



SIN Miedo A LOS CAMBIOS

Lo único que no cambia es el cambio. La vida es movimiento; de lo contrario, estaríamos muertos. Sin embargo, nos cuesta afrontar novedades, salir del confort. Hasta que llega el caos en forma de crisis existenciales.

Por *Xavier Guix*. Ilustración de *Alberto Vázquez*

Metidos en la experiencia de la dualidad, los humanos nos debatimos entre el orden y el caos. Como predijo Heisenberg en el *Principio de incertidumbre*, no se pueden predecir los acontecimientos futuros con exactitud si ni siquiera se puede medir el estado presente del universo de forma precisa. Dicho de otro modo, no sabemos, ni podemos, controlar lo que sucederá dentro de nada. El control solo es una falsa ilusión con la que algunos se quedan algo más tranquilos.

Si todo estuviera siempre ordenado, no existiría la creatividad, ni el cambio, ni la curiosidad. Ni tan siquiera la tarea de ordenar. Permanecer en el orden le hace a uno rígido, inalterable, previsible y hasta obsesivo. Claro que, a su vez, el

orden confiere seguridad, permanencia, especialización y estabilidad.

Vivir siempre en el caos o en el orden más absoluto es agotador. Por eso, la clave es encontrar orden en el desorden tal y como proclaman los partidarios de la Teoría del Caos, o como comprueban a diario todas las madres que intentan ordenar la habitación de sus hijos.

TODO TIENE SU FUNCIÓN
“En las crisis, el corazón se rompe o se curte” (Honoré de Balzac)

Muchos hemos experimentado lo dramáticamente juguetona que puede llegar a ser la vida; pone en desorden aquello que creemos tener ordenado hasta la perfección. Cuando afecta a nuestra identidad, hablamos de crisis existenciales.

Se caracterizan por un estado letárgico y oscuro del que parece que no saldremos jamás. Nos hacen sentir incapaces de tomar decisiones. No hay claridad, no hay futuro. Sin embargo, las crisis existenciales tienen su función. Advierten que hemos postergado nuestra evolución en aras de la seguridad, el placer o la falacia de eternidad que a veces adjudicamos a los objetos y también a los sujetos. En segundo lugar, sirven en bandeja una lección: es en el caos donde se produce el milagro del aprendizaje. Y en tercer lugar, proporcionan posibilidades, entre ellas, la de reinventarnos.

DIFERENTES CRISIS, TODA UNA VIDA
“En esta vida hay que morir varias veces para después renacer. Y las crisis, aunque atemorizan, nos sirven para cancelar una época e inaugurar otra” (Eugenio Triás)

Porque la vida es movimiento, pasaremos por diferentes etapas que solo podremos resolver surfando sobre una crisis. Al margen del desarrollo evolutivo, con puntas críticas como la adolescencia, la crisis de mediana edad y la vejez, el propio devenir existencial acarrea estados y estadios de tormentosa búsqueda del ser, de incomprensible desazón vital, de conquista de nuestra libertad y de encontronazo con nuestros límites y condicionamientos.

Cuando cuesta encontrar sentido a la vida, es fácil caer en esos miedos que los existencialistas identifican como falta de deseo y motivación de autorrealización, o sea, el miedo a la muerte. Como narra Ken Wilber, “la muerte es Thanatos, Shiva y Sunyata, y apenas nos damos cuenta de su presencia el terror nos paraliza. En este nivel nos enfrentamos con el terror existencial, con el miedo, con la angustia y con la enfermedad de la muerte”.

El mismo Wilber recopiló una lista de nuestras pesadillas existenciales:

1. *Depresión existencial*: estancamiento vital ante la falta de sentido de la vida.
2. *Falta de autenticidad*: falta de conciencia y aceptación de la propia finitud y mortalidad.

Permanecer en el orden le hace a uno rígido, inalterable, previsible y hasta obsesivo. Eso sí, confiere estabilidad

3. *Soledad y extrañeza existencial*: un sentimiento de sí mismo suficientemente fuerte que, sin embargo, se siente ajeno a este mundo.

4. *Falta de autorrealización*: según Maslow, si eres menos de lo que eres capaz, serás profundamente infeliz el resto de tu vida.

5. *Ansiedad existencial*: amenaza de muerte o pérdida de la modalidad autorreflexiva de ser-en-el mundo.

