

Aprendiendo de la adversidad: un caso sobre Experiencias Cercanas a la Muerte (ECM)

Juan Miguel Batalloso Navas

«...La adversidad sólo nos hace más fuertes. Siempre me preguntan cómo es la muerte. Contesto que es maravillosa. Es lo más fácil que vamos a hacer jamás. La vida es ardua. La vida es una lucha. La vida es como ir a la escuela; recibimos muchas lecciones. Cuanto más aprendemos, más difíciles se ponen las lecciones. Cuando se aprende la lección, el dolor desaparece...»

Elizabeth Kübler-Ross

Todo estaba en penumbra y un silencio expectante impregnado de un fuerte olor a asepsia hospitalaria me había dejado atrapado en ese temor inicial que ocultaba mi verdadero miedo ante el dolor y lo desconocido. Tantos años creyendo que la muerte era algo lejano y distante; tantos años sintiendo que nada podría desviarme de mi decida voluntad, para de pronto, darme de bruces con una inesperada realidad que podría definitivamente separarme del mundo de los vivos. Minutos eternos de una angustiante espera sumida en el más vacío y solitario de los momentos para comprender que nada quedaba ya por hacer.

Sumido en el más profundo de los abandonos y en la más oscura de las soledades, todo mi cuerpo comenzó a temblar con sensaciones de frío y calor intensos, producto tal vez del pánico producido por una situación que podría convertirse en el fin absoluto de una vida llena de proyectos, actividades, ilusiones y sueños. ¿Para qué había andado tanto? Me preguntaba mientras el cirujano se disponía a conectar sus aparatos, mientras la enfermera abría mis venas para la sedación. ¿Para qué había corrido tanto? Me decía, cuando un calor sofocante quemaba mi cara como si estuviese realmente en un horno. ¿Había valido la pena tanto esfuerzo? Me interrogaba ante la posibilidad de que todo podía acabar allí.

Y yo que había creído soberbia e ilusamente que siempre "estaba para empezar". Y yo que vanidosamente había fraguado una imagen de mí mismo de hombre fuerte y capaz de afrontar todos los retos. Todo en un instante se me derrumbó, todo en un instante se precipitó hacia un abismo del que creía no podría salir. Todo fue en aquel momento soledad y silencio. Una soledad que te permite comprender que no somos nada, apenas una brizna de polvo

cósmico desvalida y errante cuyo fulgor desaparece cuando menos lo esperamos. Una soledad que nos ayuda a entender, que en los momentos verdaderamente transcendentales de tu existencia únicamente nos tenemos a nosotros mismos, únicamente contamos con nuestro ser y nuestra vinculación con el todo que nos dio la vida. Una soledad en suma, en la que nada ni nadie te puede liberar. Momentos en los que ya no valen los andamios, ni los cuentos, ni los subterfugios, ni las coartadas. Momentos en los que ya no sirven ni las carreras, ni los títulos, ni las posesiones, ni los afanes pequeños o grandes. Eres tú mismo, enfrentado al inexorable hecho de la muerte como destino inevitable y absoluto. Eres tú mismo como ser único que debes enfrentar un hecho en el que ya no sirven ni los apegos, ni los abrazos, ni los afectos, ni siquiera los amores y en el que lo pasado vivido y lo futuro proyectado, carecen de todo sentido. Tú y solamente tú frente a ti mismo sin más recursos que los que tú mismo puedas fabricar en ese instante, sin más defensas que la aceptación de lo inexorable.

El cirujano, al que no había visto nunca y que ahora recuerdo vivamente después de más de diez años de aquel percance, comenzó su tarea invitándome a presenciar en una gran pantalla el latido de mi propio corazón y el mapa de unas coronarias congestionadas y obstruidas casi en su totalidad. Aquel buen hombre que me salvó la vida, me decía con una seguridad, no sé si calculada o verdadera, que aquello que me estaba haciendo no tenía ninguna importancia y que muy pronto lo olvidaría todo. Sin embargo mi terror me dejó paralizado cuando vi con mis propios ojos como mi corazón era atravesado por un hilo blanco que entraba y se movía al ritmo de mis latidos. Fue entonces cuando le pedí abiertamente que aumentara la dosis de sedación hasta donde fuera posible, sumiéndome así en un estado de semiinconsciencia que paradójicamente recuerdo cada vez con mayor frecuencia e intensidad.

Aunque las luces del quirófano estuvieron encendidas todo el tiempo, percibí como poco a poco fueron perdiendo intensidad hasta encontrarme completamente a oscuras aunque con capacidad para recordar la colocación de los objetos y la posición del cirujano y de la enfermera. Sentí vivamente entonces, que se abrió una especie de puerta circular, como las de las grandes cajas fuertes blindadas de los bancos, a la que fui misteriosa y automáticamente conducido completamente desnudo, como cuando nacemos, y completamente solo como cuando te enfrentas a un peligro del que no puedes escapar y en el que nada ni nadie te puede socorrer. Tenía la sensación de estar flotando en el espacio y una fuerza desconocida me empujaba por detrás suavemente para introducirme en ese nuevo lugar que se ocultaba tras la blindada puerta.

Entré entonces en una especie de tobogán, una especie de túnel circular en pendiente que percibía desde mi posición de tendido y cuyas paredes eran de un gris pálido, aunque con unos brillos que denotaban limpieza y pulcritud, dando la sensación de ser algo completamente nuevo y a estrenar. Mi curiosidad me llevó a levantar la cabeza varias veces, descubriendo así que aquel túnel se alargaba y estrechaba más y más como consecuencia de la perspectiva, pero un cansancio profundo me llevaba otra vez a mi posición de tendido, en la que mi cabeza y todo mi cuerpo reposaban totalmente. Me di cuenta que solamente eran mis ojos los que realmente podía mover y que todo mi cuerpo comenzaba poco a poco a coger velocidad por ese largo túnel-tobogán, en el que me habían introducido sin poder hacer nada para impedirlo. Todo comenzaba a hacerse más y más oscuro, todo se hizo en instantes completamente negro, pero de pronto comencé a percibir unas pequeñas luces laterales que se me aparecían a derecha e izquierda de mi posición, conforme iba avanzando cada vez a mayor velocidad por aquel túnel que parecía de acero.

Curiosamente dejé de percibir cualquier tipo de sensación corporal. Los fríos y calores intensos habían desaparecido y todo mi cuerpo se encontraba en un estado de relajación y flaccidez que me proporcionaban un bienestar nunca antes experimentado. No había ya dolor, ni miedo, ni esperanza, ni sufrimiento. No me preocupaba absolutamente nada, mi mente no podía pensar y recuerdo con nitidez una sensación de plenitud de vida presente, de consciencia absoluta del instante, de una infinita paz acogedora que cuando la recuerdo, me quedo enganchado a ella en el silencio que proporciona la aceptación, de que todo lo que nos sucede tiene un final y un fin.

