

# Reflexión de un neófito

Israel Durán

«Hay un montón de nociones, todas situadas en la misma categoría, que son enteramente ajenas, por ellas mismas, a lo sobrenatural, y están sin embargo un poco por encima de la fuerza bruta. Todas son relativas a las costumbres del animal colectivo...»

«... Las nociones de derecho, de persona, de democracia, pertenecen a esa categoría . Bernanos tuvo el coraje de observar que la democracia no opone defensa alguna ante los dictadores. La persona es por naturaleza sumisa a la colectividad. El derecho es por naturaleza dependiente de la fuerza».

*La persona y lo sagrado*  
Simone Weil

## *Reflexión primera*

La fuerza realmente importante es otra fuerza. Es la del poder del espíritu.

La gravedad y la muerte se apoderan progresiva e inexorablemente del ser privado de luz. Sabemos que, al igual que las plantas, necesitamos luz, en todos los parámetros de nuestra existencia, por el mismo motivo que estas y, por lo tanto, dicha unidad que forma la mismidad de la persona debe ser iluminada.

En el parámetro orgánico-fisiológico sabemos de la importancia del sol, ya que es una fuente importante de vitamina D. Sin la luz solar, el organismo tiene mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el corazón y los huesos.

A su vez también se reduce la presión arterial, lo cual está directamente relacionado con el riesgo de sufrir enfermedades coronarias.

Entre los factores clásicos de riesgo para la salud se encuentran la aglomeración, la falta de ventilación y la baja iluminación o baja exposición a la luz solar. Es de notar, como curiosidad, que las cárceles se eligen para el estudio de ciertas enfermedades, ya que reúnen los tres factores citados.

La falta de luz solar puede derivar en raquitismo e ictericia, entre otras enfermedades observables físicamente.

Los ojos son los órganos sensoriales más importantes para la recepción del mundo exterior. La retina humana contiene al menos cuatro de los seis neurotransmisores más importantes, razón por la cual la cantidad y calidad de la luz que llega al ojo es fundamental para el correcto envío desde el sistema nervioso central hasta el endocrino e inmunológico. Así como para el funcionamiento correcto de los ritmos circadianos (ritmos responsables de la vigilia y el sueño).

El alto o bajo nivel de los neurotransmisores, en este caso de la serotonina, la cual es una sustancia química que transmite mensajes entre las células nerviosas, conocida también como la hormona de la felicidad, tiene una notable influencia sobre las funciones mentales, el comportamiento y el humor.

Niveles altos de serotonina:

Producen calma, paciencia, control de uno mismo, sociabilidad y humor estable.

Niveles bajos de serotonina:

Producen hiperactividad, agresividad, impulsividad, fluctuaciones del humor, irritabilidad, ansiedad, insomnio, depresión, migraña, dependencia (drogas, alcohol) y bulimia.

El TAE (trastorno afectivo emocional), o *depresión de invierno*, afecta a personas en algunos países con marcados cambios estacionales.

La luz solar es clave para nuestro estado de ánimo. Cuanto más largo es el período de luz, mayor el sentimiento de bienestar general. Tenemos más energía, nos sentimos más activos, más creativos y felices. En invierno ocurre lo contrario.

El parámetro orgánico-fisiológico nos da una serie de efectos beneficiosos y contraefectos de la carencia o abundancia de luz natural.

Pero debemos profundizar más.

No podemos quedarnos esperando que dicha luz sea la solución para los problemas tan graves que sufre la sociedad. Los individuos que la formamos podemos padecer los problemas o beneficios de lo anteriormente citado, mas la sociedad no pertenece a lo tangible. Pertenece a otro plano. El de las ideas.

La sociedad es la totalidad de individuos que guardan relaciones los unos con los otros. Así, las personas comparten una serie de rasgos culturales que permiten alcanzar la cohesión del grupo, estableciéndose metas y perspectivas comunes.

La socialización es propia de la naturaleza del hombre desde su aparición sobre la faz de la tierra. Debido a este rasgo han buscado realizar alianzas y guardar relaciones entre sí, estables y sanas, con el fin de guarecerse de las inclemencias, así como de producir bienes y, paradójicamente, protegerse de los peligros que puedan acecharlos.

El problema surge en el individuo que integra el conjunto que denominamos sociedad. El ser humano.

Por lo tanto debemos observar un parámetro para el que también necesitamos luz.

