

EJEMPLAR GRATUITO

espacio HUMANO

MAYO 2008

Nº119

www.espaciohumano.com

**TRATAMIENTO DE LA CIÁTICA
CON REFLEXOTERAPIA PODAL**

PNL PARA UNA SALUD INTEGRAL

MUJERES DEL MUNDO

SER CREATIVOS

**EL RITMO EN LAS RELACIONES
DE PAREJA**

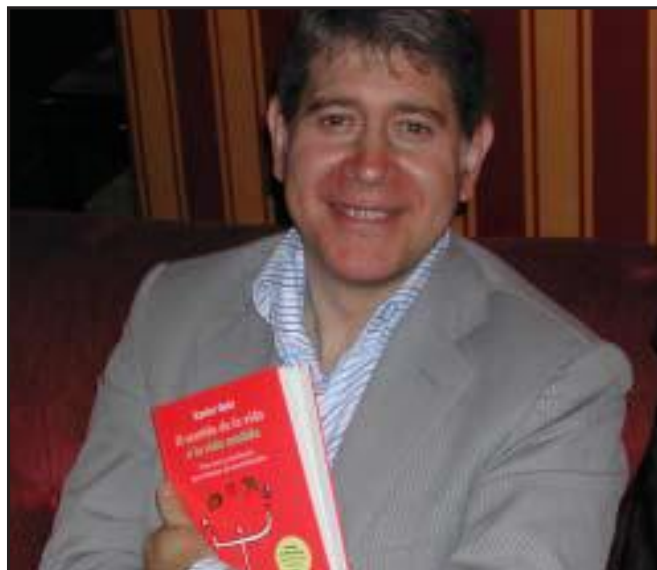
**EL CAMINO DE VUELTA
A LA SALUD**

ENTREVISTA A XAVIER GUIX

Xavier Guix autor de “El sentido de la vida o la vida sentida” (Ed. Granica)

“Tener una vida espiritual es una columna vertebral para la existencia”

Xavier Guix reflexiona en su último libro sobre el sentido de la vida, las experiencias, el cambio, las crisis, el perfeccionismo, el sufrimiento y la nueva conciencia en estos tiempos de incertidumbre. Y lo hace de forma amena, sencilla y sensata. Sus conclusiones son producto de un año agitado en su vida personal y del intercambio de ideas con lectores en su blog o en cursos. El reto es vivir una vida con significado, dar sentido a la vida. Guix es licenciado en Psicología y Especialista en Comunicación y Programación Neurolingüística. Es uno de los autores de crecimiento personal más importantes en España con éxitos como “Ni me explico ni me entiendo”, “Contigo pero sin ti” o “¡Descontrolate!” (Granica).



P. ¿Cómo te has atrevido a abordar un tema tan serio y trascendental como el sentido de la vida?

R. Cuando era un adolescente pensaba que seguramente todo el mundo sabía cual era el sentido de la vida menos yo. No sabía que todos los demás tampoco lo sabían, pero oía hablar tanto del tema que siempre me quedó la cosa, de que tenía que encontrarlo.

Evidentemente luego me olvidé pero últimamente han sido 2 hechos los que me han devuelto a este tema. El primero ha sido una serie de vivencias personales durante el último año de mi vida, que ha sido muy apasionado, en todos los sentidos, de cosas agradables y muy bonitas como de cosas tristes y muy dolorosas. Ha sido un año muy existencial para mí. La segunda razón es que creo que estamos viviendo un momento de ebullición existencialista. En todas las sociedades cuando ha habido una etapa de incertidumbre, de caos social, de amoralidad, de sentirse un poco como perdidos, en esos momentos la respuesta siempre ha surgido del existencialismo o de la filosofía. Y ahora, como se han juntado en mí estas dos realidades, me puse a trabajar sobre el tema, a reflexionarlo, y creo haberme hecho un poco con el tema.

P. ¿Y a qué conclusión has llegado?

R. A separar ‘el sentido de la vida’, de ‘el sentido en la vida’ porque de este modo huimos un poco de la respuesta absoluta, que nunca va a existir, porque además no es una respuesta sino es una experiencia que cada uno tiene que vivir. En cambio dar sentido a la vida se basa en aquello que hemos vivido y en aquello que pretendemos y queremos vivir, hacia donde queremos orientar nuestra vida. Por tanto ahí ya no entra la filosofía sino la experiencia y el anhelo de llevar tu vida y de hacerte responsable de tu vida.

P. El sentido de la vida parece que nos lo planteamos cuando comenzamos a vivir o bien cuando estamos cerca de la muerte. ¿Crees que sería interesante que se planteara una reflexión a los adolescentes sobre el sentido de la vida en las escuelas por ejemplo?