Era como si en aquel momento el tiempo se hubiese detenido y no hubiera forma humana de ir hacia atrás en los recuerdos, ni hacia delante pensando en lo que iba a hacer después de que pasara todo aquello. Se me acabaron las programaciones, los proyectos y ese pernicioso hábito mental de estar haciendo algo mientras que piensas lo que vas a hacer a continuación o al día siguiente. Todo aquel miedo y temblores ante la posible fatalidad de la muerte se habían esfumado y la sorprendente e inexplicable paz me hacía flotar y moverme cada vez a mayor velocidad en un túnel-tobogán que nunca antes había visto en mi vida. Ahora cuando intento recordarlo y aunque mi memoria haya almacenado nuevos datos, puedo decir que fueron instantes de una paz infinita en los que nada deseaba, en los que nada me preocupaba ni me ocupaba, en los que nada me motivaba, en los que nada perseguía y quería. Se acabaron las carreras, los teneres y los haceres. Sólo existía el instante, el movimiento de velocidad creciente, la sensación de flotación y las paredes grises del túnel en las que comenzaron a aparecer unas pequeñas luces, que a medida que me acercaba a ellas, pude ir percibiendo con total claridad.

Aquellas luces de las paredes que percibía en la lejanía, se hicieron pronto perfectamente reconocibles e iluminaban mi viaje por el túnel. De inmediato y con gran sorpresa, me di cuenta que no eran luces, sino cuadros luminosos que colgaban en las paredes y todos decorados elegantemente con unos marcos plateados. En ellos y de una forma inexplicable y sin sentido para mí, aparecían fotografías muy nítidas de personas y escenas que me resultaban completamente familiares. Allí pude ver a toda velocidad incontables escenas de mi vida pasada, de cuando era niño; de mi inolvidable paseo en el tiovivo con mi padre; de mi madre preparando la comida en la cocina de carbón; de aquella película que vi por vez primera siendo muy niño y en la que tanto lloré; de las sombras de los viandantes que se filtraban por la ventana en la penumbra de mi habitación; de cuando iba bañarme en la alberca de las huertas cercanas a mi casa; de mis amigos de adolescencia; del día que declaré mi amor a mi esposa; del nacimiento de mis hijas; de momentos de trabajo en la escuela con mis alumnos... Todo un sinfín de escenas que pasaban ante mi vista a toda velocidad y en las que reconocía con exactitud a todas las personas. No pensaba nada ni sentía nada porque el estado mental que recuerdo era de total paz y bienestar y aquellas escenas no suponían absolutamente nada triste o que significase despedida. Era como un paseo feliz, contemplativo y sereno por momentos de mi vida reflejados en personas muy familiares y queridas para mí, pero que en aquel instante no me producían más que una serena y agradable sorpresa sin ningún tipo de estridencia emocional.

Todo era muy rápido y las numerosas escenas de mi vida presentadas en aquellos cuadros de marcos plateados, luminosos y brillantes, pasaban a toda velocidad por mi espacio visual, apareciendo y desapareciendo como los árboles que pasan por la ventanilla cuando los vemos desde nuestro asiento del autobús o del tren. De pronto, mientras divisaba aquel

sorprendente espectáculo y dado que iba hacia abajo en mi movimiento, comienzo a darme cuenta de que al final, en la lejanía del túnel-tobogán, había una gran puerta rectangular cerrada con dos hojas, de la que salían unos rayos de luz muy potentes y extraordinariamente blancos y brillantes. Unos rayos que se filtraban por las rendijas y huecos de la misma, pero que anunciaban que lo que había detrás era algo que emitía una luz extraordinariamente intensa y cegadora que no podía identificar.

Poco a poco y a medida que me iba acercando a la gran puerta, fui percibiendo que todo se iba haciendo más lento, más suave y que los cuadros luminosos que acababan de pasar por mi espacio visual habían desaparecido. Sentí como mi cuerpo continuaba en un estado de bienestar nunca antes experimentado y que conforme la puerta estaba más cerca, mejor era mi estado, un estado en el que no pensaba nada, ni sentía nada, porque además los cuadros de las escenas de mi vida en las paredes, habían desaparecido sin dejar ningún rastro en mi memoria. Llegué muy cerca de la puerta y en ese momento percibí y sentí como una nueva dimensión de la paz de la que ya gozaba. Era como una especie de serena conformidad alegre de que había llegado a la meta, mientras que la inmensa y cegadora luz que se repartía en finísimos rayos que salían por las rendijas de la puerta y que curiosamente se deslizaban en un vaivén, me hicieron sospechar que detrás de ella había algo o alguien que se movía. Fue precisamente en ese instante cuando toda mi visión desapareció instantáneamente y me vi nuevamente en la mesa del quirófano mirando aquellos hilos blancos que penetraban por mis coronarias en la pantalla del gran monitor.

Volvieron los calores, volvió el miedo, pero esta vez había en mí un sentimiento de aceptación y de bienestar que me proporcionaba un especial estado de serenidad que nunca antes había experimentado, estado que me fue permitiendo olvidarme de mí mismo y abandonarme completamente a todo lo que pudiera suceder. Me sentía completamente rendido, abandonado y sin hacer esfuerzo alguno por luchar o resistirme a nada. Fue entonces cuando la calma comenzó a instalarse en todo mi ser y todas las sensaciones de inquietud, temor y miedo desaparecieron. Me rendí completamente a la situación y mis sentimientos de rebelión y desobediencia que tantas veces había experimentado a lo largo de mi vida, quedaron sumergidos en un abandono total de quien confía en que nada de lo que sucede depende ya de su voluntad. Fue en aquel momento cuando comencé a tomar conciencia de que todo lo que nos ocurre y lo que existe, está inscrito o pertenece a un océano infinito en el que todo está conectado con todo. Y así, sin darme cuenta, me descubrí recitando continuamente aquellos versos de Santa Teresa de Jesús que tantas veces me habían servido para calmar mi inquietud y prestar atención a aquellas situaciones y problemas en los que no era capaz de encontrar una salida satisfactoria.

Así fue realmente como descubrí una nueva dimensión de mi existencia que nunca antes pude haber imaginado y que realmente transformó mi vida haciéndome comprender que cualquier situación de adversidad, cualquier suceso doloroso encierra la posibilidad de convertirse en un acontecimiento transformador, en su doble sentido de cambio exterior, de forma, lugar o circunstancias, como de cambio interior formativo y autoformativo.

EXPLICACIONES Y TRANSFORMACIONES

«...Tal vez debamos redefinir la felicidad como experimentar emociones reales sobre problemas y tareas reales. Aparentemente el acto de buscar la felicidad no funciona psicológicamente como un medio de vivir una vida que valga la pena. Por el contrario, la felicidad puede realmente ser un subproducto, como un epifenómeno de algo que llega de paso. El mejor modo de darse cuenta retrospectivamente de que se es feliz, aunque no se haya tenido consciencia en el momento, es estar comprometido con una tarea, o una causa que valgan la pena y trabajar con dedicación por ellas...»

