van desde el sufrimiento físico, psicológico y hasta de índole social. Una variedad de motivos para sentir en ocasiones que no hay más opciones para continuar, y es allí justo cuando se hace necesario contar con recursos personales que permitan hacerle frente de la mejor manera posible.

Pinedo, filósofo colombiano, plantea que el sufrimiento puede llevar a las personas a situaciones límite y esto puede tomar dos caras, por un lado la parte negativa percibida como un estancamiento y fracaso que genera incertidumbre, angustia y desesperación, incluso pérdida del sentido de la vida. Y por otro lado, una cara positiva que nos puede llevar a la reflexión constante y empezar a ver las cosas de otro modo, del modo que convendría apaciguar el dolor y dar sentido a la existencia misma.

Lo esencial del sufrimiento reside en el carácter ineludible del mismo como fenómeno humano común a todos los hombres. A partir de la comprensión intuitiva del sufrimiento como aspecto esencial del hombre, se abre la puerta hacia un cambio existencial de una manera espontánea, el vivir el propio sufrimiento sin escaparle, sin negarlo, sin considerarlo una enfermedad.

Frankl señala que: “el sentido potencial de la vida es incondicional: la vida tiene sentido, potencialmente, bajo todas las circunstancias, aún las más adversas”, de manera que la vida no pierde sentido ante el sufrimiento, por el contrario, la búsqueda de sentido se torna aún más relevante frente a condiciones difíciles.

Dice V. Frankl: “Traigo ahora a la memoria lo que tal vez constituya la experiencia más honda que pasé en un campo de concentración. Las probabilidades de sobrevivir en uno de estos campos no superaban la proporción de 1 a 28 como puede verificarse por las estadísticas. No parecía posible, cuanto menos probable, que yo pudiera rescatar el manuscrito de mi primer libro, que había escondido en mi chaqueta cuando llegué a Auschwitz. Así pues, tuve que pasar el mal trago y sobreponerme a la pérdida de mi hijo espiritual. Es más, parecía como si nada o nadie fuera a sobrevivirme, ni un hijo físico, ni un hijo espiritual, nada que fuera mío. De modo que tuve que enfrentarme a la pregunta de si en tales circunstancias mi vida no estaba huérfana de cualquier sentido.

Aún no me había dado cuenta de que ya me estaba reservada la respuesta a la pregunta con la que yo mantenía una lucha apasionada, respuesta que muy pronto me sería revelada. Sucedió cuando

tuve que abandonar mis ropas y heredé a cambio los harapos de un prisionero que habían enviado a la cámara de gas nada más poner los pies en la estación de Auschwitz. En vez de las muchas páginas de mi manuscrito encontré en un bolsillo de la chaqueta que acababan de entregarme una sola página arrancada de un libro de oraciones en hebreo, que contenía la más importante oración judía, el Shema Yisrael. ¿Cómo interpretar esa “coincidencia” sino como el desafío para vivir mis pensamientos en vez de limitarme a ponerlos en el papel?

Un poco más tarde, según recuerdo, me pareció que no tardaría en morir. En esta situación crítica, sin embargo, mi interés era distinto del de mis camaradas. Su pregunta era: “¿Sobreviviremos a este campo? Pues si no, este sufrimiento no tiene sentido.” La pregunta que yo me planteaba era algo distinta: “¿Tienen todo este sufrimiento, estas muertes en torno mío, algún sentido? Porque si no, definitivamente, la supervivencia no tiene sentido, pues la vida cuyo significado depende de una casualidad —ya se sobreviva o se escape a ella— en último término no merece ser vivida.”

Cuando iniciamos RENACER, dice Gustavo Berti, lo hicimos con el firme convencimiento que el sufrimiento no era, ni lo será jamás, una enfermedad, sino una situación existencial, más aún, es una condición existencial del ser humano. Esto, que parece ser una verdad de perogrullo, adquirió su verdadera dimensión al cotejar nuestra experiencia, ya pasado algún tiempo, con la de otros grupos de autoayuda. Se hizo patente entonces que todos los grupos existentes trabajaban con enfermedades, fundamentalmente de tipo adictivo.

También se hizo evidente, a través de nuestro trabajo, que aún en casos de enfermedades *el hombre no es su enfermedad*, que el ser humano es infinitamente más que su enfermedad, y que precisamente en *ese ser más que...* es donde se hallaban los recursos necesarios para trascender esa conmoción existencial.

A lo largo de este trabajo con padres sufrientes y grupos de ayuda mutua hemos tratado de transmitir la idea de algo común a todos los grupos de ayuda mutua: esto es que todos tienen que ver con el sufrimiento humano, más allá del origen de ese sufrir y que por lo tanto deben estar orientados hacia el hallazgo de sentido en ese sufrimiento.

- **Que el objetivo común no debe ser no sufrir sino no sufrir en vano.**
- Que deben ayudar a sus integrantes, no a trabajar con los hechos del pasado que no pueden ser cambiados, sino a abrirse a ese mundo en el que esperan las posibilidades aun latentes en sus vidas.
- Que deben ayudarlos a elegir correctamente entre todas las posibilidades, que deben encontrar las opciones con sentido.

Le corresponde a la “dimensión espiritual”, como la denomina Frankl, la búsqueda humana de sentido. “La dimensión espiritual está habilitada para el interrogante del sentido y capacitada para responder con sentido” (Lukas), siendo esta dimensión la que le permite al ser humano ser

verdaderamente libre y responsable de sus elecciones y acciones en respuestas a las condiciones que se estén presentando por adversas que sean.

Respecto a esta dimensión se puede agregar que es: “el núcleo sano que permanece intacto ante la enfermedad y que facilita la expresión de manifestaciones saludables”, de allí la necesidad de permitir la expresión del desafiante poder del espíritu humano y sus recursos frente al sufrimiento.

Mostrar una buena actitud frente a las difíciles condiciones que se estén viviendo es reflejo del proceso de crecimiento interior: logro de sentido, mantener la esperanza, restitución de lo espiritual, y capacidad de manejo de la tensión interior; recursos desarrollados a partir de la exigencia presentada por la experiencia de sufrimiento.

En este caso la logoterapia nos habla de la realización de sentido a través de los valores de actitud, “lo que distingue los valores de actitud es que benefician a otros, y no necesariamente a la persona que está creando una nueva actitud” (Lukas) por lo tanto, nos permiten mostrar nuestra grandeza como seres humanos, ya que al afrontar un sufrimiento que se nos torna ineludible, nuestra meta y propósito a realizar consiste en brindar testimonio de vida, ejemplo y alivio a los seres queridos evitándoles el sufrimiento innecesario.

“Por medio de una actitud correcta, el sufrimiento inevitable se cambia en un logro heroico y victorioso” (Frankl), en un testimonio de vida como el que le permitió a Frankl desarrollar su propuesta de tan gran valor para quienes atraviesan por situaciones desafortunadas, y poder conocer sus planteamientos les posibilita vislumbrar una perspectiva esperanzadora a pesar de la adversidad.

De acuerdo con el pensamiento de Viktor Frankl, el hombre es un ser abierto al mundo, orientado a la búsqueda de sentido a las preguntas que la vida le plantea.

Que no somos víctimas del destino o de aquello que la vida nos presenta sin consultarnos, pues nos da a todos igual oportunidad de responder y es, precisamente, a través de las diversas respuestas que damos a lo largo de nuestra vida, que vamos modelando nuestra propia identidad.

A su vez, al tomar conciencia de esto, también nos damos cuenta de la importancia de utilizar, responsablemente nuestra libertad de elección.

Desde este punto de vista, tenemos que considerar en cada situación:

- primero la realidad preestablecida, es decir, el mundo en que vivimos y como cada uno es afectado por él;
- segundo, las posibles opciones, entre las que hemos de elegir nuestra respuesta a cada realidad y, por último, hacer aquello que tenga sentido. ¿Y cuál es una elección plena de sentido? Aquella que es buena para mí, buena para los que me rodean y buena para la vida. Si nuestra elección cumple esa triple condicionalidad, sabremos que hemos elegido correctamente.

La toma de decisión frente a lo limitante es una postura espiritual, es el poder desafiante del espíritu como lo denomina Frankl, como lo es la intuición de lo pleno de sentido, que tiene sus raíces profundas en la **conciencia**, aquello que preside todo lo personal y moral del ser humano, lo que nos hace ser realmente humanos.

En primer lugar debemos aclarar que el término *conciencia* en castellano refiere tanto al “estado de despierto”, al estado de claridad, lo cual trata a la conciencia en términos de teoría del conocimiento.

**Conciencia** es una voz interior que nos indica “un deber ser” y es la parte del espíritu la que nos ayuda a encontrar el sentido de la vida y a tener que “parirnos”, es un despertador que existe, aunque a veces esté adormecida; y el sufrimiento es el conscientizador de las potencialidades del hombre. El hombre es un ser libre y por ser libre tiene conciencia, que le señala cuál es el bien que su libertad debe elegir y cuál es el mal que ha de rechazar. La conciencia en muchas ocasiones es el semáforo verde que da paso libre al actuar del hombre; pero otras es el semáforo rojo que alerta sobre el peligro de una colisión moral.

La Conciencia es parte de la persona para Frankl. Es responsabilidad y Libertad, es una capacidad de elección y reconocimiento del entorno, de aquello que me rodea, es una conciencia más que psicológica, es una Conciencia Espiritual y ética que se da cuenta de aquello que debe realizarse a pesar de las circunstancias.

Siendo la persona eminente y fundamentalmente espiritual, es interpelada de manera particular, es requerida por valores que esperan ser realizados y sentidos en espera de ser cumplidos. Para la captación de este requerimiento la persona espiritual está dotada de un "órgano de sentido": **la conciencia**.

Esta "conciencia espiritual" es intuitiva y tiene la "facultad de descubrir y localizar ese único sentido que se esconde detrás de cada situación"

Por lo tanto, es a través de la conciencia por donde el hombre escucha su misión, es ella la que lo guía.

Evidentemente esa voz que el hombre escucha, debe ser entendida como algo que siempre “ha de ser forzosamente de carácter personal”

Toda voz, todo logos, no puede brotar sino de un espíritu, de un logos, sino que tiene que indicar, a su vez, un sentido, una misión.

La conciencia, como hemos visto, es el lugar de la apertura, la intencionalidad, la mirada hacia otro.

De pronto uno se da cuenta y se dice: tengo que sufrir, no puedo evitarlo, pero puedo elegir cómo sufrir.