Esta luz ilumina todo aquello que mantiene vivo nuestro ánimo, nuestra intención de seguir viviendo. Nuestra intención, voluntad, vence cada mañana la fuerza de la gravedad que nos mantiene tumbados en cama, con nuestro espíritu despierto mientras descansa la parte consciente de nuestro cerebro y cuerpo (sin ningún acto de voluntad propiamente dicho por nuestra parte). Igualmente, *algo* nos mantiene alerta. Estamos vivos. Hay un trabajo interno, tanto físico como mental.

Nadie puede imponer por propia voluntad a sus órganos que dejen de funcionar. No podemos ejercer de manera consciente ningún acto voluntarioso de fuerza sobre nuestros órganos internos, en dichas circunstancias ni en otras. Podríamos decir, si acaso, que el interior de nuestro cuerpo nos es ajeno, pues no obedece a nuestra voluntad. Es autónomo.

Al despertar, a menos que se sufra alguna patología, podremos ejercer de nuevo nuestra voluntad de actuar para seguir viviendo,

ordenando a nuestro cuerpo que haga esta cosa o la otra. Internamente sigue siendo autónomo. Pero, me pregunto, sobre nuestra mente, ¿es tan fácil este manejo? Si acaso, ¿ella nos maneja?, ¿nos dirige? Si tenemos la suerte de tener buenos hábitos, el día a día será más fácil. Si, por el contrario, no los poseemos, nuestro vivir diario se hará más penoso.

Escribe José Ramón Ayllón, en su resumen de la *Ética a Nicómaco*, capítulo 2 - La *Ética de Aristóteles*, punto 20 - : *...los hábitos se consiguen por repetición de actos. De ahí la importancia de repetir actos buenos. Por consiguiente, adquirir desde jóvenes tales o cuales hábitos no tiene poca importancia, ni tan siquiera mucha: tiene una importancia absoluta.*

Quizás sea el momento más importante de nuestro día a día. El superar la presión: sea de la gravedad, de la sociedad, de enfrentarnos a nuestros propios miedos, a nuestros respectivos puestos de trabajo, a nuestras responsabilidades. Y es que, por desgracia, se hace más chirriante el 'grito imperativo' de que todos somos sustituibles.

Nos dicen que no hay nadie imprescindible para un puesto de trabajo. Y, ¿para la sociedad? ¿Para la familia? ¿Somos acaso sustituibles para nuestra mismidad?

Cada día comprobamos que todos somos necesarios, que se nos está inculcando a los seres humanos ideas que pertenecen a otro plano que no es el propio de la naturaleza humana, sino el de los objetos, el de las máquinas.

¿Quién decide sobre lo que es prescindible o lo que no lo es? ¿Quién es el valiente que ha puesto el cascabel al felino (gato)? Acaso seamos, para algunos, figurantes para que otros representen su gran papel. Ni tan siquiera somos secundarios. Pero, ¿quiénes son dichos actores principales?

### *Reflexión segunda*

El ser humano siempre será imprescindible.

Emocionalmente, la sensación de ser prescindible deprime al ser humano.

Se produce una bipolaridad espiritual que lo lleva a ser carne de cañón para la finísima línea de combate que hay entre la vida y la muerte. Entre lo real y lo irreal. Entre la sensación que uno tiene de sentirse ser vivo, ser humano, persona con plena conciencia de ello, sin tener que llegar a cuestionarlo, pues nunca se ha planteado otro estado (y no debiera tener que llegar nunca a plantárselo); y la sensación de sentirse un trasto inútil, una carga para los que lo rodean, su familia, o bien para la sociedad, lo aboca a sentirse una cosa. Dicha sensación cosifica al ser, lo anula en su querer vivir.

Justamente. Esa es la *sensación* que, parece ser, debemos sentir cuando no se es útil, en la praxis. Es la más *progre*. La que desde distintos medios y subrepticamente, muy sutilmente, sin que sepamos el porqué, se desea que tengamos. Aunque intentemos mantenernos alerta, va calando en nuestro fuero interno, gota a gota. Lentamente. Llenando la copa de la vida con cicuta.

Dicha sensación lo aleja primero de la sociedad, de la calle, replegándose uno a su casa y, más tarde, si uno es prescindible para la sociedad, ¿por qué no ser también prescindible para su familia?, postrados en una cama, o sentados en un sillón, sin molestar, por supuesto. ¿Qué nos impide entonces abandonar el puesto que la naturaleza nos ha otorgado?