Abraham Maslow

Hace ya más de diez años que viví aquella experiencia y sin embargo la recuerdo como uno de los más importantes acontecimientos de mi vida. Fue a partir de aquel momento y de las circunstancias adversas que sobrevinieron, especialmente en lo relativo a algunas limitaciones procedentes del cambio total de situación laboral y profesional, los controles médicos a los que periódicamente debo someterme y otras nuevas situaciones de enfermedad, como descubrí y aprendí algo que me además de ayudarme a vivir, me ha servido para desarrollar en mí, posibilidades nunca antes imaginadas. De alguna manera he aprendido que cualquier crisis, cualquier dificultad, cualquier accidente o cualquier situación inicialmente dolorosa o adversa puede transformarse y convertirse en un trampolín para tu propio desarrollo, sobre todo si estamos lo suficientemente atentos al momento presente y a las posibilidades de aquellas emergencias o acontecimientos que por lo común nos pasan desapercibidos.

Recientemente y por mero azar, cayó en mis manos un libro titulado "Yo vi la luz", del médico sevillano ya fallecido D. Enrique Vila y cuál no sería mi sorpresa, cuando al leerlo comprobé similitudes y regularidades de mi experiencia en el quirófano con las que el doctor Vila exponía en su libro. No sé a ciencia cierta si la experiencia que viví, fue fruto de una síntesis de ideas que yo ya tenía en mi cabeza, o simplemente la consecuencia de una situación de especial excitación emocional que trabajó en favor de construcciones mentales distorsionadas como sucede en los sueños, pero lo verdaderamente cierto es que aquello lo experimenté y lo viví intensamente como una experiencia cumbre de primer orden que ha trastocado en gran medida los valores de mi vida a partir de aquel momento.

El propio doctor Vila nos dice básicamente en su libro, que todas las experiencias cercanas a la muerte (ECM), fielmente registradas y documentadas en su investigación, tienen una serie de regularidades, que son precisamente las que yo viví, como sensación de flotación,

movimiento a través de un tobogán, aparición de escenas de vida pasada, llegada a una puerta en la que se ve una luz potente, etc. Sin embargo y aunque ya con este hecho, me quedé extraordinariamente impresionado, sobre todo, lo que más sorpresa me produjo, fue el hecho documentado por el Dr. Vila, de que la gran mayoría de las personas que vuelven de esa experiencia y tienen capacidad para recordarla e integrarla en su consciencia, experimentan después cambios altamente significativos en sus vidas. Alrededor del 95 % de las experiencias documentadas y registradas por el doctor Vila en su libro, coincidieron en que a partir de ellas, todas las personas cambiaron radicalmente sus vidas, su pensamiento y su forma de ver el mundo, prestando una especial atención al estudio, la investigación, la lectura y la escritura, haciéndose más contemplativos, meditativos e interesados por la espiritualidad, así como perdiendo en una gran medida el miedo a la muerte. Y de alguna forma, esto es precisamente lo que he tenido la oportunidad de vivir en estos últimos diez años, desconociendo totalmente hasta hace solamente unos cuantos meses, que el doctor Vila había constatado esto mismo en las historias que él registro y sistematizó.

En los primeros meses después de aquel acontecimiento, atravesé uno de los periodos más silenciosos y tristes de mi vida. A nada le encontraba sentido; creía realmente que todo había terminado y que nadie necesitaba ya de mi presencia; pensaba que al no poder seguir trabajando nada podía aportar ya a la sociedad; presenciaba un futuro sin expectativas en el que necesariamente tendría que recomponer toda mi forma de vivir. Fueron tiempos de sufrimiento interior, de incertidumbres, de zozobra e inquietud porque me había dado cuenta de mi pequeñez, de mi provisionalidad y de que realmente nada podía ya programar y controlar porque todo podía trastocarse en el momento más inesperado, como a mí realmente me sucedió.

Al mismo tiempo que los sentimientos de desamparo invadían mi espacio psíquico, una nueva forma de mirar el mundo y la realidad me iba atrapando. Una nueva forma de mirar y admirar que nunca antes había experimentado y así comencé a detenerme extasiado a contemplar las flores y todo ese microcosmos de insectos que polinizan a su alrededor; a pasar largos ratos escuchando el cantar de los pájaros; a contemplar el reflejo de los rayos de sol en las aguas del río; a levantarme temprano para ver los amaneceres o a quedarme embelesado con la visión de las misteriosas formas que las nubes adoptan cuando cruzan el cielo azul. Toda una nueva forma de ver el mundo que nunca antes ni se me había ocurrido que existiera. Así me fui dando cuenta de que mi situación era de auténtico privilegio y que por tanto las lamentaciones no tenían ya ningún sentido ni lugar. Fue entonces cuando comencé a profundizar en serio en la idea de agradecimiento a la vida que tanto me había dado y que aunque creía tener una cierta conciencia de ello, no fue hasta ese momento cuando tomé verdadero conocimiento de este principio básico que tan excelentemente nos enseñó en forma de canción Violeta Parra.

Aquello fue como una especie de apertura, casi como un nuevo nacimiento en el que tenía la sensación de haber cerrado definitivamente un gran capítulo de mi vida disponiéndome a abrir otro en el que nada había programado y en el que todo era completamente nuevo y desconocido. Y así tuve la oportunidad de vivir experiencias auténticamente liberadoras, en las que la aceptación de mis limitaciones, unida a la conciencia de agradecimiento, me permitieron hacer cosas que nunca antes podía haber imaginado. Toda una cantidad de actividades y nuevas formas de percibir la realidad, que si no hubiese sido por aquel accidente y por aquellas visiones que tuve, no hubiese podido experimentar. Así que al

día de hoy puedo decir sin temor a equivocarme, que he sido y soy una persona verdaderamente afortunada, por lo que estoy y estaré agradecido al Universo entero por las oportunidades y posibilidades que un acontecimiento en apariencia catastrófico abrió en mi vida.

¿De dónde salieron entonces las fuerzas para recuperarme de aquel percance? ¿De dónde obtuve la energía para alimentar ese cambio de vida que la enfermedad había provocado? ¿Cómo hacía para conseguir poco a poco mayores y mejores estados de paz y tranquilidad? ¿Por qué se me ocurrió embarcarme en proyectos que nunca antes se me hubiesen ocurrido? ¿De qué forma desaparecieron de mí casi todos los miedos? ¿Qué recursos psicológicos movilicé para recuperarme? ¿Cómo afronté el hecho de mi incapacidad laboral? ¿Qué aprendí realmente en estos procesos y a partir de aquel accidente? ¿Ha sido necesario pasar por esas dificultades para llegar hasta aquí? ¿Qué implicaciones tiene esta experiencia personal en mi forma actual de ver el mundo? ¿Qué elementos formativos y educativos pueden desprenderse de todo ello? Veamos si soy capaz de responder brevemente a estas cuestiones.