### **¿Es lo mismo sufrir dignamente, que sufrir miserablemente?**

Una cosa es lo que nos pasó y otra muy diferente es lo que hacemos con esto que nos pasó. Estamos en Renacer no solamente porque hayamos perdido un hijo, estamos en Renacer porque queremos aprender a vivir de una manera que incluya amorosamente a nuestros hijos, que recupere el recuerdo amoroso de nuestros hijos sin lágrimas, que podamos hablar de ellos sin lágrimas.

Para que cuando nos toque partir no nos haya quedado nada sin hacer, no nos haya quedado amor por dar.

Cada uno concurre a Renacer a dar algo de él mismo en recuerdo, en memoria de ese hijo que partió. No voy a dar tristeza, llanto, bronca o rabia pues si voy a dar algo en memoria de mi querido hijo, tengo que dar algo hermoso, y lo único que tengo para dar es Amor. Todavía podemos sentir y dar amor en nombre de los hijos que no están.

La pérdida de un hijo no genera en una persona odio, no genera rencor, no genera bronca, la pérdida de un hijo genera primaria y sustancialmente sufrimiento y el sufrimiento es generador de toda clase de emociones.

### **Al sufrimiento hay que resolverlo, al sufrimiento hay que dotarlo de sentido.**

Al integrar Renacer vamos a dar en homenaje al hijo, a forjar la memoria colectiva de nuestros hijos de la manera más linda posible y al dotar al sufrimiento de sentido, somos seres con esperanza. El sufrimiento se resuelve a través del servicio, dando amor y cada uno elige como hacer el homenaje a su hijo y ese homenaje, como no puede ser de otra manera, lo elige la propia conciencia.

Hubo un momento en que se rompió nuestra conexión con el mundo, se rompió la conexión con el otro, porque cuando parte un hijo, de repente, uno se encuentra aislado, solo con su dolor, solo consigo mismo, todo cambió, se rompió el puente que nos unía al mundo y a los demás. Entonces hay que volver a construir ese puente que me va a llevar otra vez a relacionarme con el mundo, con los demás.

No me voy a sentir bien por una varita mágica que me toque y me diga a partir de ahora ya todo va a estar bien, no, no es así, es el esfuerzo de ir construyendo, día a día, ese puente que me va a llevar, otra vez, a la vida plena, otra vez a considerar al otro en mi vida.

Porque no todo termina cuando se va un hijo, más bien, muchas cosas comienzan cuando se va un hijo.

Esa es la tarea, descubrir qué es lo que comienza en la vida después que se va un hijo, qué es lo que comienza que tenga el mismo valor que ese hijo que se fue, ese es el desafío para todos nosotros. Dar amor, un amor al que accedemos por una tragedia, pudiendo ver el amor de una manera distinta a la que lo ven quienes no han tenido tal tragedia en sus vidas.

**“El hombre no decrece por el sufrimiento sino por el sufrimiento sin sentido”**

**“Ayudar a encontrar un significado que no vamos a dar a la persona, sino que la vamos a invitar a que lo encuentre”**

**“El sufrimiento jamás es el mismo, pero una cosa es cierta, es el máximo para cada persona que lo está viviendo.**

### **Referencias**

- “Sufriremos sí, pero lo haremos dignamente” En “Buceando en nuestro aljibe”
- “La logoterapia y sus claves para afrontar el sufrimiento”
- <https://logoforo.com/la-conciencia-en-el-pensamiento-filosofico-de-viktor-frankl/>
- “El sufrimiento no es una enfermedad” (*Fragmento de Esencia y Fundamentos de Renacer como grupo de ayuda mutua*). 13/03/2021.

# Perdón

Las palabras **perdón** y **perdonar** provienen del prefijo latino *per* y del verbo latino *donāre*, que significan, respectivamente, "pasar, cruzar, adelante, pasar por encima de" y "donar, donación, regalo, obsequio, dar"

El perdón no es un favor que les hacemos a las personas que nos ofendieron. Es un favor que nos hacemos a nosotros mismos, limpiando nuestras almas de pensamientos y recuerdos que nos conducen a vernos como víctimas y a no disfrutar de la vida.

En **RENACER** decimos que el perdón es una opción y no un sentimiento.

Si esperamos a estar bien para perdonar, hemos errado el camino ya que para estar bien debemos perdonar primero.

En otras palabras: la paz interior nos llega como consecuencia de una tarea bien hecha: perdonar.

Dice Elisabeth Lukas: **“Ninguna relación interhumana podría durar mucho tiempo sin recibir de tanto en tanto el elixir del perdón”**.

Comprender esto significa perdonar todo. Comprensión significa un acercamiento espiritual al otro y emitir un juicio más benigno acerca de sus expresiones y acciones.

Ambos, el poder para la reconciliación y el poder para la transformación nacen de una nostalgia común por una “existencia que valga la pena”, que sólo es válida si nosotros podemos sentirnos valiosos y significar algo para algo o alguien. Más allá se encuentra el vacío”.

## **¿Todavía no quiero, o no puedo perdonar?**

Cuando elijo perdonar, la sensación es la de quitarse un gran peso de encima. Me siento más liviano, miro a mi alrededor y soy capaz de ver la vida con ojos nuevos...esto no quiere decir que todo vuelve a ser como antes, simplemente me dice que soy capaz de trascender, de elevarme por encima de las mezquindades, o las tretas que nos juega el ego, y vivir la vida más plenamente.

**Gustavo Berti.**

Los vínculos son el lugar donde el Alma cumple su destino. Sanar, nutrir, reparar los vínculos, para que sean los mejores y lo que se haga con los vínculos sea lo mejor para nutrir a otros...

- El perdón, es una elección consciente, es una decisión.
- Elegir perdonar es elegir la salud.
- Perdonar, es elegir la libertad. El no perdón es esclavitud, y quedar adicto al pasado por el nudo, del no perdón.
- El perdón es la expresión máxima del amor.

- La misericordia, es aceptar y acompañar al otro con sus miserias, con sus errores. Cuando perdonamos ayudamos al otro a que sane, es ayudarle a que se perdone, el daño que se hizo y que tiene que reparar.
- Perdonar, es una arte. No hay recetas, requiere aprender a hacerlo bien.
- Todo es conciencia, si no sabes sanar tu propia vida, no creas que la vida te va a castigar. (Dr. Roberto Peres)

Cuando te niegas a perdonarte no cambias el pasado, pero paralizas tu presente y limitas tu futuro.

A lo largo de la vida vamos tomando decisiones, unas más acertadas que otras. Por el camino podemos equivocarnos, fallar, herirnos y herir a otros. No obstante, todas las experiencias forman parte del proceso y es inevitable cometer errores. Tanto el éxito como el fracaso nos enseñan y nos convierten en la persona que somos. Por ello, para avanzar es necesario perdonarse a uno mismo. Cuando sobredimensionamos nuestros fallos, cuando no logramos integrarlos como parte de nuestra historia, la culpa puede paralizarnos. Vivir pensando en que todo pudo ser distinto, lamentando una acción que ya no puede ser cambiada, solo trae dolor y amargura. Por ello, en este mismo instante, empieza a ser indulgente con tu yo del pasado y perdónate.

Perdonar transforma la vida del que lo da y del que lo recibe, y la relación entre ambos. De una forma u otra, aunque el que ha recibido nuestro perdón no lo haya hecho de forma consciente, porque le hemos perdonado desde el corazón, la forma en que me dirijo a esa persona es distinta, porque yo soy distinto. Perdonar redundará en beneficio de nuestra salud emocional, porque supone cerrar una etapa que no quisiéramos repetir.

Somos una unidad, como bien nos recuerda la logoterapia, y todo lo que afecta a una parte, influye en el todo.

Si perdonamos, nos liberamos. El rencor es dañino, es un enojo del pasado que alimenta el presente. Perdonar es permitir que el recuerdo no haga daño.

El perdón tiene un efecto directo en el aumento de la autoestima. Me siento bien cuando perdono, me siento bien conmigo mismo. Tras la experiencia de perdonar a los demás nos sentimos más fuertes, completos, humanos. El efecto más profundo del perdón es sobre nosotros mismos, sobre la paz y libertad que sentimos, manifestaciones claras del efecto sanador del perdón.

Perdonar no implica directamente dejar de sentir el dolor que nos han causado... implica dejar de querer seguir en ese dolor. Nada hace que dejemos de sentir, quizá sólo el paso del tiempo, pero la decisión de perdonar tiene que ver con no dejar que el sentimiento se apodere de la vida.

Una vez que tomamos conciencia de que no somos perfectos, toca plantearnos lo mismo respecto a los demás. Muchas veces, nos es más fácil justificar nuestras equivocaciones que aquellas de las personas que nos rodean. La realidad es que, al igual que tenemos exigencias para con nosotros mismos, también las tenemos para con quienes nos rodean.



Perdonar es por tanto una de las mejores capacidades y virtudes que desarrollar como seres humanos.

Perdonar es aprender a “dejar ir” para reinventar un nuevo “yo” que asume el pasado pero que se ve con fuerzas para aprovechar el presente.

**Debemos recordar:**

### **1. Hiciste lo mejor que pudiste**

Muchas veces analizamos nuestras decisiones pasadas desde el prisma de la persona que somos hoy en día. Con lo que hoy sabemos, nuestros pasados actos pueden parecernos descabellados y errados ya que en ese momento no contábamos con el mismo conocimiento que ahora.

### **2. El perdón es liberador**

En ocasiones nos cuesta perdonar porque sentimos que hacerlo implica justificar un comportamiento erróneo. Nos aferramos al rencor pensando que este constituye una especie de penitencia hacia quien obró mal. Sin embargo, la única persona que sale herida es la que se niega a perdonar. Guardar rencor es como tomar veneno y esperar que el otro se muera.

### **3. Mientras estés aprendiendo, no estás fallando**

Perdonarse a uno mismo es permitirse avanzar

En definitiva deja de culparte por tu pasado. Date una nueva oportunidad. Eres merecedor de experimentar una vida plena y libre, tienes derecho a caerte y levantarte, a tomar decisiones equivocadas y aprender de ellas. Tus errores no te definen, lo hace la actitud que tomas ante ellos. Por eso compréndete, perdónate, aprende y sigue adelante sin ese pesado lastre.