NO SOMOS, SINO QUE DEVENIMOS
“Sabemos lo que somos, pero no lo que podemos llegar a ser”
(William Shakespeare)

Estos entuertos no sucederían si nos limitáramos a existir. Sin embargo, preferimos vivir. Y al vivir nos convertimos en cocreadores de realidades. No van a parar de suceder cosas porque la vida es cambio, movimiento e imprevisibilidad. Nuestras expectativas son una invitación constante a la frustración y al desasosiego. Topan con otras realidades, incidentes y vidas cruzadas. Cuantas menos expectativas, mejor.

Para mucha gente, esto significa renunciar a las ilusiones. No obstante, cabe preguntarse por la residencia de la alegría, del entusiasmo y la ilusión. ¿Dónde habitan? ¿En el presente o en el futuro? ¿Dependen de nosotros o de los demás? La ilusión por el mañana la vivo ahora y aquí. Mañana, Dios sabe lo que sucederá. Quien habita en su corazón entusiasta, alegre, con ilusión, expande esa energía.

Muchas crisis nacen de tantas ideas preconcebidas, también sobre nosotros mismos. Hay que ir quitándose esas falsas etiquetas de lo que somos, para entender que acabamos deviniendo según nuestras experiencias, relaciones y la consciencia que pongamos en todo ello.

EL MISTERIO DE VIVIR

“El hombre nunca sabe de qué es capaz hasta que lo intenta”

(Charles Dickens)

Nuestros escenarios vitales se llenan a menudo de *misterios*, es decir, situacio-

nes sin explicación. Podemos distinguir la vida, como hizo el filósofo Gabriel Marcel, entre problemas y misterios. Todo lo que es resoluble forma parte de los problemas. ¿Qué ocurre con lo que no tiene respuesta? ¿Cómo interpretar lo que ni tan siquiera alcanzamos a comprender? Como dijo Alan Watts, “la vida es un misterio a vivir y no un problema a resolver”.

Las crisis existenciales nos arrojan al misterio de vivir. Ante el misterio solo cabe la fe, que no es más que la entrega a ese misterio con el convencimiento de que abandonarse a su poder acabará siendo beneficioso. No estamos entrenados para vivir en la incertidumbre. Tampoco es deseable una vida en la que solo exista el caos. Todo es cambio. Cuanto más nos resistamos a aceptarlo, probablemente más crisis sufriremos. ●

BUCEAR EN LOS VAIVENES

LIBROS

– ‘*Psicología integral*’, de Ken Wilber.

Editorial Kairós.

– ‘*La sabiduría de la inseguridad*’, de Alan Watts. Editorial Kairós.

– ‘*Reinventarse*’, de Mario Alonso Puig. Plataforma Editorial.

PELÍCULAS

– ‘*La insoportable levedad del ser*’, de Philip Kaufman. 1987.

– ‘*El milagro de Henry Poole*’, de Mark Pellington. 2008.

KUMON: MUCHO MÁS QUE MATEMÁTICAS Y LECTURA



Kumon es mucho más que una actividad extraescolar de la que vienen disfrutando más de once millones de alumnos en todo el mundo. Consta de dos programas de aprendizaje individualizado que utilizan las matemáticas y la lectura como herramientas para desarrollar al máximo las capacidades académicas de los estudiantes.



Gracias a los principios metodológicos en los que se fundamenta Kumon, el alumno desarrolla agilidad mental, confianza, autodidactismo, concentración, hábito de estudio y una actitud positiva frente al aprendizaje que le acompañan durante toda la vida. Los alumnos pueden comenzar a trabajar a partir de los dos años, con un material personalizado y adaptado a las necesidades de cada estudiante.

Visita nuestro sitio web o llámanos para ampliar información y conocer nuestras promociones.

www.kumon.es
902 190 275

KUMON

¿Estás interesado en Kumon para tus hijos?

Acude a alguno de los más de 190 centros Kumon que existen actualmente en España y solicita el asesoramiento de nuestros profesores, que realizarán una evaluación inicial del alumno sin ningún tipo de compromiso.

¿Quieres dedicarte a la educación y tener tu propio centro de enseñanza?

Te ofrecemos la posibilidad de abrir tu propio centro de enseñanza en régimen de franquicia, con asesoramiento y formación continuados, así como numerosas ayudas para iniciar la actividad.