Cuando por desgracia se nos va alguna persona cercana o lejana, una parte de nosotros sufre. Es un desgarramiento sano. Es un duelo que será en mayor o menor medida asumido por cada uno, según su cercanía física y empática con la persona que se traslada del mundo de los vivos al mundo de los que ya no volveremos a tocar, a ver, ni a oír; no volveremos a disfrutar de su fragancia, ni a reírnos con ellos. Se acabaron los comentarios sobre un film, un partido de fútbol; cuántas veces un parpadeo de ojos, cuando no se puede mover ninguna otra parte del cuerpo de forma voluntaria, es suficiente para sentir su cercanía, su abrazo que nos levanta y agarra interiormente, diciéndonos: tú eres importante para mí, ¿lo soy yo para ti? Tampoco podremos leer más sobre lo que dicha persona nos narraba, su estilo a la hora de componer música, su reflejo en un cuadro de cómo concebía

el mundo que lo rodeaba, o bien su modo de desenvolverse en dicho mundo su labor.

Sea uno peón, oficial, maestro, ama de casa, empresario, cirujano, escritor, artista... es un ser humano. No importa si uno, únicamente, está postrado en cama sin ningún contacto real con nuestro mundo. Cuando se produce una patología neuronal, o llegamos a este mundo con ella, incapacitándonos para tener conciencia de nuestro entorno, lo que los especialistas designarían como vida vegetativa, somos imprescindibles, ya que, desde el momento mismo de nuestra llegada a esta vida, formamos parte de la naturaleza, condicionando siempre positivamente a los que nos rodean.

Ello nos obliga, a los que se supone mantenemos un contacto con la realidad, a estar pendientes de ese ser, que necesita nuestros cuidados, nuestro calor, sin él mismo saberlo.

Pero podríamos situarnos en el lado opuesto. No querer saber nada de todo aquello que se nos hace enojoso. Sea como sea el desenlace del dilema, lo que está claro es que se produce una relación de dependencia mutua entre el postergado y su cuidador o cuidadores, y entre estos y la persona dependiente. El paciente necesita del cuidador para seguir con vida, pues por sí mismo no puede valerse. Y el cuidador necesita a su paciente.

Aunque le resulte enojoso. Si suelta ese lastre, que parece obligaría a su vida a ser desperdiciada, por ofrecerla al cuidado de otro, su existencia, en apariencia de mejor calidad de vida, no tardaría en dejar de poseer un sentido, pues su motivo, su sustancia, su verdadera misión, su verdadero contrato, ha sido roto.

Tenemos que entender esta situación como una advertencia, una llamada a interrogarnos a nosotros mismos, a no apoltronarnos en nuestras convicciones, en nuestros afectos, en nuestros deseos, en las personas a las cuales conocemos y con las cuales sabemos que empatizamos.

Sería un acto egoísta dejar que otro recorra su vida desde la ignorancia del respeto por los demás y por sí mismo. Pues, aunque nos haga daño su presencia, su trato, su conversación, por ser una persona tóxica, un ser distinto a nosotros que nos provoca, esto puede ser simplemente su forma de decirnos que necesita afecto, ser tenido en

cuenta. Se está enfrentando con nuestro interior, por lo tanto estaremos obligados a buscar el lado positivo de dicha situación, exigiéndonos a nosotros mismos decidir si continuamos caminando a su lado o no.

Si confiamos en que su toxicidad se debe a falta de habilidades sociales, debiéramos intentar aceptarlo como es. Nadie puede cambiar por imposición. Ese cambio sería externo, superficial. Es el cambio de los hipócritas.

En la mismidad de la persona es donde hay que buscarla. Ningún cambio que no sea por interés propio o común, en busca de una virtud, puede fructificar y redundar en provecho propio y social.

Si por desgracia comprobamos una y otra vez que una actitud violenta es buscada por otro para menospreciar y empoderarse, será mejor tener cuidado. Cuidarse.

También puede ocurrir lo contrario, que su presencia sea positiva, agradable, que nos ayude a formar hábitos sanos en nuestra conducta y en nuestro interior.

No sucumbir ante cualquier actitud ajena o propia que nos hace daño se transforma en obligación en los seres humanos. No permite que nos acomodemos ante situaciones que puedan ser vejatorias o burlescas.

Tampoco nos está permitido acomodarnos siguiendo las indicaciones de otro sin repensarlas para la situación que vive cada cual. Esa actitud también sería vejatoria para nuestra dignidad, ya que no seríamos nosotros, sino una mala copia de otro. Nuestra personalidad tiene que dejar impronta, ya no en los demás, sino en nuestra historia de vida.

Nadie tiene derecho a quitarnos nuestra dignidad y, de hecho, en nuestro interior siempre permanece un refugio donde nos podremos replegar para encontrarnos con nosotros mismos, y desde ahí avivar los rescoldos de la llama para la vida en plenitud, si esta se había debilitado. Seguramente haya que sufrir, pero ese sufrimiento nos dará la fuerza y el empuje para seguir un camino autónomo, que nos proporcionará los estímulos necesarios para mantenernos fieles a nuestro yo. Únicamente se puede valorar a los demás desde el valor que nos damos a nosotros mismos.