(La mente es maravillosa. Perdón)

“Detrás de muchas acciones propias y ajenas están los miedos” Cuando sobredimensionamos nuestros fallos, cuando no logramos integrarlos como parte de nuestra historia, la culpa puede paralizarnos. Vivir pensando en que todo pudo ser distinto, lamentando una acción que ya no puede ser cambiada, solo trae dolor y amargura. Por ello, en este mismo instante, empieza a ser indulgente con tu yo del pasado y perdónate. Puestos a perdonar, mejor hacerlo sin reservas ni condiciones, en su sentido más excesivo, más desmesurado, no en vano la palabra perdón procede del latín *perdonare*: dar a alguien su deuda, dar totalmente, dar de más, anular todas las deudas» (Bucha Cami)

### **¿Cómo perdonarse a uno mismo?**

“Perdonar totalmente es la prueba más dura a la que puede ser sometido el amor”

“Puesto que soy imperfecto y necesito la tolerancia la bondad y el perdón de los demás, también yo he tolerar los defectos de las personas y del mundo hasta que pueda encontrar el secreto que me permita ponerle remedio a los otros”

La arrogancia y la autosuficiencia es incapaz de perdonar...“por favor ámame cuando menos lo merezco porque es cuando más lo necesito”

No puedo cambiar el pasado...puedo dejarlo ir...

(Re-elaborado desde la conferencia "El valor sanante y sagrado del Perdón")

A veces uno puede sentir que no quiere perdonar... ¿Por qué debería perdonar? Los estaría dejando ganar, ¡y yo quiero que paguen!

Pero la verdad es que si no perdonamos, estamos permitiéndole al dolor del pasado quedarse con nosotros en el presente. Estamos dándole espacio gratis en nuestra mente a quien sea que nos hizo daño, tomamos la decisión de seguir adelante y no dejar que esa persona y el dolor que ella causó controle nuestra vida.

Nosotros podemos arrancar el dolor cuando nos damos cuenta que hay una razón de por qué teníamos que pasar por algo.

Si no podemos alcanzar la libertad que viene a través del perdón, y estamos ocupados culpando a otros por lo que ha ocurrido, entonces cargamos con nosotros el dolor dondequiera que vayamos.

Perdonar es limpiar toda la negatividad y reemplazarla con un amor más fuerte y más profundo. (Yom Kippur, los tres niveles de perdón Eitiel Goldwicht)

El perdón... es la medicina que sana el dolor del alma, es el sentimiento que devuelve la esperanza, es el milagro que renueva o restaura, es la magia que nos permite recordar sin sufrir, y muchas veces olvidar aquello que tanto nos hizo llorar, nos robó la fe, en el amor, en la amistad, en Dios, en uno mismo o en los demás, en la vida...Por ello debemos aprender a perdonar; no porque hayan hecho algo mal... sino por aquello que lo hemos de culpar: enfermedades, accidentes, muerte de seres queridos.

Muchas veces nos cuesta reconocer, que es a nosotros mismos a los que debemos perdonar; porque nos culpamos de muchas de las cosas que pasan a nuestro alrededor, juzgamos muy severamente nuestros errores, nos atormentamos por lo que dejamos de hacer o hicimos y nos quedamos estancados en el pasado sin poder avanzar; negándonos la oportunidad de empezar de nuevo, liberarnos, restaurar, renovar...Perdonarnos, es ser capaces de aceptar e indultar nuestra propia humanidad; pasar la hoja, atrevernos a escribir un nuevo capítulo de nuestra historia personal. Para encontrar la paz del alma, hace falta perdonar también a los demás; la palabra que dolió, la traición que golpeó, la acción que la vida destrozó, el abandono que dejó vacíos internos, la omisión, la indiferencia, los acosos, el cansancio, la fragilidad humana del otro que tanto hirió, que robó la fe, la esperanza de creer en el amor, en la amistad, aún en el mismo perdón...

Perdonar al otro es liberarnos de sentimientos que causan mucho más dolor; porque nos encasillan en hechos que ya pasaron, en tormentas que cesaron, en diluvios y terremotos que aunque arrasaron con lo mejor de nosotros mismos, no todo se lo han robado; porque mientras nuestro corazón siga latiendo, tenemos la oportunidad de seguir viviendo, restaurando lo que está destruido,

renovar el corazón herido, devolviendo la fe y la paz que se había perdido... El perdón sale de nosotros mismos, de nuestra capacidad de amar, de volver a empezar...Perdonar es empezar de nuevo, amar con tanta intensidad que hagamos del perdón el milagro que restaure nuestra vida, le devuelva la paz y la esperanza perdida; y nos llene de fuerza y fe para hacer nuestros sueños realidad.

(Perdonar, sanar, restaurar, renovar. Kary Rojas (Colombia))

El que ingresa al presente con la mirada vuelta hacia el pasado frena su energía física y síquica y queda congelado como la mujer de Lot.

Nada se logra cavilando sin cesar sobre quién fue el primero en ofender al otro. Las raíces del odio están tan ramificadas que no es posible exhumarlas, y si fuese posible hacerlo tras complicados análisis, no por ello perderían vigencia.

La falta de amor no puede justificarse aduciendo falta de amor por parte de los demás; quién lo haga estará engañándose a sí mismo. Sólo un acto sencillo y sublime tiene sentido: “el perdón”. “Sencillo” no equivale a “fácil”, sino a que alivia, descarga nuestra conciencia de una sola vez. El que logra perdonar sinceramente y de todo corazón traza una línea final y limpia toda una etapa de su vida de las ramificaciones del odio.

Por fin es posible despedirse de ella y retomar el camino propio sin lastres, pues ya no traban nuestro avance y vuelven al lugar insignificante a partir del cual fueron creciendo desmesuradamente.

(“El poder de despedida del perdón” en “Psicología espiritual” Elizabeth Lukas)

Recuerda que perdonar o solicitar el perdón, no es olvidar o negar lo ocurrido y sus consecuencias, sino que es un acto voluntario y responsable de re-conciliarte con la persona con la que se ha producido el hecho.

Tú eres quien estableces los límites de lo que puedes o quieres perdonar y/o solicitar perdón. Pero comprende que en la vida a veces serás quien hagas daño y otras quien lo recibes. Saber perdonar, al igual que solicitar perdón, es una habilidad notable, que se puede desarrollar y también a tener empatía y comprensión con los errores de los demás.

### **Un fragmento de un texto de William Shakespeare que habla del perdón:**

“Aprenderás incluso que las personas buenas podrían herirte alguna vez y necesitarás perdonarlas.

...Descubrirás que lleva años construir confianza y apenas unos segundos destruirla y que tú también podrás hacer cosas de las que te arrepentirás el resto de tu vida....

...Aprenderás que las circunstancias y el ambiente que nos rodea tiene influencia sobre nosotros, pero nosotros somos los únicos responsables de lo que hacemos....

No siempre es suficiente ser perdonado por alguien, algunas veces tendrás que aprender a perdonarte a ti mismo...”

Mariola Bonillo

***“Ayúdame a perdonar, para sentir la paz de la reconciliación”***

***“Perdonar, es un acto propio...no hay más culpas...hay responsables...hay que reparar...es el arte de amar...”***

***“Más vale encender una vela, que maldecir la oscuridad”***

***“Antes de salir a salvar el mundo...debes dar tres vueltas por tu casa”***

***“La vida se vuelve mucho más fácil cuando aceptas una disculpa que nunca llegó. A esto se le llama perdonar en tu corazón”***

***“Hay personas que no perdonan y prefiere odiar, porque odiar les hace sentirse fuertes y con control. En cambio, perdonar los enfrenta a su más profundo dolor.” -David Fischman-***

***“Perdonar es el valor de los valientes. Solamente aquel que es bastante fuerte para perdonar una ofensa, sabe amar” Mahatma Gandhi-***

***“El débil no puede perdonar. El perdón es un atributo de los fuertes” Mahatma Gandhi-***

***“No sé de nadie que se merezca más que aquel que ha perdonado sin olvidar que pedir perdón cuesta tanto como darlo”.***

***“No hay nada mejor que reencontrarse con uno mismo y perdonar a la otra persona tenga razón o no, porque la gente, cuando hace cosas dolorosas, normalmente las hace porque en ese momento no podía hacerlo mejor, porque tenía miedo o por lo que fuera. Entonces, perdonar es algo maravilloso.” - Marwan-***

***“La conciencia hace que nos descubramos, que nos denunciemos o nos acusemos a nosotros mismos, y a falta de testigos declara contra nosotros” - Michael de Montaigne-***

***“Solamente aquellos espíritus verdaderamente valerosos saben la manera de perdonar. Un ser vil no perdona nunca porque no está en su naturaleza” - Laurence Sterne-***

7/04/2021.

## SOBRE LAS CULPAS

La resolución de la culpa, está en las acciones futuras que una persona lleve a cabo. No está en el análisis del pasado que no se puede cambiar, está en lo que una persona haga con su vida.

Hay una frase muy bonita que dice: **“Sabrás que el cielo te perdonó cuando ya no seas la misma persona”**

Así la resolución de la culpa se hace mediante el cambio existencial, cuando uno ya no sea la misma persona.

La culpa no tiene resolución en el diván, la culpa se resuelve a través del cambio existencial, en ese cambio existencial se trata de abrir el corazón, brindar amor, ponernos al servicio de los que nos necesitan, etc. Cuando nosotros actuamos de esa manera, no hay culpas.

(Charla Sobre la Culpa Huerta Grande 2019)

Cuando nos damos cuenta que hemos hecho algo que no está bien, lo corregimos y lo cambiamos, pero sobre todo nos cambiamos a nosotros mismos.

Hay cosas que han sucedido que no las podemos cambiar, pero sí podemos cambiarnos a nosotros mismos, para ya no ser la misma persona. No hay otra alternativa para la culpa.

Cuando uno pierde un hijo, es normal buscar la responsabilidad, es normal eso de buscar siempre la causa del efecto cuando muere un hijo.

Siempre se busca la causa ¿por qué pasó esto?, ¿quién fue el responsable? ¿Fue el médico? ¿Fue el que conducía? ¿Fue el que lo indujo? ¿Fue el que lo introdujo en tal cosa? Todas las especulaciones que cada uno pueda hacer.

Y poco a poco, generalmente durante las noches que no se puede dormir, uno va descartando algunas de estas causas y finalmente se queda con un culpable: **uno mismo**.

### **Culpa real, culpa ficticia:**

La culpa real es cuando, realmente uno ha dejado de hacer algo, es responsable, en alguna medida, de lo que sucede. Puede ser que la persona sea responsable, es muy difícil saberlo.

Cuando no se encuentra a quien culpar surge la culpa ficticia. Posee un efecto letal: bloquea la capacidad de disfrutar la vida.

Pues junto con la culpa aparece el concepto de castigo, ¿qué he hecho yo para merecer esto?