R. Sí, pero más que una reflexión en la escuela creo que cuando eres adolescente o joven lo que te toca es experimentar y no preguntarte por el sentido de la vida. El sentido lo encuentras después según lo que has experimentado, según lo que has vivido. Necesitamos una cierta perspectiva de vida para poder mirar la vida.

P. ¿Pero experimentar a tontas y a locas tiene sus riesgos?

R. Sí, pero eso precisamente sirve para que después vayas decidiendo qué es lo que me gusta, qué es lo que no, qué es lo que creo que debo hacer; que es lo que no, y esas decisiones que vas tomando son la clave. Porque la clave no está solo en lo vivido sino en qué me ha hecho decidir esto o lo otro. Yo propongo en el libro un trabajo de conectar esas experiencias para encontrar el sentido de la vida.

El sentido de la vida nos lo planteamos de verdad, de verdad, cuando se pierde el sentido, cuando se produce el sinsentido, cuando te encuentras en una situación absurda, dramática o trágica.

Nos planteamos esta pregunta cuando tenemos conciencia. El adolescente y sobretudo el niño, se mueve por impulsos que pueden ser creativos, muy bonitos o pueden ser terribles, pero no tiene conciencia. La conciencia de sentido la tenemos cuando ya tenemos perspectiva de vida vivida. Nos lo planteamos de verdad cuando la vida parece haber perdido el sentido, y cuando estamos cercanos a la muerte, ya que se acerca una experiencia a la que nos cuesta mucho darle sentido.

P. En el libro hablas de buscarle sentido al sufrimiento. Hay situaciones objetivamente muy dramáticas donde efectivamente resulta difícil ver un sentido a la vida.

R. Las cosas cuando ocurren ocurren, es decir uno no tiene que buscarle el sentido a la experiencia cuando la está viviendo en ese momento. Cuando le está ocurriendo eso lo que vive es la pérdida de sentido y esa es la experiencia de ese momento. Ahí no cabe buscarle sentido. En el sufrimiento solo cabe saber que ahí hay algo que aprender. Ahí existe un sentido solo que ahora no lo puedo ver. En cambio si lo vivo absolutamente metido en el sinsentido es como un doble horror: el dolor; el sufrimiento, más el sufrimiento de no tener sentido. Por eso, en el libro digo, como Victor Frankl, que el sufrimiento tenga algo de sentido. Aunque a lo mejor ahora no lo sepa encontrar pero tal vez después pueda atar los cabos y encontrar para que ha servido esa experiencia. Si yo lo vivo así me descargo de una parte de ese sufrimiento porque se que ahora no lo se ver pero que algún sentido tiene y ya lo encontraré y eso me da sentido.

P. ¿La pérdida de la importancia de la religión tiene relación con la pérdida del sentido de la

vida? ¿El resurgir de la espiritualidad aporta ese sentido?

R. ¿Qué es lo que busca cualquier persona que entra en el mundo religioso? Todos los caminos llevan al mismo lugar; todos queremos llegar a la cima de una montaña y esa cima es la experiencia de Dios en ti. Para el cristiano, para el budista, para el meditador zen es así. La religión no es más que la organización de ese camino hacia esa experiencia. ¿Pero qué ocurre? Que la religión al crear tanto dogma, tanto rito, tantas estructuras y tantas jerarquías al final ha conseguido que se confunda el camino con la cima. Es decir que lo que tiene sentido ya no sea la cima sino el camino mismo con lo cual nos quedamos enredados en las formas, en los adoctrinamientos.

En cambio la espiritualidad nos sugiere un camino directo hacia la experiencia mística de Dios, que no necesita pasar estrictamente por el camino de la religión, puede llegar por otros caminos, como la meditación, o que están buscando dentro de sí una experiencia que le de sentido.

P. En esta época de incertidumbre, de transición hacia la nueva conciencia, mencionas 4 tipos de identidades que conviven actualmente: los que esperan (identidad agua), los desesperados (identidad roca), los que buscan (identidad aire) y los que encuentran (identidad árbol). Háblame un poco de ellas.

R. Ante la incertidumbre, hay dos opciones. La primera es situarse en el marco de tu propia fortaleza interior; ‘primero me sitúo yo, porque yo soy el primero que tengo que estar bien situado en el mundo, luego ya veremos que podemos cambiar Ahí fuera’. Eso requiere un trabajo de crecimiento personal muy importante. En cambio muchas personas se decantan por la segunda opción, deciden hacer eso por fuera, es decir; ¿qué hay por ahí que sea realmente fuerte donde me pueda acoger? Ahí están las identidades Roca, los desesperados, los fundamentalismos, los nacionalismos, las religiones fuertes, etc. Mucha gente decide hacer el camino por Ahí.