«...Todas las penurias que se sufren en la vida, todas las tribulaciones y pesadillas, todas las cosas que podríamos considerar castigos de Dios, son en realidad regalos. Son la oportunidad para crecer, que es la única finalidad de la vida. No se puede sanar al mundo sin sanarse primero a sí mismo. Si estamos dispuestos para las experiencias espirituales y no tenemos miedo, las tendremos, sin necesidad de un gurú o un maestro que nos diga cómo hacerlo...»

Elizabeth Kübler-Ross

Hay algo de entrada que siempre tengo presente y es el hecho de que todos los aprendizajes han estado y siguen estando profundamente interconectados. Dolor, miedo, tristeza, inquietud, ansiedad, soledad y otras muchas sensaciones o sentimientos negativos se han ido presentando seguidos, e incluso simultáneamente muchas veces, de aquellos otros positivos, como alegría, placer, serenidad, calma, compañía, acogimiento, etc. Y esta sensación de interconexión me ha llevado a tomar plena conciencia de que todo es absolutamente transitorio, huidizo, cambiante, provisional y que en definitiva, lo que nos sucede, aunque se nos presente como la mayor de las calamidades o como el mayor de los placeres o de los éxitos, de una u otra forma cambiará. Por tanto perseguir metas como si nos fuera en ello la vida, sacrificándolo absolutamente todo a las mismas, carece de sentido porque lo verdaderamente importante, no es tanto el lugar o el objetivo al que nos dirigimos sino el camino que hacemos para conseguirlo y los recursos que tenemos que desplegar para recorrerlo.

En este sentido y desde una perspectiva pedagógica, los aprendizajes verdaderamente significativos son aquellos que partiendo de una dificultad, un obstáculo o una necesidad que se nos presenta como reto, se producen en el transcurso de las acciones o de los procesos que establecemos para llegar a conseguir objetivos y metas. En consecuencia, la bondad o pertinencia de cualquier objetivo educativo no reside exclusivamente en el valor o utilidad de la conducta que define, sino sobre todo en las posibilidades que ofrece para ser conseguido por diferentes caminos y en las oportunidades que pueden derivarse de su consecución en el camino a recorrer para conseguirlo. Dicho de otra forma, esto significa asumir que todo proceso educativo es en realidad una peregrinación, un acto de valor, un acto de esfuerzo al que inicialmente puede que no se le vea el sentido. Una peregrinación en la que siempre tienes una meta de llegada, que incluso cuestionas como necesaria, pero es el camino el que te va proporcionando los aprendizajes fundamentales para la vida y para la propia llegada a la meta e incluso para sustituirla y cambiarla por otras metas. Todo está pues complejamente mezclado y todo está sometido a la ley del cambio, a la transformación y a todo tipo de acciones, retroacciones y recursiones. Todo está sometido, como nos enseña el budismo, al principio de impermanencia.

Cuando trato de profundizar en las fuentes de energía interior que me han dado fuerza y valor para superar, o al menos para hacer frente con un cierto éxito a situaciones adversas,

no tengo ya ningún rubor en declarar que esa energía procede de un sentimiento íntimo de confianza básica en mis posibilidades que ha ido poco a poco madurando a partir de mi infancia. Una infancia por cierto, que también tuvo sus dificultades y adversidades pero en la que mis padres me colocaron en las condiciones necesarias para que emergieran mis propias posibilidades de desarrollo. Fue en esa infancia, mezclada de protecciones e inseguridades, de enfermedades y pequeñas aventuras arriesgadas, de escasez y de deseos insatisfechos, así como de la posibilidad de hacer algo diferente y siempre novedoso ya entrada la pubertad, la que me permitió en gran medida aprender a confiar en mis propias fuerzas. Fueron pues mis padres, los que sin proponérselo como programa formativo, me proporcionaron las suficientes dificultades y las necesarias ayudas, así como los espacios de autonomía indispensables necesarios para que desde muy niño pudiese gozar de la capacidad de cometer errores y tener que buscar así mi propio camino, o mi propia solución para resolverlo o subsanarlo.

Además de esta confianza básica adquirida gracias a mis padres y a los ambientes educativos que ellos me proporcionaron, debo añadir algo que siempre, desde que tengo conciencia de mí mismo me acompañó. Algo que creo está más allá de la autoestima o confianza básica en uno mismo. Se trata de una especie de fe o sentimiento espiritual y casi religioso, en que siempre existe una posibilidad de salida a todos los problemas, de que siempre hay alguien o algo que me protege o de que por muchas que sean las dificultades siempre hay en mí una especie de llama interior que se mantiene encendida alumbrándome en todas las situaciones de adversidad.

Sin embargo y en décadas anteriores al accidente que cambió mi vida, nunca tuve especiales preocupaciones espirituales y mi vida transcurría en un agnosticismo en el que me era siempre imposible afirmar o negar la existencia o la presencia de algo que no fuera producto exclusivo de procesos bioquímicos y neurofisiológicos. Es más, llegué a estar absolutamente convencido durante largos años, que todo fenómeno de fe en supuestas entidades, verdades reveladas o realidades que actúan o influyen en nuestra conducta, no eran más que mecanismos psicológicos de defensa y de proyección para garantizar nuestra supervivencia o para hacernos olvidar de forma enajenada y vicaria, determinadas realidades sociales y vitales opresivas y dolorosas. Y ahora, cuando paso por una situación verdaderamente significativa y con riesgo, resulta que lo que cuestionaba con un cierto rigor científico, se me desmoronaba ante la experiencia vivida. Fue a partir de entonces me dispuse a una búsqueda interminable de convergencias, coincidencias, relaciones, vinculaciones entre lo que consideramos como mundo científico y como mundo espiritual, búsqueda que me permite el hecho de estar escribiendo esto ahora y de poder contarle con toda la sinceridad de la que soy capaz.

Es en este punto cuando con entera tranquilidad puedo afirmar que me siento una persona creyente, creyente en que la vida es un misterio, creyente en que la vida es un regalo, creyente en que lo que hay detrás de una flor, una montaña, un pajarillo o una mariposa es exactamente lo mismo que hay detrás de unos ojos que te miran con atención, de unos brazos que te acogen en un caluroso abrazo, de un niño que juega y se cae, o de un anciano que repite sin cesar las bondades y peripecias de las batallas libradas. El alimento pues de todo esto, lo obtuve de aquella experiencia que de forma directa y personal me enseñó que el ser humano se inscribe y sitúa en varias dimensiones que están tejidas en una red singular entre sí, dimensiones que de alguna manera se corresponden con diferentes niveles de realidad como nos ha enseñado Nicolae Bănescu.

Nada pues está aislado, nada pues está sólo y todo lo que nos sucede y procesamos como información y conocimiento está complejamente conectado, todo está tejido en conjunto y cualquier acontecimiento por insignificante que sea, puede trastocar una vida entera y conducirla por caminos nunca antes explorados. Nada puede sustraerse en definitiva del principio de ecología de la acción formulado por Edgar Morín y en el que se afirma que cualquier acción que realicemos, al ser disparada en su realización, lo hace siempre en un contexto de tales dimensiones e interrelaciones que sus consecuencias y efectos son incontrollables para el sujeto agente, de forma que incluso lo que intencionalmente se realizó con una determinada finalidad puede convertirse en su propia negación.