El pasado no puede ser cambiado, pero lo que existe aún, es la libertad de elegir la actitud con que enfrentaré el futuro.

El perdonarse y perdonar nos permitirá trascender el sufrimiento egoísta, el camino sin retorno, para elevarnos por encima de lo mezquino e inmediato, en alas de las fuerzas indomables del espíritu, más allá del horizonte, hacia una vida plena de sentido.

(Del Mensaje de Renacer, sobre emociones, pasiones y sentimientos: Niveles por los cuales pueden transitar los integrantes de un grupo)

## **El perdón nos libera, rescatando lo mejor de nosotros mismos.**

### **Omnipotencia:**

La culpa se asienta en un falso concepto en que generalmente muchos incurrimos. Ese concepto es la **omnipotencia**. Es atribuirnos una excesiva importancia.

La partida del hijo nos pone de cara ante nuestra **impotencia** al ver que por más cosas que intentamos hacer, la vida o la muerte nos llevaban inexorablemente a nuestro hijo.

Cuando bajamos de esa omnipotencia y reconocemos lo limitado de nuestros recursos respecto de nuestros hijos, aliviaremos nuestro sentimiento de culpa respecto de las causas de muerte, porque asignarnos como padre un protagonismo decisivo no solo en la vida sino también en su partida, menos aun cuando ésta es una decisión de ellos.

La culpa se manifiesta a veces como aquellas cosas que en vida de nuestro hijo hicimos o dejamos de hacer, como estar más con ellos, ser más cariñosos y demostrativos, de reconocerlo en sus aptitudes y esfuerzos o darle aquello que nos pidió y no escuchamos.

Este aspecto de la culpa es la que se vincula con la muerte, si hicimos todo lo que había que hacer para sanar la enfermedad, si lo aconsejamos suficientemente ante un accidente de tránsito o si pudimos evitar su suicidio.

Como padres somos imperfectos, con todas las limitaciones, con nuestra humanidad falible y nuestros hijos también lo son, lo que genera una relación imperfecta. Si tomamos conciencia de esto y dejamos esa omnipotencia como un rasgo fantasioso de nuestra personalidad, reflexionando nuestros vínculos a la luz de esta realidad nos iremos alejando de la culpa superando un importante obstáculo en este camino.

*Boletín Divizia.*

¿Qué pasa cuando uno tiene el recuerdo y le pesa la culpa de no haber hecho lo suficiente?

¿Cada uno de nosotros tiene, realmente, poder sobre la vida o la muerte de otra persona?

¿Está en nosotros poder decidir cuándo y en qué minuto o momento puede morir una persona?

Nadie tiene poder sobre la vida o la muerte de otra persona, ese poder para el creyente vendría de Dios y para quien no lo es, es el destino, es la vida, es el minuto de esa persona, ni un minuto antes ni un minuto después.

Las circunstancias se van dando de manera que él o ella tuvieran que estar en ese momento, o en ese lugar, en ese minuto.

Eso es todo, ninguno de nosotros es tan omnipotente.

**SIEMPRE HEMOS HECHO LO MEJOR QUE HEMOS SABIDO Y HEMOS PODIDO CON LA INFORMACIÓN QUE TENÍAMOS EN ESE MOMENTO, Y NADIE NUNCA OBRA A PROPÓSITO CON MALDAD, SOBRE TODO Y ESPECIALMENTE, RESPECTO A LOS HIJOS.**

Hay tanto para hacer en esta vida, para quienes piensan que tienen que hacer algo para borrar la culpa. Hacer algo por los demás, hay tantas necesidades en la vida, hay tanto para hacer... que no nos alcanzarán los días para todo lo que podemos hacer y aun así, nos podemos dar permiso y disfrutar y pasarlo bien, eso también es muy importante.

Cuando nos entregamos a la vida de esa manera y servimos a los demás, no hay culpas, directamente desaparecen esas culpas que teníamos y nos atormentaban.

“Comprendemos nuestra vida mirando hacia atrás, pero sólo podemos vivirla mirando hacia adelante”. - *Alicia y Gustavo Berti*

Cuando las cosas no resultan como lo deseamos, es muy tentador suponer que si las hubiésemos hecho de otro modo, la historia hubiera tenido un final feliz.

Hay dos elementos involucrados en nuestra predisposición a sentir culpa:

- El primero es nuestra necesidad extenuante de creer que el mundo tiene sentido, que hay una causa para cada efecto y una razón para todo lo que sucede. Eso nos lleva a encontrar patrones y relaciones tanto donde realmente existen (fumar produce cáncer de pulmón; la gente que se lava las manos tiene menos enfermedades contagiosas) como donde sólo las inventamos con nuestra mente. Cuántas supersticiones públicas y personales se basan en algo bueno o malo que sucedió inmediatamente después de que hicimos algo, y en nuestra suposición de que sucederá lo mismo cada vez que se presente el mismo patrón.

- El segundo elemento es la noción de que nosotros somos la causa de lo que sucede, especialmente de las cosas malas. Aparentemente, hay una breve distancia entre creer que cada evento tiene una causa y creer que tenemos la culpa de cada desastre.

**“SI YO HUBIERA...” ES LA ANTESALA DE LA CULPA IMAGINARIA**

En Renacer, la mayoría de los padres se acercan con sentimientos de culpa, a veces muy indefinidos, a veces puntuales.

Sabemos que este sentimiento es, en la mayoría de los casos, injustificado, pero debemos fundamentarlo en alguna medida para que el padre logre ver el error de concentrar valiosas energías en un camino sin retorno.

A una persona que se lamenta diciendo: “si yo hubiera hecho...”, “si yo hubiera sabido...”, “si yo le hubiera dado...”, “si yo no le hubiera dado...” debemos recordarle que como padres siempre

hicimos y vivimos de la mejor manera que supimos y pudimos. Seguramente no quisimos herir o ausar daño alguno, todo lo que hicimos creímos hacerlo porque así debía ser. Somos humanos, y como tales, cometemos errores.

Quedarnos así anclados en el pasado, no nos permite progresar en el camino de regreso a una vida plena.

Llorar por la ausencia del hijo, por el dolor que produce su partida, centran las energías en reñir con el destino, “por qué justo a él o a ella”, o “por qué de esa manera”, “por qué ellos que siempre fueron buenos y dadivosos”, etc.

Ante estas preguntas o quejas sin respuesta, se mantiene una herida abierta por espacios prolongados de tiempo, muchas veces de por vida.

- “Palabras sin punto final...” Enrique Conde

## **REPARAR LA CULPA**

“¿Qué puede mitigar el dolor del corazón cuando la reparación no tiene lugar porque, por ejemplo, la persona por la que nos sentimos culpables ya no vive?”

En ella se reflejan las ocasiones frustradas que se han dejado escapar a lo largo de la vida. A pesar de ello, el amor también pervive en este sufrimiento.

Las personas que no se han despedido de alguien por las buenas tienen que recuperar a toda costa ese momento, al menos en su imaginación.

El terreno del espíritu es amplio y no se acaba en los límites entre aquí y allá. Va más allá del espacio y el tiempo.

Si en nuestro mundo físico somos capaces de enviar y recibir información sin necesidad de hilos, con más razón podremos también hacerlo en el mundo metafísico. Por ello, allí donde el sufrimiento se mezcla con sentimientos de culpa, pedir perdón es el vehículo de la reparación. Podemos ser escuchados o no, pero desde luego hay que intentarlo”.

- Del libro “En la tristeza pervive el amor” de Elisabeth Lukas.

La culpa es un engaño de la mente y se produce por nuestra resistencia a entregarnos a la vida, pues mirar para atrás no soluciona nada.

Muchos padres nos adjudicamos la culpa de nuestra tragedia después que nuestros hijos parten, pero es una injusta acusación que nos hacemos, o culpamos a otros con interrogantes...todos sin respuestas.

Cuando elegimos, lo hacemos creyendo en ese momento, que es lo mejor para el bienestar de quienes amamos. Nadie elige sabiendo que va a causar dolor...

No podemos hacer nada para asegurarnos que nuestros hijos nos sobrevivan como nosotros deseamos. Todo lo que hagamos es necesario, pero nunca será suficiente.



Si queremos vivir la vida tenemos que seguir caminando hacia adelante.

El desafío de quienes hemos perdido hijos, no es lamentar lo perdido, sino encontrar nuevos caminos que se abren a partir de esa pérdida, nuevos caminos de esperanza, de amor, de solidaridad, de compasión, de tratar de ser mejores personas.

No pudiste hacer otra cosa, porque no la hiciste.

Todo lo que hiciste en el pasado es perfecto de acuerdo al nivel de conciencia que tenías en aquel entonces.

Si ahora lo puedes ver diferente celebra tu cambio, pero no le des el gusto a tu ego, de controlarte con su arma más poderosa: la culpa.

La culpa es una parte esencial de la vida humana, es natural sentirla, pero también debemos saber que, como toda parte de la vida humana, *tiene un sentido, y una cualidad redentora* inherente a ella.

La capacidad redentora inherente a la culpa, nos da sólo dos opciones:

- 1- seguir viviendo como hasta ese momento, con el agravante que para los que quedan, además de una madre severa, tendrán una madre incapaz de vivir una vida con sentido y alegría, o
- 2- luego de replantear su vida con valentía, pedir perdón a la hija que partió y, quizás, a los que quedan y luego perdonarse a sí misma, aceptando la responsabilidad que esto implica: la del cambio para bien.

Al poner todo el empeño posible en lograrlo, implícitamente, nuestro cambio convierte a nuestro hijo/a en un mensajero amoroso, en uno de esos seres de luz que vienen al mundo para tocarnos, breve pero profundamente, con su amor, dejando una enseñanza que perdura.

El perdón es una opción válida, el perdonarse y perdonar nos permitirá trascender el sufrimiento egoísta, el camino sin retorno, para elevarnos por encima de lo mezquino e inmediato, en las alas de las fuerzas indomables del espíritu, más allá del horizonte, hacia una vida plena de sentido.

El perdón nos libera, rescatando lo mejor de nosotros mismos.

Dice Rainer María Rilke: **"Si el ángel se digna venir, será porque lo hemos llamado, no con nuestro llanto, sino con la firme voluntad de volver a empezar siempre".**

Como mi vida cambie, será el resultado de haber aprendido de mis errores, y lo haré por mí, por los que me rodean y sobre todo por ese hijo que desde ese momento habré convertido en mi maestro.