Otros en cambio caen en el materialismo espiritual, los aires: experiencias por aquí, experiencias por allí. Y casi que también confunden la forma con el fondo. Yo hago muchos cursos y trabajo con muchos grupos y escucho a mucha gente adoctrinada, pero no de religión católica, sino de la nueva espiritualidad, de New Age: discursos del Amor; la Unidad, la Energía, el Cosmos,... y es que están adoctrinados igual, solo que no lo hacen por un camino sino por otro. Y eso es

creencia, no es experiencia, por tanto no es vida sentida. Hay que ir con cuidado a la hora de construir nuestra identidad, esa parte más espiritual, que yo sí que recomiendo que se haga porque te das cuenta de que tener una vida espiritual es una columna vertebral para la existencia. Igual que tenemos una columna vertebral que sostiene el cuerpo, necesitamos una columna vertebral que sostenga nuestra existencia. ¿Y cuál? La gente le pone fuera,... una familia, unos hijos, una pareja, un trabajo,... y eso es lo que les llena pero eso no funciona siempre. A veces no lo tienes, o lo tienes pero funciona mal, o no te gusta cómo lo tienes, etc... eso no pasa por ahí. Tiene que haber otra cosa donde tu te puedes sostener, donde, como si fuera un perchero, cargas tu sufrimiento, tu existencia. Y eso es lo que históricamente ha hecho la Iglesia con lo que llamamos Dios, que ha sido y es el perchero de tantas personas. Eso en todo el mundo y en todas las religiones. Por ahí que la vida espiritual tiene una importancia vital para el ser humano.

P. ¿Qué consejo darías para aquellos “que buscan” (identidad Aire), puedan llegar a ser de los “que encuentran” (identidad Árbol)?

R. Puede hacer 2 cosas: o marcarse previamente un objetivo, a trabajar o a conseguir e ir a fondo. O la otra posibilidad, si piensas “no sé lo que quiero”, entonces aquello que encuentres experimentalo a fondo. Por ejemplo, si trabajo PNL., pues PNL. a fondo. No hago un curso de PNL y luego otro otro curso de no sé qué y luego otro de no sé cuántos. ¡No, porque eso te dispersa! Coge una cosa y ve a fondo y cuando la hayas vivido decide si esto te da mucho o te da poco, y si tienes que ir a por algo más está bien, pero ya has buscado, has encontrado y has experimentado.

P. Sería un poco como zapping espiritual, ¿no?

R. ¿Lo que tiene sentido es el zapping y no el programa? No, no nos enganchemos a las formas. Cuidado, cuidado porque entonces caemos en espiritualizar el ego y eso es lo peor que está pasando hoy. Tenemos una excusa fantástica. El ego sigue estando ahí consumiendo lo que le gusta, lo que le encanta, pero con la excusa de la espiritualidad.

P. Salir del egocentrismo sea espiritual o material, ¿cómo?

R. ¿Qué es lo que te da sentido? Al final todo el mundo te dice lo mismo. Hay dos grandes dimensiones que todo el mundo destaca como lo que le ha dado sentido: el Amor, lo que han amado o lo que han sido amadas, y lo que han realizado o han podido realizar aspiran a realizar. Esas son las dos grandes dimensiones: la Unidad y la Creación. Unir y crear. Y la Unión y la Creación son las dos dimensiones del Amor. Si todos coincidimos en eso será el absoluto ese que buscamos será el Amor. Pero no el Amor romántico, de sentimientos agradables, sino ese Amor profundo, que nace del dar y recibir; del conectar con la vida, de apasionarte con lo que estás viviendo, de sentirte el uno con el todo. Y esa es la experiencia del sentir; y como es una experiencia no es igual para nadie, con lo cual por eso no puedes decir a la gente “esto es el sentido de la vida”, porque no todo el mundo lo experimenta igual. Estas dimensiones, la Unidad, el Amor; la Creación,... son en definitiva las que le dan sentido a la vida de las personas. Plántate seriamente si lo que estás haciendo en tu vida te está realizando y si estás mando todo lo que puedes amar.