Desde aquel día, hace ya más de diez años, multitud de acontecimientos y de actividades que nunca antes había experimentado pasaron a formar parte de mi memoria personal y del patrimonio que cada ser humano acumula de aprendizajes vitales. No creo que sea este el lugar para relatarlos, pero por encima de cualquier otra actividad, lo cierto fue que me sumergí en un proceso de investigación personal lleno de nuevas lecturas, encuentros y vínculos que me han permitido ir poco a poco descubriendo que la mente humana y el cuidado de la misma, así como las relaciones sociales y los vínculos afectivos, siempre están en la base y en la cima de todos los procesos corporales. Descubrí así, que cualquier enfermedad, cualquier patología es en mayor o menos medida el resultado de las dinámicas que se establecen entre los bucles individuo, naturaleza y sociedad, así como con el de cerebro, mente y cultura y todo esto en la continua espiral de retroacciones y recursiones entre cuerpo, pensamientos, sentimientos, valores, conductas y creencias espirituales.

Todo está pues nuevamente conectado, de forma que todo cambio, toda transformación es siempre y al mismo tiempo externa e interna. Es esto lo que me ha ayudado también a comprender, que cualquier proceso educativo, no puede consistir ya exclusivamente en la adquisición de destrezas, habilidades, conocimientos o competencias, sino también en el descubrimiento de uno mismo en el análisis y reflexión, no sólo de nuestras emociones y sentimientos, sino sobre todo de aquellas visiones y expresiones que como las artísticas nos acercan a dimensiones que la ciencia o el puro empirismo no nos pueden proporcionar. Urge pues un cambio de perspectiva, un cambio de paradigma educativo como le gusta decir a Edgar Morin y a Maria Candida Moraes, en el que el desarrollo humano no esté restringido a las competencias que exige el mercado y a las demandas que las instituciones educativas burocráticas dominantes establecen.

En cualquier caso, si algo he aprendido, es que no hay caminos, no hay recetas ni universalmente válidas, ni incluso igualmente útiles en cualquier circunstancia o lugar aunque seas tú mismo el que la hayas creado y que te la vas a aplicar. Nada puede librarnos de las emergencias, nada puede proporcionarte recursos formativos que no pasen por tu propio esfuerzo en hacer caminos, nada ni nadie puede sustituirte en el afrontamiento del dolor, el sufrimiento, la vejez o la muerte. Es algo que únicamente puedes construir en soledad, sabiendo que la identidad de tu ser no puedes obtenerla ni hacerla consciente si no es a partir de los vínculos afectivos, si no es a partir de la interacción social y si no es a partir de las razones del corazón que la razón no llega a entender como decía Pascal y afirma Leonardo Boff en sus numerosas obras.

Únicamente desde el corazón podemos entonces acercarnos a la comprensión de lo que somos, porque en realidad y aunque no tengamos todas nuestras necesidades materiales

satisfechas, si somos capaces de dar y recibir afectos, si somos capaces de generar y producir cariño o mejor, si somos capaces de aprender a amar y a ser amados sin condiciones, dependencias o esas formas psicopatológicas de las que nos habla Erich From, seremos capaces también de superar todas las dificultades y de traspasar todas las barreras.

En el fondo, los asuntos que más preocupan y ocupan a cualquier ser humano son precisamente los asuntos del corazón, de aquí que como dice Humberto Maturana, todas las enfermedades sean en realidad provocadas por una falta de amor, ya sea ésta una falta de amor hacia sí mismo, hacia los demás, hacia la vida, o hacia el momento presente o el instante que nos toca vivir en lo cotidiano. Y este es otro de los grandes aprendizajes de la experiencia que tuve, sobre todo porque a partir de aquel momento dejé de hacer planes de futuro, dejé de hacer carrera en el sentido de perseguir continuamente objetivos para redimensionar mi ego, lo cual no quiere decir que siga estando ahí a la caza de ocasiones para la vanagloria o cayendo en nuevos errores, pero al menos me tranquilizo cuando recuerdo que todo se puede ir de este mundo en un instante inesperado.

Antes de mi experiencia, mi vida estaba completamente programada, reglamentada y estructurada en rutinas que me proporcionaban no sólo seguridad, sino también una cierta imagen de mi mismo de persona eficaz, operativa, resolutive. Creía que bastaba con definir con precisión mis objetivos, disponer los recursos necesarios, poner en marcha las acciones previstas y esperar sin más el resultado programado. Y esto es curiosamente, lo que siempre se ha hecho y se sigue haciendo en la mayoría de las escuelas del mundo, negando y cegando así muchas posibilidades de innovación, creatividad, diálogo y comprensión humana. Sin embargo los procesos de vida, las relaciones e interacciones sociales te enseñan que el ser humano no solamente es el ser más imprevisible de la naturaleza, sino que además es imposible de definirlo como si de una máquina programada con entradas y salidas se tratase.

Ahora, diez años después estoy aprendiendo a prestar atención a los contextos en los que me desenvuelvo, al mismo tiempo que pongo atención también a mis procesos internos, de tal suerte que descubro que cuanto más o mejor soy capaz de observar mis procesos mentales, más y mejor puedo entender y comprender los lenguajes del contexto, ya sean estos sociales, naturales, políticos o institucionales. Dicho de otra manera, estoy comenzando a darme cuenta de que cuando un ser humano cambia, todo el contexto en el que interactúa y se desenvuelve cambia también, de aquí que constate una vez más, que si la educación que recibimos o que ofrecemos en nuestras instituciones está desprovista de procesos de aprendizaje interno, ya sean de autoconocimiento o de desarrollo de la conciencia en todas sus dimensiones corporales, emocionales, sociales, políticas, etc la educación carece de sentido, porque no puede entonces contribuir a la mejora y a la transformación del mundo y de nosotros mismos.

En este punto, fue de transcendental importancia para mí, no sólo estudiar a los clásicos de la psicología humanista o recibir clases de budismo y de meditación, sino sobre todo volver a sumergirme en el paradigma de educación liberadora creado por Paulo Freire, evitando así cualquier tentación de individualismo o enclaustramiento olvidando que hay una realidad de pobreza, miseria, explotación y violencia a la que debemos y tenemos que dar respuesta.