Cuanto cambie la vida, será el resultado de haber aprendido de los errores, y de esa decisión personal de continuar con firmeza y dignidad en esta empresa de vivir la propia vida, tal y como nos ha sido dada.

Momentos como éstos, en que un ser sufriente logra alcanzar la paz interior a través del perdón, es capaz de generar los más bellos y profundos sentimientos y reflexiones por parte de los demás integrantes del grupo, aun de los recién llegados, muchos de los cuales ven desaparecer su

propia sensación de culpa ante este acto supremo de valentía y amor de quién tomó la opción liberadora del perdón.

## **La lección de la Culpa**

La culpa nos ata a las zonas más oscuras de nosotros mismos.

La paz y la culpa son opuestas. No podemos experimentar paz y culpa al mismo tiempo. Cuando aceptamos el amor y la paz, negamos la culpa. Y a la inversa: cuando nos aferramos a la culpa, damos la espalda al amor y la paz. Por fortuna, la decisión es nuestra. Podemos comprometernos con el amor, podemos reemplazar los sentimientos de culpa por sentimientos de paz.

Algunos creen en un Dios que nos considera malos e indignos de amor. Pero, al final de la vida, muchos descubren que hay un Dios que nos ama de manera incondicional, que no ve culpa en nosotros. Por supuesto que cometemos errores: eso es parte de la experiencia humana.

También la culpa y el tiempo están relacionados íntimamente. Sólo cuando nos liberamos de la culpa nos liberamos realmente del pasado para crear un futuro nuevo.

Cuando te perdonas a ti mismo y a los demás, ya no habrá razón para sentirte culpable. No nos merecemos la culpa; nos merecemos el perdón. Cuando aprendemos esta lección nos hacemos realmente libres. Del libro "Lecciones de vida" de Elizabeth Kübler Ross.

Este sentimiento de culpa es común a todos los padres y debemos por nosotros y por nuestros hijos PERDONARNOS.

"PERDONARNOS, de estar vivos, de reír, de soñar, de proyectar, de disfrutar y por sobre todo de seguir adelante sin ellos, y perdonarlos a ellos si en algún momento los culpamos por haberse muerto, seguramente ellos necesitan ese perdón"

"Dejar de CULPARNOS por REIR, (como me voy a reír si mi hijo se murió)"

"Dejar de CULPARNOS por llorar, por no llorar (tengo que llorar, si no lo hago parece que no lo quiero)"

"DISFRUTAR, no esperemos ser igual que antes, hay un antes y un después, sacar fruto de esta historia triste. Ver con la mirada de nuestros hijos pidiéndonos ¡por favor! Disfruten el día, el sol, la luna, la noche, miren y atiendan a los chicos, los viejos, los hermanos, los nietos, los hijos porque cada día y cada momento es irrepetible. Hablen de nosotros como seres humanos comunes, no nos idealicen, también fuimos imperfectos".

***"La culpa es un sentimiento, no la instalemos, y solas se van".***

***"Luchamos contra el miedo y el sentimiento de culpabilidad, y buscamos el sentido de la vida, el amor y el poder"*** - Elisabeth Kübler-Ross-

17/04/2021.

## **Aceptar la realidad**

La aceptación es la capacidad para asumir la vida tal como es, significa aceptar la realidad, con situaciones agradables o desagradables, sin intentar cambiar o combatir aquello que no podemos controlar.

El primer paso de esta estrategia eficaz y adaptativa, es detectar aquellas situaciones o circunstancias desagradables de nuestra vida ante las que no podemos realizar ningún cambio, bien porque no dependen de nosotros, o porque no tenemos control sobre ellas.

Es aquí cuando tenemos que hacer un ejercicio de aceptación de las circunstancias, sean las que sean, alineando nuestros pensamientos y acciones en la búsqueda de dicha aceptación. De esta forma conseguiremos evitar un gasto de energía y de tiempo innecesario.

### **Aceptar la realidad no significa no hacer nada y resignarse**

Cuando aceptamos una situación negativa o desagradable que no podemos controlar, no significa aceptar el malestar para siempre. Siempre puedo hacer algo para encontrarme mejor ante determinadas circunstancias.

Es importante centrarse en aquello que sí está en mi mano, en lo que depende de mí.

En Japón, hay una expresión que empezó a utilizarse con frecuencia tras los bombardeos atómicos sobre Hiroshima y Nagasaki. Esta expresión de algún modo volvió a adquirir una trascendencia notable tras el desastre del tsunami del 11 de marzo del 2011. "Shikata ga nai" significa "no hay más remedio", "no hay alternativa" o "no hay nada que hacer".

Lejos de entender esta expresión desde una perspectiva derrotista, sumisa o negativa como lo haría cualquier occidental, los nipones se nutren de ella para entenderla de un modo más útil, más digno y trascendente. En estos casos de injusticia vital, la ira o el enojo no sirven de nada. Tampoco esa resistencia al sufrimiento donde uno queda eternamente cautivo del "por qué a mí o por qué ha ocurrido esta desgracia". Sin embargo, aprender a aceptar lo ocurrido nos permite dejar a un lado la angustia para centrarnos en lo necesario: trascender el sufrimiento y reconstruir nuestra vida.

### **La aceptación es el primer paso para la liberación**

Uno nunca podrá desnudarse del todo de la pena y el dolor, queda claro, pero tras aceptar lo sucedido se permitirá a sí mismo seguir avanzando retomando algo esencial: la voluntad por vivir.

La aceptación es la consecuencia de entender y tener una mirada distinta de lo que nos pasa. Lo que nos pasa o lo que nos ha pasado a todos, admite muchos puntos de vista diferentes según adónde nos paremos para mirarlo.

Con la muerte de uno o más hijos nos quedamos en medio de la nada, en medio de: ¿qué es esto? ¿cómo puede pasarme a mí esto?

Y esto, es una sensación de profunda soledad, de desolación, desde la cual es muy difícil afrontar en la cultura en la que vivimos.

Ahorrarnos el dolor, evitarnos el dolor, es una tarea imposible. Perder un hijo es muy doloroso, pero peor que perder un hijo, y todo el dolor que pasamos cuando ya no está, es perder la oportunidad para convertir a ese hijo en un ser de luz.

El homenaje de amor a nuestros hijos es transformarnos, y que sean ellos la causa de nuestra transformación para ser mejores, no mejores que otros, mejores que nosotros mismos, a lo que nosotros éramos antes de que ellos se vayan. Y que esa transformación, ese ser mejores, para un mundo mejor, sea gracias a ellos.

El mensaje de Renacer nos ha demostrado que se puede vivir una vida feliz después de aceptar que ese hecho es un hecho del pasado inmodificable y de aceptar que lo único que podemos cambiar es nuestra propia actitud, y no los hechos del pasado.

### **"¿PARA QUÉ estoy viviendo esto?"**

Esta pregunta me enfoca en el aquí y ahora y me lleva a la aceptación, hacia la comprensión de lo vivido, la cual me pone en movimiento y permite hacer algo al respecto. Esto implica que puedo realizar un camino nuevo, entender que puedo ser una persona nueva en esta situación presente para aprender y devolver algo. Porque de toda experiencia se puede extraer una enseñanza y Renacer nos demuestra con sus escritos y herramientas que podemos emplear el "para qué" en honor a nuestros hijos.

Aceptar la realidad que nos ha tocado vivir supone no sufrir en vano encontrando un significado a ese sufrimiento.

La aceptación es dejar de luchar con el pasado. Ya que el pasado no lo podemos cambiar. Por tanto, si no podemos cambiar el pasado ¿existe algo que podamos hacer? Y la respuesta es sí, podemos cambiar. Podemos modificar la actitud con la que nos enfrentamos a este hecho.

Al mismo tiempo debemos "aprehender" la nueva realidad, incorporarla, hacernos cargo absolutamente de ella, aceptarla en toda su dimensión, y alcanzar un nivel de compromiso y responsabilidad necesarios para que la decisión que tomemos cumpla con tres condiciones: sea bueno para mí, bueno para los que me rodean y bueno para la vida.

En Renacer, no decimos que aceptar signifique que debemos decir que lo que sucedió está bien, que asentimos que haya pasado así. Decimos que es un hecho inmodificable, y que nadie nos dirá por qué sucedió y por qué nos sucedió a nosotros. Además, si conociéramos las respuestas a los por qué, de todos modos nada cambiaría.

Tratándose de la muerte de uno o más hijos, la aceptación es fundamental porque comenzamos a transitar el camino de la serenidad y la paz interior, que nos dará la posibilidad de recibir y hacer fructificar el apoyo que nos brindan y nos permitirá, simultáneamente, comenzar a ofrecer ese apoyo a otros papás y mamás que sufren.

Alcanzar la aceptación es un logro personal, que se obtiene a partir de una transformación interior, sacando a la luz potencialidades individuales. Como decimos en Renacer, despertando la fuerza indómita del espíritu.

**Aceptación** significa **reconocer las situaciones no deseadas de nuestra realidad** sobre las que no podemos hacer nada para modificarlas, aprendiendo a asumirlas (sin quejas ni excusas) y así fortalecer nuestra tolerancia a los fracasos, pérdidas o desengaños vitales.

Ante la muerte de un hijo la aceptación de esa situación es el inicio para poder poner en marcha una acción reparadora que mantenga nuestra estabilidad emocional. Nos ayuda a intuir nuestros límites sobre lo que podemos o no cambiar de nuestro entorno existencial.

La aceptación es la *decisión* de admitir y afrontar todas las situaciones que la vida nos regala para poder alcanzar la sabiduría de reconocer la realidad que hay en el entorno, dejando atrás lo que no podemos cambiar para centrarnos en lo que podemos controlar y corregir.

En el momento en que aceptamos algo **nos abrimos a considerar otras posibilidades** que puedan mejorar nuestra situación, que nos permite elegir entre renunciar o perseverar en una acción que está al servicio de nuestros valores personales.

También es la determinación de **aceptarnos a nosotros mismos**, permitiéndonos ser lo que queremos ser con independencia de nuestro ambiente familiar o social.

La aceptación profunda de la realidad que nos toque vivir, llámese enfermedad, fracaso, muerte cercana, etc., debe llevarnos a comprender que hay varias acciones que aún podemos realizar. La aceptación y la comprensión nos llevan a utilizar todo con un fin de crecimiento y que hay mucho que aprender.