Ya fuere física o emocionalmente, ya fuere como ciudadano de a pie que nos cruzamos todos los días a la misma hora cuando acudimos a nuestro puesto de trabajo. Todos somos seres humanos pertenecientes a la misma clase y categoría. Cada uno cumple una función. Una labor que muchas veces consiste en hacernos presentes físicamente. Sin mediar palabra.

### *Reflexión tercera*

#### Nuestra naturaleza

¿Alguien en su sano juicio desearía hacer desaparecer las plantas por el simple hecho de superar cada mañana la fuerza de la gravedad para respirar y enfrentarse al sol, que las marchitará un día, pero que les es tan necesario? Se me reprochará que realizan la fotosíntesis, proporcionándonos oxígeno. Esta sería su función utilitarista, práctica, desde nuestro egoísmo. Pero por la noche justamente realizan la función contraria. Nos roban el oxígeno para seguir vivas.

Y ¿qué pasa con su fragancia agradable, su infinitud de matices en los colores que poseen y dulcifican nuestra visión de la naturaleza, de nuestro entorno? Si acaso debiéramos destruir toda la naturaleza. ¿No somos los seres humanos tan variopintos como la naturaleza? ¿No somos, para el caso, pertenecientes a la naturaleza misma? A veces, nuestros egoísmos, nuestro amor propio desproporcionado nos hace olvidar esa realidad .

Conocemos personas que, al igual que las plantas, son seres vivos integrados totalmente en la naturaleza y, para algunos sectores de nuestra mal llamada sociedad (en la cual se supone que todos poseemos igualdad de derechos e igualdad de oportunidades), donde el respeto por los demás seres que nos rodean tendría que ser la norma, ¡están siendo considerados prescindibles!, ¡'mercancía' baladí!, por no ser productivos, económicamente hablando; pero que, en el mundo de los afectos, donde residen los sentimientos, en nuestro día a día, son imprescindibles.

## Reflexión cuarta

### Reseteando

Muchas veces nadie está físicamente en nuestro entorno. Durante períodos de tiempo de nuestra vida sabemos que no caminamos solos, aunque físicamente lo estemos.

Otras, en cambio, se nos han ido ya de la realidad que podemos observar, pero, y me pregunto con mucho respeto hacia ellos: ¿siguen ahí? ¿No se han ido? En mi recuerdo permanecen. ¿Por qué no se ha borrado de mi mente el recuerdo de las personas con las que he estado o convivido? ¿Debiera existir un botón de reseteo para que esa sensación de compañía no siga agradándome o desagradándome? Si somos tan prescindibles como se nos quiere hacer creer, ¿por qué lloramos ante la pérdida de otro ser humano?

Se dice también que *a Papa morto, Papa posto*. Esto se hace por una necesidad espiritual.

Nadie puede continuar conduciendo por una carretera en la cual se termina el asfalto y comienza una llanura sin asfaltar que nos llevaría a una montaña, para lo cual, para seguir nuestro camino, habría que hacer un túnel, con maquinaria específica y con un ingeniero dirigiendo las obras.

Pues bien, de la misma manera, si un Papa no sustituye a otro Papa, nadie podría dirigir esas obras y no podríamos seguir conduciendo por el camino espiritual del 'encuentro'. Esto no quiere decir que haya que olvidar a sus antecesores, o que hayan sido prescindibles. No, pues para llegar hasta la montaña hemos recorrido un camino asfaltado y en el cual sus ingenieros fueron necesarios.

Lo mismo es nuestro recuerdo. En él perviven los seres que están a una distancia 'X' de nosotros, y esta distancia no la podemos medir de forma práctica, pues es la distancia del espíritu. ¿Cómo se mide? Por decir algo, en el mundo interior de cada uno... Personas que nos han ido surgiendo o acercándose a nuestro caminar desde que hemos llegado a este mundo, con mejores o peores intenciones, a veces nos han azuzado, pero siempre han agudizado nuestros instintos: para ser

precavidos ante situaciones fraudulentas y engañosas, o para empatizar tan profundamente con ellas que nunca mueren en nuestro recuerdo.

En realidad esta es nuestra particular procesión, donde vamos caminando unos al lado de los otros, sin vernos de forma real, en esta dimensión, pero sí en nuestro espíritu. Nunca se nos pierde nadie y tampoco queremos que se nos pierda, pues a día de hoy somos lo que somos gracias a todas las personas que han ido, y están surgiendo en nuestro paso por el mundo.