Aunque a Paulo Freire lo descubrí siendo muy joven quedando muy influenciado por su pensamiento, su obra y su especial y viva manera de concebir y practicar la coherencia y la educación, cuando en realidad lo he redescubierto con nuevas perspectivas que van más allá

de lo puramente metodológico o epistemológico, ha sido en este nuevo periodo de mi vida, en el que he visto en él dimensiones más amorosas, más esperanzadoras y más espirituales. Tal vez sea Freire y la propia interpretación que me he ido haciendo de la profundidad de sus mensajes y el testimonio de su compromiso, el que me ha permitido explorar y recrear esa idea que tan sabiamente han expresado otros personajes para mí muy queridos como Buda, Lao-Tsé, Jesucristo, Anthony de Mello, Krishnamurti, Erich Fromm, Leonardo Boff, Carl Rogers, Abraham Maslow o Humberto Maturana, por citar algunos, además de una significativa lista de personas a las que admiro y quiero por lo que viven y no por lo que escriben. Todos ellos de alguna manera, los he ido metabolizando junto a mis experiencias, mis vínculos y mis afectos, descubriendo que no vale la pena perder ni un gramo del amor de y a los demás por querer empeñarse inútilmente en descubrir caminos inexistentes, recetas universales o de andar por casa, o por querer llevar la razón a toda costa intentando hacer prevalecer tu ego a base de argumentos. Ni tampoco vale la pena sacrificar tu vida, o esa energía térmica que te insufla el ser, por querer estar acogido, protegido o seguro.

Dice Boris Cyrulnik, uno de los psiquiatras más prestigiosos y reconocidos del mundo en el estudio y la investigación de la resiliencia, que la capacidad para superar problemas y hacer frente de forma eficaz y positiva a las adversidades, comienza realmente en la infancia a partir de las posibilidades que el medio social ofrece para que niños y niñas puedan explorar el mundo a partir de seguridades afectivas básicas. No se trata pues de una capacidad especial de carácter innato, ni tampoco de una virtud o del ejercicio de un esfuerzo intencional, sino más bien de una emergencia que nace como consecuencia de unos fuertes vínculos afectivos que sirven de plataforma segura para explorar el mundo y también de un ambiente caracterizado por el ejercicio indispensable de la autonomía. Amor, libertad y responsabilidad son pues exigencias básicas no sólo para la estimulación de conductas resilientes, sino para cualquier proceso educativo y/o formativo. Una vez más se confirma la hipótesis que educar y educarnos es lo mismo que una peregrinación en la que lo único importante es el camino hecho en libertad y en la creación de vínculos afectivos.

¿Qué vale la pena entonces? ¿Cómo podría resumir o condensar los aprendizajes en los que me he visto inmerso a partir de aquella experiencia del túnel? ¿Cuáles han sido las enseñanzas que creo haber obtenido de las situaciones de adversidad? Es obvio, que esto no son más que consideraciones subjetivas sin más pretensión que aportar algunas reflexiones personales y que dado que la verdad es un territorio sin caminos como decía Krishnamurti, es cada ser humano en particular el que puede y debe determinar qué es aquello que ha aprendido. Así que partiendo de esta premisa me arriesgo a declarar que los aprendizajes más significativos y relevantes que ido construyendo o en los que me he visto implicado y envuelto en los últimos años a partir de aquella ECM, son los siguientes:

1. PAZ y FELICIDAD. Aprender a serenarte a y tener paz contigo mismo. A buscar la paz en tu interior y a no entregar la llave de tu felicidad a dioses, reyes, tribunos, instituciones, personas o creencias de ningún tipo. Si entregas la llave de la felicidad a cualquier persona, institución, organización o causa, llegará el momento, más tarde o más temprano que no satisfarán tus expectativas, porque hemos de saber que los seres humanos no estamos en este mundo para satisfacer las expectativas de nadie. Necesitamos serenidad y paz interior para conocernos a nosotros mismos y en la medida en que nos conozcamos mejor a nosotros mismos, seremos más capaces de producir, generar y estimular posibilidades de felicidad y ambientes de calma, sosiego y serenidad

que nos permitan retroalimentarnos y animarnos en el desarrollo de nuestra conciencia. La felicidad, no puede ser un proyecto, ni una condición, ni tampoco un estado o un deseo momentáneo, sino más bien una emergencia, un sentimiento que surge a partir de experiencias de autoaceptación, autoconocimiento, autorrealización y sobre todo de fe, paz y amor.

2. CONFORMIDAD y DESOBEDIENCIA. Aprender, como me enseñó mi amigo Antonio, a no reparar lo irreparable, a no desear lo indeseable y a no creer lo increíble. Aprender a darte cuenta de que si lo comprendes las cosas son como son y si no lo comprendes las cosas son como son. Aprender poco a poco a adquirir esa conformidad y aceptación de aquello que no tiene solución sin menoscabar el inalienable derecho a la desobediencia, a la rebelión, a la afirmación de la vida en todas sus dimensiones y a la fuerza que siempre emerge incluso de la entropía, como nos ha mostrado Prigogine.
3. MIEDOS y DESEOS. Aprender a conocer y controlar nuestros impulsos primarios para nuestro propio bien y el bien de los demás. «*Todo será para el bien* » decía la mística Juliana de Norwich. Los seres humanos estamos la mayor parte de las veces movidos por los deseos y por el miedo, como le gusta decir a Jean Ives Leloup. Nuestras conductas o son de consecución o de huida y ¿No es posible otra conducta que no sea la de desear o temer? En nuestra loca carrera por ganar más, triunfar, o llegar el primero hemos ido dejando poco a poco tal vez lo más sabroso de nuestro caminar por la vida. De tanto correr y correr, de tanto hacer y hacer o de tanto tener puede que estemos perdiendo el ser. Por eso ahora, nuevos valores y conductas se me han presentado como enormemente positivas y productivas: no tener prisa, saber pararte a contemplar, poner atención en los más pequeños detalles o en las tareas más ordinarias, escuchar con más atención a las personas, renunciar aquello que consideras finalmente perjudicial para tu desarrollo vital aunque paradójica e inicialmente se te presente como deseable y apetitoso, dejar de hacer tantas cosas, hacer de tu vida y especialmente de nuestro cuerpo y nuestra mente algo verdaderamente sostenible, evitar los tóxicos físicos y mentales, etc.
4. ARTE, POESÍA, SILENCIO, HUMOR. Aprender a sorprenderte con lo nuevo y con lo viejo, a disfrutar con todo y con nada, como dice Anthony de Mello, a reírte de ti mismo y de lo azaroso de tu existencia, a ver la vida de forma que puedas generar o irradiar vida a los que están a tu alrededor, pero sin pretenderlo, de una forma totalmente espontánea y natural, sin desplegar conductas seductoras, teatrales o manipuladoras. Aprender a emocionarte con los rayos del sol que un día entran sin permiso por tu ventana y de pronto te das cuenta de que nunca reparaste en la belleza de ese instante. Aprender a escuchar la voz del silencio en la noche estrellada o la música del viento y del agua en los días lluviosos.
5. ALEGRÍA. Aprender a no quejarte, a saber soportar y trascender el dolor, como me enseñó mi madre y sobre todo a identificar, manejar y utilizar el sufrimiento para tu propio crecimiento personal de manera que no lo contagies, que te lo comas tú solo por muy amargo que sea el menú, como me enseñó mi amigo Ramón con su largo y penoso camino de enfermedad, porque a la postre los demás no son nunca responsables de lo que a ti te ocurra y no tienes ningún derecho a complicarlos en tus problemas, aventuras, excentricidades o psicopatías. Solamente contagiando alegría y optimismo es cómo podemos realmente liberarnos de nuestras propias miserias y dolores.