**No es cuestión de conformarse, sino de aceptar lo que no podemos cambiar...**

### **Aceptar es reconocer que lo que ha ocurrido, ha ocurrido**

Cada cual hizo lo mejor que pudo, pero no pudo ser. Ya está, no hay que darle más vueltas, las cosas son así. Cuando aceptas una situación, el mundo se abre de nuevos caminos. Comienzas a entender lo que ocurrió. El dolor existe, pero nuestra reacción a él no tiene que ser automática.

Aceptar es subir un paso más arriba y llegar donde muchos nunca llegan. Es tener la capacidad de mirar la situación desde lo alto y entender que por sí misma no tiene el poder de definir nuestras vidas. Es darle la bienvenida al reto para convertirlo en una oportunidad, a veces la oportunidad más increíble e inesperada, aunque haya sido la menos deseada del mundo. Una que termina transformando la vida para siempre.

Transformarse es tomar todo ese dolor, esa angustia, esa frustración, y ponerla a trabajar para entender que en esta vida nada pasa por error. El error lo cometemos nosotros cuando dejamos que una circunstancia nos corte las alas. Hace falta esfuerzo, devoción y pasión cuando estamos aparentemente limitados, hacer nuestro mejor esfuerzo para utilizar nuestras habilidades, en vez de dejar que nos limite la ilusión de la discapacidad. Así veremos que el amor siempre es más fuerte que cualquier fracaso, aún la muerte.

Cuando aceptamos, asumimos la realidad, sin pretender cambiarla, sin sufrir por ella, y eso nos permite seguir proyectando en la vida, buscando mejores opciones en otro camino. Cuando acepto una situación, a pesar de que me disgusta, que no estoy de acuerdo, significa que sigo buscando otro camino, aprendo de ésta experiencia, aprovecho las situaciones para aprender en la vida.

### **Siempre existe la posibilidad de re-dirigir mi vida**

Aceptar la realidad que vivimos supone dejar de sufrir en vano, encontrarle un significado a ese sufrimiento, no sentir enfado, y poner rumbo a nuestra vida de nuevo, que sigue y que tiene mucho más que ofrecer, pero sobre todo soy yo el que tiene mucho que ofrecer a la vida. Aceptar es dejar de pelearse con el pasado, es entender que todo lo que me pasó facilitó mucho de lo que soy y lo que aprendí.

Los que aceptan lo que pasó llegarán a donde se proponen, enriquecidos y homenajando a ese hijo que murió.

La aceptación profunda de la realidad que nos toque vivir es comprender que hay varias acciones que aún podemos realizar.

La aceptación y la comprensión nos llevan a utilizar todo con un fin de crecimiento.

La aceptación surge de comprender que cualquier circunstancia que estamos viviendo, sin excepción, cumple un propósito. De nosotros depende el resultado, ¿Estamos dispuestos a dar la lucha? ¿Estamos dispuestos a trabajar hasta alcanzar nuestro objetivo? o ¿simplemente nos resignaremos?

Cuando acepto una situación, a pesar de que me disgusta, significa que sigo buscando otro camino para mi felicidad, he descubierto que éste no es mi camino, que esto no me hace feliz, sin embargo en esta ocasión o situación, ha sucedido así. No por ello me bloqueo, no por ello pienso que siempre será así, sino que aprendo de la experiencia y sigo mi camino.

Aceptar la muerte, significa haber "trascendido" el dolor.

Aceptar supone no sentir enfado, dejar de sufrir y poner rumbo a tu vida de nuevo.

Si en mi vida aparece la "aceptación" de todo lo que me ocurre, seré el dueño de la misma, superando los obstáculos y encontrando la felicidad en el camino de lo aprendido. Sí por el contrario, me resigno, permanecerán conmigo siempre el dolor y el sufrimiento.

### **¿Pero cómo se hace?**

ACEPTACIÓN es el punto de partida, y lo que sigue es RESPONDER frente a eso que nos pasa. Recibo la realidad, no la rechazo.

La realidad la debemos recibir y modificar. Una vez que la recibo y la reconozco ahora debo dar una respuesta. Tengo que responder ante esto. Y esa respuesta puede ser una acción o un silencio, pero doy una respuesta.

Por eso la "aceptación" siempre me pide una respuesta, este es el punto de partida. Yo acepto esto y a partir de ahora ¿qué hago? Qué digo o qué no digo o qué actitud tomo.

### **Aceptación es una actitud digna, que nos engrandece a todos**

Aceptar es discernir y discernir no es "por qué" sino "a qué" o "para qué" esto en mi vida. ¿Qué tengo que ver de esto?, ¿de qué me tengo que dar cuenta?, ¿qué tengo que aprender?, ¿qué sentido tiene?, ¿en qué me está probando esta situación?

Cuando uno ha visto lo esencial y comprendió la realidad, la puede aceptar y esta Aceptación es mucho más profunda. Lo que importa es cómo tengo que responder, qué respuesta voy a dar y eso es lo que importa, no reaccionar sino responder.

### **Gratitud**

Frente a la muerte de un ser querido si estoy con la conciencia guiando mi vida, mirando la realidad desde ese lugar, aprendo a ver la vida. Cuando veo el episodio de la muerte lo que digo es gracias por todo lo que viví a tu lado, gracias por todo lo que compartimos, gracias, y puedo decir que sé que te vas a un lugar mejor. Siento el gozo al pensarte en ese sitio mejor y saber que lo que haga, lo que duele hoy es para mí evolución y que esto también es para bien aunque ahora no lo vea así.

Si dentro de mí habita la gratitud y este gozo profundo de saber que estás en un lugar mejor, puedo estar pensando en los demás y acercarme a las personas que están sufriendo en este momento de dolor y no estar instalado en mi sufrimiento, sino poder atender generosamente a los que sufren. Pero todo es posible porque hay una aceptación.

La Aceptación es un punto de partida y me lleva a una respuesta y esa respuesta que doy no espera controlar nada.

Cuando dices «sí» a la vida tal como es, cuando aceptas este momento como es, puedes sentir dentro de ti un espacio profundamente pacífico.

### **La aceptación de lo inaceptable es la mayor fuente de gracia en este mundo**

Lo que aceptes completamente te hará sentir en paz, incluyendo la aceptación de que no puedes aceptar, de que te estás resistiendo.

Para hablar de aceptación, de transformación, de amor verdadero, hace falta salir de los círculos de perfección donde todo parece ideal.

Hace falta moverse en un ambiente diferente donde el esfuerzo, la devoción y la pasión de quienes están aparentemente limitados, nos devuelve al propósito de la vida: Hacer nuestro mejor esfuerzo. La experiencia transformadora es darnos cuenta que la diferencia es el resultado que genera la aceptación plena de la individualidad.

Entonces aprenderemos a sentirnos orgullosos de cada paso sin necesidad de compararlo, perderemos el deseo de reparar lo que nunca ha estado roto, celebraremos todo lo que tenemos como el mayor tesoro, aprenderemos a utilizar nuestras habilidades, en vez de dejar que nos limite la ilusión de la discapacidad.

**La " aceptación " no es innata, es un proceso, tómate tu tiempo y sé paciente.**

## Referencias

- . "Buceando en nuestro aljibe II"
- . Fragmento charla "Aceptación" José Divizia, papá de Pipi. Renacer Tucumán.
- . Aceptación o resignación <http://lamenteesmaravillosa.com/aceptacion-o-resignacion/http://fulvida.com/2007/03/27/no-es-lo-msmo-resignacion-que-aceptacion/>
- . ¿Aceptación resignación? <http://lamenteesmaravillosa.com/aceptacion-o-resignacion/>

08/05/2021



# Transformación interior

Los seres humanos invertimos todo nuestro tiempo en intentar cambiar aquellas cosas ajenas a nosotros mismos que erróneamente identificamos como la causa de nuestro sufrimiento. No nos damos cuenta que la verdadera causa de nuestro sufrimiento se encuentra en nuestro interior, precisamente en nuestra incapacidad para estar en paz con lo que sucede tal y como sucede.

Transformarse es tomar todo ese dolor, esa angustia, esa frustración, y ponerla a trabajar por el cambio que necesitamos ver, para entender que en esta vida nada pasa por error. El error lo cometemos nosotros cuando dejamos que una circunstancia nos corte las alas.

Para hablar de transformación, de amor verdadero, hace falta salir de los círculos de perfección donde todo parece ideal.

Hace falta moverse en un ambiente diferente donde el esfuerzo, la devoción y la pasión de quienes están aparentemente limitados, nos devuelve al propósito de la vida: **Hacer nuestro mejor esfuerzo.**

Entonces aprenderemos a sentirnos orgullosos de cada paso sin necesidad de compararlo.

Perderemos el deseo de reparar lo que nunca ha estado roto, celebraremos todo lo que tenemos como el mayor tesoro, aprenderemos a utilizar nuestras habilidades, en vez de dejar que nos limite la ilusión de la discapacidad.

La muerte de un hijo nos hace personas distintas, que nos transforma.

Pero ¿qué significa transformar? **“Trans” significa ir más allá de...**

Por lo tanto cuando nosotros decimos que nos transformamos, es porque dejamos nuestras formas para adoptar otras maneras y otra mirada con respecto a la “vida” y a la “muerte”.

Una manera distinta de encarar nuestra forma de vida.

Renacer ofrece la posibilidad de hacer una transformación interior, un crecimiento interior, si tú así lo eliges hacer, pues, como siempre, depende de tu elección y es tu responsabilidad.

Cuando, merced al sufrimiento, la persona es arrojada a lo más profundo de su ser, en ese momento se accede, paradójicamente, a un estado que se provoca una transformación personal, estado que permite al hombre ver cómo es verdaderamente el mundo existente, no ya para su conciencia de ser sufriente, sino de ser humano libre y responsable.

Consideramos a Renacer como un grupo de crecimiento interior y de transformación interior y, cómo tal, de potencial ilimitado.

Confrontado el hombre con una verdadera conmoción existencial, como es la pérdida de uno o más hijos, tarde o temprano se enfrasca en un diálogo mano a mano con su conciencia. Allí surge sin cuestionamiento o racionalización alguna, todo lo bueno y lo malo que hemos hecho y, por sobre todo, surge aquello que debe ser cambiado.

“Por más absurdo que pueda parecer, el hecho de perder un hijo podía provocar en los padres un verdadero despertar espiritual, porque necesitan saber cómo abrir su corazón a la presencia de los jóvenes desaparecidos Y para ello, debían deshacerse primero de todo un farrago de supersticiones a contrapelo, alambre de púas negativo, escepticismo masoquista, que les impiden sentir la presencia invisible de los que han caído en el reino de la compasión total”

*(Elisabeth Kübler-Ross)*

Alicia y Gustavo nos dicen: “Al atravesar una conmoción existencial, como es la muerte de un hijo, no podemos seguir siendo los mismos, algo en nosotros ha cambiado para siempre, la vida se ha invertido, dando vuelta sobre sí mismo y, a partir de ahí, somos otra persona distinta, nunca más las mismas personas y una vez más tenemos que elegir.”