¿Cómo traduces eso en tu vida?
¿Qué estás haciendo que una? ¿Qué



estás haciendo que cree? Pues hay algo que hace todo el mundo, o casi todo el mundo, que es la familia, que es unir y crear; que es en definitiva lo que es tener hijos. ¡Cómo es posible que perdamos a veces tan pronto la conexión con eso! Si lo perdemos porque estamos en trabajos que no nos gustan pero vamos anastrándonos, porque hay que pagar la hipoteca... porque si hago esto entonces no puedo hacer lo otro. Si estamos trabajando en algo que no nos gusta, que no nos llena, estamos traicionando una de las dimensiones más importantes de nuestra vida.

Lo mismo en el amor. Si estamos en relaciones pequeñas, cortas, poco comprometidas, rolletes, e historias así, y voy viviendo de eso,... ¿Eso realmente es el Amor?

Esas dos dimensiones dan sentido a las cosas.

P. Uff Entre el ego, la hipoteca, el trabajo etc, etc...

R. Ese es el ego,... Quiero esto, quiero lo otro, quiero más,...

P. No podemos despertar a quien no quiere ¿no?

R. No. Y además hay una frase que me encanta que dice “los que están dormidos están durmiendo cada uno sin darse cuenta de donde están,... mientras que los que han despertado están todos juntos”. Es verdad. Cada persona tiene que despertar en su momento. Lo único que podemos hacer es ser testimonios de lo que vamos viviendo y si lo que vamos viviendo inspira a los demás, y los demás dicen: “pues yo también quiero eso, qué paz, qué bien, me ha encantado, me ha despertado algo”, pues sigue ese rastro, pero vivelo por ti mismo. Eso es lo único que podemos hacer: Tampoco podemos decirle a la gente “¡ve tu despierta, porque estás dormido”, porque el que está dormido no se da cuenta y no escuchará.

P. ¿Hay alguna técnica o terapia que tu recomiendes para ayudar a conectar con la espiritualidad?

Todas las que existen hoy son caminos. Todas van a la misma cima que decía antes, insisto. Tu decides donde te quedas del camino. Habrá quien haga un par de cursitos para conocerse un poco más, ya ha visto sus defectos y ya está se queda Ahí a medio camino. ya ha tenido suficiente. Habrá quien quiera ir más a fondo y diga “esto no quiero que sea un inventario de efectos y virtudes, quiero trascenderlo más y saber que más hay ahí”. Hay que permitirse hacer el camino, andar el camino.

P. ¿Cuál es tu camino personal? ¿Haces yoga, meditación, etc?

Hago de todo. Yoga por ejemplo no. Me lo voy reservando, ya me llegará. Pero no porque piense que tengo que hacer yoga. No, no lo pienso. Hago a veces Pilates, mis ejercicios, hago ejercicios espirituales con grupos diferentes con los que trabajo, a distintos niveles, con meditaciones,... Yo a eso lo llamo la lluvia fina. Hacer el camino significa déjate mojar por la lluvia fina, sabiendo que algún día te va a anastar un tsunami, que te va a dejar Dios sabe en qué isla y que ahí vas a tener que continuar, dejándote mojar por la lluvia fina. Significa déjate que vaya calando. Tu no fuerces. No te vuelvas loco. No quieras hacerlo todo. No quieras saberlo todo. No quieras aprenderlo todo. No, simplemente ve viviendo, déjate que vaya calando sabiendo que de vez en cuando,... tsunami.

Texto y foto:
Cristina García Castro

LA LLAVE DEL
DOU
Especialistas en Dislexia
Pedagogía Sistemica
para padres y alumnos

¿Dificultades de aprendizaje,
inmadurez lecto-escritura, dislexia...?

Nosotros te ayudamos a solucionar:

- * La inmadurez lecto-escritora,
- * La falta de atención (S.F.A.)
- * Dislexia (comprensión lectora, ortografía, expresión escrita...),
- * Dificultades con las matemáticas (discalculia),
- * Retraso escolar.

Ofrecemos:

- * Programas pedagógicos de apoyo a las dificultades escolares.
- * Pedagogía Sistemica aplicada a las dificultades de aprendizaje y terapia
- * Cursos para profesores (consultar Web)

C/ San Zacarías, 18 (junto a la estación)
28231 Las Rozas 91.636.31.44
www.lalavedelion.com
llavedelion@telefonos.es

FRENTE A FRENTE
LA CALLE DE LA PAZ
TE VA A GUSTAR

Inauguramos un Nuevo Espacio
con Tienda Alternativa
y Sala de Conferencias.
¡Ven a Conocerla!

Entra en nuestra Web
www.bohindra.com

¡Sabemos de libros!



Desde 1987

c/de la Paz, 6 y 15
28012 Madrid

Metro: Sol

3% Descuento
presentando este anuncio