6. AYUDA e INTERDEPENDENCIA. Aprender a pedir ayuda y a recibirla, dándonos cuenta de que por mucha autonomía o libertad que tengamos o queramos disponer, en realidad nuestra existencia es siempre condicional, determinada, dependiente y finita. De la misma manera que hemos sido arrojados a este mundo sin que nos pidieran permiso, nos pueden expulsar igualmente de él sin consultarnos. Y aun así, somos seres capaces de esperanza porque podemos tomar decisiones y todo está siempre en permanente proceso de cambio. Sería un terrible error ignorar nuestra naturaleza interdependiente, relacional y compleja. Por mucho que creamos que somos libres, los seres humanos no nos pertenecemos del todo, por ello, aprender a solicitar apoyo y ayuda aceptando todo lo que nos ofrecen aunque no lo hayamos pedido, es una actitud esencial para a partir de ella hacer de la gratuidad y la humildad nuestras guías para el camino de la vida.

«...La educación actual es un completo fracaso porque le da demasiada importancia a la técnica. Al subrayar la técnica, destruimos al hombre. Cultivar la capacidad y la eficiencia sin la comprensión de la vida, sin tener una percepción completa de cómo funcionan el pensamiento y el deseo, sólo logrará aumentar nuestra crueldad, que es lo que engendra las guerras y pone en peligro nuestra seguridad física. El desarrollo exclusivo de la técnica ha producido científicos, matemáticos, constructores de puentes, conquistadores del espacio; pero, ¿comprenden ellos acaso el proceso total de la vida? ¿Puede algún especialista sentir la vida como un todo? Sí, sólo cuando deje de ser especialista...»

J. Krishnamurti

En realidad, más que respuestas, siempre limitadas, provisionales y condicionadas, desde aquel día no hago más que hacerme preguntas, unas profundas e inquietantes y otras a veces inútiles y circulares, pero siempre intentando buscar o encontrar ese sentido del que nos habla Víctor Frankl en sus obras, por ello y para finalizar esta breve reflexión sobre lo que he podido aprender de mis situaciones de adversidad, deseo expresar aquí las ocurrencias que en un curso sobre “Complejidad y Educación” me vinieron a la mente tras la interpelación de una de las profesoras participantes en ese curso.

Aquella profesora me interrogó con una cierta urgencia y ansiedad, sobre qué se puede hacer desde la docencia para que profesores y alumnos puedan crear relaciones más plenas y armónicas, o puedan poner en marcha procesos educativos y de aprendizaje verdaderamente significativos. Y esto fue lo que se me ocurrió en aquel instante, si bien, aquella profesora creo que sabía sobradamente la respuesta, porque el que pregunta ya lleva en su interior las pistas necesarias para encontrar respuestas en su investigación. Estas fueron las respuestas:

Lo más importante tal vez sea ser auténtico, en el sentido de ser coherente con lo que se piensa y con lo que se siente, de manera que nuestras palabras y acciones coincidan (en realidad nunca van a coincidir del todo, dada nuestra humana condición “sapiens-demens”), pero al menos que se aproximen, que se acerquen o se correspondan al máximo y se fundan con el sentir profundo de nuestro corazón porque es ahí donde donde radica eso que los psicólogos llaman inteligencia y que los creyentes llaman fe. Por eso, ¿Qué se puede hacer para que la gente con la que trabajamos, o las que tenemos aquí cerca, “mi próximo” sea más plena y feliz? Realmente no estoy muy seguro, pero creo que unas posibles líneas de acción podrían ser las siguientes:

1. Expresar y escuchar emociones porque poco podemos hacer si no parto de los afectos y los sentimientos. Escuchar, escuchar y escuchar, ¡qué difícil es siempre esto! Sí, escuchar

y también expresarnos en un permanente proceso de diálogo con los demás y con nosotros mismos, perdiendo cualquier tipo de miedo que nos atrape o nos limite.

2. Ser uno mismo, no tener miedo a equivocarse, a decir algo inoportuno, a quedar ridículo o en minoría, a discrepar con todos, a perder la votación o a ser tachado de loco, iluso o de imbécil, o de lo que quieran. Ser fiel a la verdad, a tu conciencia o a aquello que da sentido a tu vida sin miedo a lo que los demás digan de nosotros. Ser auténtico en definitiva, dejando de usar máscaras como diría Carl Rogers.
3. No apegarnos, no depender del qué dirán ni para bien ni para mal, aplicando la ecuanimidad tanto en el elogio como en la crítica o el insulto. Hacer curas de adelgazamiento del ego, no apegarse ni a los elogios ni a las críticas, ni a las aceptaciones ni a los rechazos, buscando y manteniendo situaciones de ecuanimidad, magnanidad, comprensión y compasión. Saber mantenerse en silencio y en una actitud de escucha activa y de observación desapegada y desapasionada sin precipitarnos en la formulación de juicios e interpretaciones y rechazando cualquier prejuicio, estereotipo e incluso expectativa hacia personas.
4. Dar prioridad siempre a los hechos huyendo de interpretaciones, racionalizaciones, justificaciones e incluso valoraciones no sujetas a contraste. Primero los hechos, los actos, las acciones, sin olvidar que las palabras también son hechos que pueden ser vanos y sin sentido o profundos y sostenidos. Ya dijeron una vez aquello de que "por sus hechos los conoceréis" y que "obras son amores y no buenas razones".
5. Contagiar constante, sostenida, continuada y permanentemente alegría, no esa alegría de dentífrico, porque si se piensa bien, la tristeza, como dice la canción de Vinicius de Moraes no tiene fin y el punto está en cómo sacar alegría siendo sabedor de que también necesito de la tristeza para crecer. Alegría, sonrisa, risa, risotada, carcajada y otra vez risa, de lo que digo, de lo que soy, de lo que hago ¿Qué más da? Y ahora me acuerdo de algo que un día escuché de un maestro en cuya disertación di varias vueltas volando, entrando y saliendo de la sala, cuando dijo entre otras muchas cosas que que "el humor es el amor con H".
6. "No tirar la toalla jamás", pero jamás, jamás de los jamases, por aquello de que al ser perfectamente sustituibles en cualquier momento, pues es mejor que nos pillen trabajando, cantando, o haciendo algo, porque entonces ¿Cómo vamos a contagiar esperanza o alegría si no somos alegres y no estás haciendo a cada instante algo esperanzado? Pero ojo! No esa esperanza escatológica de que "allá en el cielo" o en "el socialismo científico" se resolverán todas nuestras dificultades, sino esa esperanza de la naturalidad y de la sencillez de seguir haciendo con normalidad lo que te toca hacer y de eso saben muchísimo, pero que muchísimo nuestras madres y todas las mujeres.
7. Liberarnos de esos detritus y excrementos de nuestra conciencia que andan por ahí infectándolo todo continuamente y que aparecen de vez en cuando para recordarnos que somos esclavos de nuestras acciones y de nuestras palabras. Por ello es bueno aprender a descansar, a no hacer nada y aprender a callar y a estar en silencio y en esa calma y silencio, aprender a liberarnos de nuestros miedos, angustias, culpabilidades y expectativas.