Indiscutiblemente somos nuevas personas a partir del momento que nuestro hijo muere. Y a una persona nueva, diferente, se le abre un mundo nuevo, un mundo diferente. Y debemos elegir en cuál de ellos nos hemos de mover.

Pero no por arte de magia o por la capacidad psicológica con la que podamos contar, si no que volvemos a la vida enteros, íntegros, valiosos, después de un trabajo personal, humilde, aceptando la realidad y ayudando a quien nos necesite. Haciendo uso del “espíritu indómito” del que nos habla Viktor Frankl es como habremos de transformarnos interiormente.

De esta manera vemos al mundo de manera diferente (**“El sufrimiento hace al hombre lúcido y al mundo transparente”**) y somos conscientes que después de esta crisis llegan tiempos de calma.

Nosotros, papás que enfrentamos la muerte de hijos sorprendemos y nos sorprendemos por nuestro buen humor y muchas veces nuestro entorno se pregunta cómo es posible que, después de todo lo que hemos pasado, afrontemos la vida con una sonrisa en los labios. Eso es lo que aprendemos en Renacer. Es necesario ese trabajo interior, el compartir nuestro amor el que nos hace transformarnos interiormente.

La muerte de un hijo debe servir como una plataforma de despegue espiritual, una plataforma donde asentarnos para crecer y ser personas distintas.

Asumamos el desafío y la aventura de ser una nueva persona y elijamos en ese camino lo mejor, porque podemos decidir, podemos elegir, comenzamos una nueva vida, pero ya con experiencia, ya podemos decir que es el bien, ya podemos decir que es el mal, ya podemos decir que es lo que queremos ser.

Entonces, a través de esa transformación interior, la muerte de un hijo no va a ser en vano, esos hijos van a ser **estrellas fugaces** que llegaron a nuestras vidas, nos tocaron, se fueron pero nos transformaron, nos tocaron para cambiarnos, son pocas las veces en que la vida nos da segundas oportunidades.

La muerte de un hijo nos cambia para siempre y es difícil aceptar que ya no seremos las mismas personas pero no por ello menos compasivas y solidarias, al contrario, la verdadera transformación se produce justamente cuando logramos serlo con nuestro entorno, con quienes nos

rodean, con otros papás que sufren o con otras personas que sufren otras pérdidas o atraviesan otras adversidades.

Y es allí, a través de esa transformación interior cuando logramos encontrar el sentido, el propósito, que nos permite vivir plenamente reinsertándonos en la sociedad aportando a la misma lo más valioso que tenemos y que pese a la ausencia física nunca perdimos que es el amor a ese hijo.

Es allí cuando podemos reencontrarnos con nuestro hijo para continuar compartiendo nuestra vida con ellos de la manera en que ellos viven ahora.

La vida cobra un sentido incondicional y se vuelve mucho más valiosa. Renacer nos llama a modificar radicalmente nuestra existencia, nuestros hijos que partieron nos llaman a transformarnos, Renacer nos habla de una nueva vida, de una vida plena, de una vida de esperanza que está más allá de lo aparente.

Hemos visto que la mayoría de los padres dolientes que se acercan a Renacer, lo hacen porque no les gusta la forma en que están viviendo sus vidas, esto implica un deseo, consciente o no, de lograr una transformación interior, de ser de alguna manera diferentes y, por sobre todo, de ser mejores de lo que fueron alguna vez.

En muchos grupos esto es descrito como un camino a la espiritualidad, que podría ser definida como un estado de conciencia ampliado, expandido, en el que valores como la solidaridad, el bien, la compasión, la justicia y el amor incondicional predominan.

“Renacer es el encuentro de padres y madres, hermanas y hermanos, abuelas y abuelos, que concurren a dar algo de sí mismos en homenaje a esos hijos, hermanos o nietos, y ese algo, es el mismo amor que ha de perdurar, pues como dice El Cantar de los Cantares: **“Fuerte como la muerte es el Amor”**”, entonces, habremos comenzado a recorrer el único camino que esta conmoción existencial nos permite, el camino final de humanización.

El camino que ha de prepararnos para el encuentro con el gran misterio, con el gran reencuentro con nuestros amados Hijos.”. . .

Renacer actúa como una escuela de vida, asistiendo a cada padre en su propio **análisis existencial**, rescatando todas las experiencias positivas y cambiando todo lo que necesita ser cambiado.

Es absolutamente real que se puede emerger de un dolor tan grande, como un ser más fuerte, más sabio, más compasivo, tal como uno quiera, elija, adopte y asuma, la posibilidad de trascender. Frankl propone que la búsqueda de sentido es la transformación de las experiencias dolorosas en **oportunidades**.

Su propio ejemplo en el campo de concentración nos indica claramente la búsqueda de este camino. Esta posición ante el dolor, no se recrea con él en una actitud estéril y masoquista, sino que enfrenta el dolor inherente, el hecho mismo de vivir con una postura creativa y esperanzadora.

Se dirá que es difícil, sí, es difícilísimo, pero ¿acaso no es más difícil vivir amargados, desilusionados, llenos de pena y angustia?

Entre dos cosas difíciles podemos elegir aquella que sea mejor, todo depende de cada uno y de nadie más.

La semilla es buena, dependerá de cada uno que caiga en terreno fértil y que la cuide hasta que se robustezca, nosotros sólo transmitimos el mensaje y les podemos asegurar que es posible.

En esta encrucijada hay dos alternativas: la negación para seguir ocultando estas realidades o la toma dolorosa de conciencia y de responsabilidad para iniciar la nueva búsqueda.

El dolor adquiere sentido para buscar en lo más profundo de sí mismo los nuevos motivos para vivir, para valorar la salud, la vida y el amor, para encontrar el sentido del servicio, en suma, para vincularse significativamente con los valores, con las personas, con el trabajo, con el servicio, con la naturaleza, con el universo y con lo divino.

Retomar algo que todos necesitamos en nuestras vidas y que es precisamente la idea de un "proyecto de vida" que incluye metas y objetivos, abarcando las diferentes áreas vitales: salud, educación, relaciones interpersonales, trabajo, recreación, deporte, diversión y sobre todo valores fundamentales cuya observancia fiel es el insumo más importante para una vida plena de significados. Para construir este proyecto necesitamos tomar la inspiración y el aliento fuera para buscar la respuesta final adentro de nuestro ser.

De este modo, el proceso de "transformación interior" pasa por **asumir la plena responsabilidad de nuestros sentimientos, pensamientos y acciones.**

Sólo asumiendo que nada ni nadie puede salvarnos de nuestro propio sufrimiento, estamos en disposición de hacer el único cambio que verdaderamente necesitamos: **tomar las riendas de nuestro interior.**

- ***“Da tu primer paso con fe, no es necesario que veas toda la escalera completa. Sólo da el primer paso”*** Martín Luther King.
- **“Tu pasado no determina tu futuro, en cualquier momento puedes tomar una decisión y cambiar el rumbo de tu vida”**
- **“Todo ser humano tiene la libertad de cambiar en cualquier instante”** - Viktor Frankl
- **“Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”** - Viktor Frankl
- **“El secreto de la transformación es enfocarte, no en la lucha contra lo viejo, sino en la construcción de lo nuevo”** Sócrates
- **“Cuando una situación es buena, disfrútala. Cuando una situación es mala, transfórmala. Cuando la situación no puede ser transformada, transfórmate”** - Viktor Frankl

#### **Referencias:**

- Del Mensaje de Renacer, sobre Ayuda Mutua: en “La Ayuda Mutua como factor de renovación cultural” y en “Sobre relaciones interpersonales en los grupos”.
- Del libro: *“Páginas sin Punto Final para un libro sin Punto Final...”* Enrique Conde.
- “Ante el vacío existencial” Andréa Fleming-Holland R.

17/05/2021.

# Amor incondicional

## El amor incondicional es el sentimiento más puro y noble que existe

Es amar sin esperar nada a cambio, es querer con cada uno de nuestros sentidos y con cada partícula de nuestro ser.

Es a su vez, apreciar al otro por como es, haga lo que haga, diga lo que diga; aun cuando ese alguien no esté a nuestro lado.

Decía Herman Hesse que aquel que sabe amar siempre acabará ganando en la vida.

***Si hay un afecto profundo, auténtico y sin condición alguna, es el que establecemos con nuestros hijos.***

Los hijos que no están despiertan en nosotros ese **amor incondicional**, aquel que no tiene reclamos ni expectativas, que no necesita siquiera de la presencia física del ser querido para amar, para expandirse, pues pese a no tenerlo físicamente igual los seguimos amando, y frente al amor incondicional, sabemos que esta vida es vista, por primera vez, con los ojos del espíritu despojados, los ojos al desnudo, mi yo frente a mi existencia, desnudo frente a mi existencia.

Por eso tengo la posibilidad desde allí, desde esa posición de rodillas frente a la vida, levantarme porque elijo hacerlo y porque elijo, por sobre el dolor, el amor.

El amor por nuestros hijos debe ser el que, lentamente, vaya ganando terreno al dolor, por eso hablamos de que el dolor va cediendo, pero será en la medida que, como siempre decimos, debemos ejercer la autorrenuncia.

*“El amor incondicional realmente existe en cada uno de nosotros. Es parte de nuestro ser más profundo. No es una emoción activa sino una forma de ser. No es un “te amo” por esta o aquella razón, no es un “te amo si me amas”. Es un amor sin razón, es un amor sin objeto”.-*  
Ram Dass-

Así lo expresan hoy sus iniciadores en su libro: “Donde la palabra calla”:

“Cuando un hijo nace, conocemos una nueva clase de amor, un amor que no conocíamos. Cuando muere un hijo nos enfrentamos a algo desconocido, un dolor nuevo y

también un amor nuevo, **el amor incondicional** que sentimos por nuestros hijos, el que no necesita la presencia ni el contacto físico, para ser, crecer y expandirse.”

Renacer nos muestra una luz tan poderosa y valiosa como la vida de nuestros hijos, y debe ser lo suficientemente poderosa como para abrirse paso entre la maraña de emociones y sentimientos negativos que dominan ese tiempo. Esa luz tiene que estar en el mundo, fuera de nosotros pero a la vez cubriéndonos, protegiéndonos, alimentándonos, y la única luz que nos protege y nos alimenta y en la cual podemos vivir en plenitud: es **la luz del amor incondicional**, el mismo amor que sentimos por nuestros hijos, ya sea que estén de éste o del otro lado de la vida.