8. Integrar nuestro pasado con nosotros mismos abandonando culpabilidades, resentimientos, porque entre otras cosas, el pasado además de que no existe en el presente, tampoco tiene solución. Comprender que lamentarse y/o arrepentirse son pensamientos inútiles, porque el pasado nunca lo podremos cambiar. Aprender a vivir en y con el presente, mirando hacia delante como si de la conducción de un coche se tratase, mirando hacia delante, hacia la línea del horizonte, pero también observando de vez en cuando los espejos retrovisores que nos informan de lo que quedó atrás y puede aproximarse, pero nunca quedándonos extasiados en su contemplación porque entonces podremos tener casi con toda seguridad un accidente gravísimo.
9. Probar con palabras y hechos que nadie puede ser feliz del todo. ¡Qué tontería! ¿Feliz del todo? Cuando pienso en esos personajillos que presumen de sabios y se visten de políticos, educadores, doctores, pastores, pontífices, cardenales, gurús que me dicen donde está la verdadera felicidad, o eso de que "el mal" está en la materia esa de "Educación para la ciudadanía", no sé si reír por la payasada o llorar de pena e impotencia. Para mí está provisionalmente claro: la felicidad, si es que existe, está en nuestro interior y además debemos huir de la obligación de ser felices que parece más un reclamo comercial que una actitud que emerge de tu interior. ¿Cómo vamos a ser felices cuando el otro, que es el que me da la legitimidad de lo que soy pues está sufriendo, está dolorido, es injustamente tratado, o lo están explotando, reprimiendo o condenándolo a muerte con el desamor o con la pobreza?
10. Y por último, para completar un espontáneo decálogo ¿Cómo puedo ayudar a los demás a ser más plenos y felices si no tenemos paz con nosotros mismos? ¿Podemos construir la paz si no tenemos unos mínimos de materia prima y unas buenas herramientas? De aquí que necesitemos como el agua, como el sol, como el alimento, la paz interior, pero no una paz de esa que se venden en cursitos de meditación y yoga a dos días por semana y que después se olvida o se presume de ella, sino una paz espontánea de la que tú no te das ni cuenta porque en realidad no la persigues. Es algo así como esa serenidad que te da el apreciar lo que haces valorando todo lo positivo que tienes sin caer en la vanidad y riéndote de ti mismo, pero también todo lo que tienes de negativo, porque sin ello no puedes desarrollarte, ya que el error es indispensable para cualquier aprendizaje.

Muchas gracias por haber leído estas páginas.

Juan Miguel Batalloso Navas

Camas a 29 de marzo de 2011

BIBLIOGRAFÍA

ALMENDRO, Manuel (Coord.) (2009) *Krisis*. La Llave. Vitoria-Gasteiz.

- BOFF, L. (2006). *A força da ternura. Pensamentos para um mundo igualitário, solidário, pleno e amoroso*. Rio de Janeiro: Sextante.
- BRANDEN, N. (2003) *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós. Barcelona.
- CALLE, R. (1996) *Aprender a vivir, aprender a morir*. Santillana. Madrid.
- CYRULNIK, Boris y otros (2009) *Escuela de felicidad*. RBA Libros. Barcelona.
- DE MELLO, Anthony (1982) *El canto del pájaro*. Sal Terrae. Santander.
- DE MELLO, Anthony (1988) *Autoliberación interior*. Lumen. Buenos Aires.
- DE MELLO, Anthony (1991) *Una llamada al amor*. Sal Terrae. Santander.
- FRANKL, Víctor (1979) *El hombre en busca de sentido*. Herder. Barcelona.
- FREIRE, P. (1976). *La educación como práctica de la libertad*. Siglo XXI. Madrid.
- FREIRE, Paulo (1975). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI. Madrid.
- FREIRE, P. (1993). *Pedagogía de la esperanza. Un reencuentro con pedagogía del oprimido*. Siglo XXI. Madrid.
- FREIRE, P. (1997). *A la sombra de este árbol*. El Roure. Esplugues de Llobregat (Barcelona).
- FROMM, E. (1969). *El arte de amar*. Paidós . Madrid.
- FROMM, Erich (1984) *Sobre la desobediencia y otros ensayos*. Paidós. Barcelona. 1984
- KRISHNAMURTI, Jiddu (1991) *Krishnamurti y la educación*. Edhasa. Barcelona.
- KRISHNAMURTI, Jiddu (2007) *La educación y el significado de la vida*. Edaf. Madrid.
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth (2000) *La rueda de la vida*. Folio. Barcelona.
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth (2008) *La muerte: un amanecer*. Luciérnaga. Barcelona.
- LELOUP, Jean-Yves (2001) *Caminhos da realização. Dos medos do eu ao mergulho no Ser*. Vozes. Petrópolis. RJ.
- MARINA, J.A. (2004) *Aprender a vivir*. Ariel. Barcelona.
- MASLOW, Abraham (2001). *Visiones del futuro*. Kairós. Barcelona.
- MATURANA R., Humberto (1996) *El sentido de lo humano*. Dolmen. Santiago de Chile.
- MORAES, Maria C. (2008) *Ecologia dos saberes. Complexidade, transdisciplinariedade e educação. Nuevos fundamentos para iluminar novas práticas educacionais*. Willis Harman House/Antakarana. São Paulo. SP. Brasil.
- MORÍN, E. (1999) *Los siete saberes necesarios a la educación de futuro*. UNESCO. [En línea] < <http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001177/117740so.pdf> > [Consulta: 18 noviembre 2010]
- NAVARRETE, R. (1993) *El aprendizaje de la serenidad. Para un control de la mente*. San Pablo. Madrid.

NICOLESCU, B. (1997) *La transdisciplinariedad. Una nueva visión del mundo*. CIRET. International Center for Transdisciplinary Research. [En línea] < <http://nicol.club.fr/ciret> > [Consulta: 1 enero 2009]

ROGERS, C. (1987) *El camino del ser*. Kairós. Barcelona.

ROJAS MARCOS, Luis (2010). *Superar la adversidad. el poder de la resiliencia*. Círculo de Lectores. Barcelona.

SÁDABA, Javier (1991) *Saber morir*. Libertarias/Prodhuvi. Madrid.

VILA, E. (2010). *Yo vi la luz*. Absalon. Cádiz.

WEIL, P.; LELOUP, J.Y. y CREMA, R. (2003) *Normose. A patologia da normalidade*. Verus. Campinas. SP.