Debo tener esa confianza anticipada, confiar en que así como la vida me presenta esta situación tan dolorosa, la vida también tiene un sentido valioso y luminoso para que yo lo descubra y entonces me lance por encima de mis emociones hacia aquello más luminoso: el amor por nuestros hijos, los que no están y los que están.

Renunciemos al dolor desesperado por algo mucho más elevado, por el **amor incondicional**, porque hoy aquí todos nosotros, cuando nos miramos a los ojos, nos encontramos, nos reencontramos y nos abrazamos, ¿qué sentimos sino amor?, **el amor incondicional**, aquel que los hijos nos enseñaron.

- ¿Qué es el **Amor Incondicional**?, el que sentimos por nuestros hijos, el que no necesita la presencia ni el contacto físico y puede seguir manifestándose a la vida y a los seres queridos.

– Cuando nace un hijo conocemos una nueva clase de amor, un amor que no conocíamos. Cuando muere también nos enfrentamos a algo desconocido, un dolor nuevo y también un amor nuevo.

– Si estamos de este lado de la vida es porque la vida aún espera mucho de nosotros.

– La vida cobra un sentido incondicional y se vuelve mucho más valiosa.

– Nuestros hijos no están atrás, están adelante nuestro. Y si ellos están vivos donde están han seguido creciendo espiritualmente. Y yo debo crecer espiritualmente para poder reencontrarme con él. Ya tuve que separarme una vez de él, no quiero volver a hacerlo

– Que esa marca que nos dejó nuestro hijo no sea una marca de dolor, sea una marca de **Amor Incondicional**. Rescatar a ese hijo con Amor y no con dolor.

Para Elizabeth Kübler-Ross el sentido de la vida es aprender el **amor incondicional**.

El amor es la única experiencia real y duradera de la vida.

Es lo contrario del miedo, es la esencia de la creatividad, la gracia del poder.

Es la energía que nos conecta y vive en nuestro interior.

El amor es el único don de la vida que no perdemos nunca y es lo único que podemos dar de verdad. En este mundo de ilusiones y espejismos, el amor es la fuente de la verdad.

Las personas que amaste y partieron al mundo espiritual esperan siempre, y puesto que el tiempo no existe allá donde se encuentran, puede ocurrir que volvamos a encontrarnos, ya que para los del otro lado un minuto puede tener una duración equiparable a cien años aquí de nuestro tiempo.

Hay algo que cada uno de nosotros debe aprender antes de poder volver al lugar de donde vino, y es **el amor incondicional**.

Cuando lo aprendamos y lo practiquemos, habremos aprobado el más importante de los exámenes.

*“...Y cuando vengan las tempestades serán un regalo que reconoceréis como tal, quizá no ahora, no dentro de diez o veinte años, puesto que se os dará fuerza y se os enseñará cosas que no habríais aprendido de otra manera. Si, hablando simbólicamente, llegáis a la vida como una piedra sin tallar, depende de vosotros el que quede completamente deshecha y destruida o que resulte un reluciente diamante. “*

Muestre que usted puede manejar las tormentas de la vida, porque la muerte de un hijo es, a menudo, una lección de **amor incondicional**, y el amor incondicional no tiene exigencias ni expectativas, ni siquiera necesita de una presencia física. -Ma. Teresa Lemus de Vanek-

**“La última lección que todos debemos aprender es el amor incondicional, el cual incluye no solo a los demás, sino también a nosotros mismos”**

-Elizabeth Kübler-Ross-

Esta frase me encanta porque me recuerda que no puedes olvidarte de ti. Me parece que esta es una de las tareas más complejas que tenemos como ser humano. Aprender a valorar lo que eres, a verte como un ser único y valioso.

## **Parte de amar es aprender a dejar ir**

¿No te has percatado de cómo lo que hay a tu alrededor cambia?, ¿no te has dado cuenta de cómo tú vas cambiando? Tu cuerpo, tus circunstancias, tu actitud y tus experiencias; se van modificando a lo largo del tiempo. Inevitablemente vivimos en un continuo cambio.

El amor, al ser potencialmente una de las experiencias más maravillosas por las que podemos pasar, pretendemos atesorarlo, retenerlo y seguir sintiéndolo de forma eterna. El amor es así, es eterno, mientras es necesario aceptar que se transforma y fluye como el agua de un manantial.

Amar es incompatible con la retención, el amor en esencia supone libertad.

Este es uno de los aprendizajes más importantes por los que nos toca pasar, si queremos combatir la frustración, el rencor, el sufrimiento, e incluso el odio que aparece cuando nos aferramos con fuerza a lo que ya no existe.

El amor no duele, es un sentimiento que se disfruta y que se vive con entusiasmo, con ilusión, y con la calma de que estamos con las personas que queremos. Supone una gran paz interior y una liberación en la expresión de nuestro ser. Ante este sentimiento el sufrimiento no tiene espacio.

## **Dejar ir es nuestra mejor prueba de amor**

Aprender a soltar nos libera, nos deja espacio para que el amor siga fluyendo. Y a su vez facilitamos el proceso para que la otra persona siga su camino, el que haya decidido, el que necesite seguir. Esta es la más honesta prueba de amor que podemos hacernos a nosotros mismos y a las demás personas.

## **El Sentido del amor en Viktor Frankl**

El amor es un fenómeno específicamente humano, es un acto que caracteriza como humana a la existencia del ser humano; en otras palabras, es un acto existencial.

El amor es algo más que un estado emotivo: un acto “intencional, no depende de la “existencia” y se halla consiguientemente, por encima.



Así, y solamente así, puede comprenderse que el amor sea capaz de sobreponerse a la muerte del ser amado, de sobrevivir; sólo así se comprende que el amor puede ser “más fuerte que la muerte”, es decir, que la destrucción de la existencia física del ser amado.

**Cuando una persona noble y buena ha vivido a nuestro lado, no nos es arrebatada nunca completamente. Deja detrás de sí un vestigio luminoso semejante a esas estrellas apagadas que se ven desde la tierra después de muchos siglos.**

...Era una vez, cerca de un río, un árbol que quería a un niño. El niño solía ir a visitarlo: trepaba al tronco, se balanceaba en las ramas, comía sus frutos y después descansaba a su sombra. Tras una larga relación de amistad, el niño se alejó dejando al árbol solo durante mucho tiempo. Hasta que un día el árbol divisó de lejos que se acercaba la figura del pequeño que había conocido.

Rebosante de alegría, dijo:

- "Ven, amigo mío, súbete por mí tronco, balancéate en mis ramas, come mis frutos, descansa a mi sombra y quédate conmigo".

El niño que ya se había hecho un joven, le respondió:

- "Ya no soy un niño para jugar. Ahora he crecido y necesito dinero porque quiero comprarme muchas cosas."

- "Lo siento - deploró el árbol - pero no puedo contentarte porque no tengo dinero. No obstante, si quieres, puedes trepar por mi tronco, subir a las ramas y recoger mis frutos. Después de cogerlos, puedes llevarlos al mercado, venderlos y ganar el dinero que necesitas para comprarte lo que quieres."

El joven no se lo dejó decir dos veces. Siguió la sugerencia y semi-hundido por la carga de los frutos, desapareció en el horizonte sin dejarse ver más.

El árbol permaneció solo largo tiempo. Varios años más tarde, el árbol vio que se acercaba su viejo amigo, ya adulto. Lleno de alegría le dio la bienvenida diciendo:

- "Ven, amigo mío, juega conmigo como antaño, encarámate en mi tronco, acúnate en mis ramas, solázate a mi sombra y quédate conmigo."

- "No - respondió el adulto - estoy demasiado ocupado para jugar. Ahora quiero formar una familia y tener hijos, pero necesito construir una casa donde vivir."

- "Lamento - replicó el árbol - no tener una casa para ti. Mi casa es el bosque. Pero, si quieres, puedes subir a mi tronco y cortar las ramas. Con ellas podrás construirte una casa donde vivir con tu familia."

La respuesta no se hizo esperar. El adulto desapareció en el horizonte arrastrando tras de sí una montaña de ramas y no sé dejó ver más.

El árbol se quedó solo. Muchos años después, el tronco divisó a lo lejos la figura de un hombre, lo reconoció y, de nuevo, exultó de alegría.

- "Ven, amigo mío, juega conmigo. Puedes gatear por mi tronco o descansar a mis pies, pero quédate conmigo."

- "No - le interrumpió el hombre - me siento demasiado solo para quedarme aquí. Es preciso que vaya a un país lejano para encontrar la felicidad que no he encontrado aquí. Pero no tengo medios para ir demasiado lejos."

- "Me desagrada - murmuró el árbol - que no seas feliz. No sé cómo ayudarte porque ya queda poco de mí. Sí quieres, puedes cortar mi tronco, construirte una canoa y echarla al río que pasa por aquí cerca para emprender tu viaje hacia la tierra que te dará felicidad."

El hombre no se acababa de creer que hubiera encontrado una solución a su sueño. Se puso a trabajar, construyó la canoa e inició su viaje de esperanza. Lo que había quedado del árbol quedó solo durante muchos y largos años. Hasta que un buen día vio que se acercaba lentamente un anciano que tenía el semblante del niño de antaño.

Con la voz triste el tocón susurró:

- "Lo siento, amigo mío, pero ya no me queda nada para darte. Ya no tengo frutos con los que alimentarte, no tengo el tronco para que te encarames a él, soy sólo un tocón, y ya no sirvo para nada."

- "Te lo agradezco - respondió el anciano - pero ahora ya no necesito nada. Sólo busco un lugar donde sentarme y descansar."

- "En este caso - accedió el tocón - siéntate si quieres y quédate conmigo."

## Referencias

- Del libro "Donde la palabra calla" Alicia Schneider – Gustavo Berti.
- Charla de Alicia y Gustavo Berti en el encuentro por el 18° Aniversario de Renacer Santa Fe.
- "Reflexiones de Elisabeth Kübler-Ross en torno al amor". María Teresa Lemus de Vanek <https://logoforo.com/reflexiones-de-elisabeth-kubler-ross-en-torno-al-amor/>
- <https://lamenteesmaravillosa.com/el-amor-incondicional-existe-realmente/>
- "El Sentido del amor en Viktor Frankl"
- "El árbol generoso" Shel Silverstein

02/06/2021