

HACER MÁS PEQUEÑA LA ESTUPIDEZ Y RECONOCER NUESTRA VULNERABILIDAD

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

La estupidez humana

Estupidez: Cortedad de miras y de entendimiento.

Dijo Gandhi: "Ojo por ojo y el mundo se quedará ciego". Llevamos a cabo tantas acciones estúpidas en nuestra vida personal y social que no es de extrañar que tengamos resultados preocupantes.

¿Qué es estúpido?: La pasión por intervenir, por interferir, por inmiscuirnos en la vida de los demás intentando arreglar en ellos lo que no somos capaces de solucionar en nosotros mismos. Es estúpido perder energía intentando cambiar a los demás, algo que por otra parte que no está en nuestras manos. Curiosamente centrados en arreglar a los otros hacemos "dejación de funciones" en lo que se refiere a nuestra mejora personal. ¡Realmente, podemos hacerlo mucho mejor!

Hay diferentes tipos de estupidez:

Estupidez emocional: Es la ignorancia de nuestros propios sentimientos y el alejamiento de lo que sienten los demás. Es la desconexión total con una parte esencial de nosotros mismos. La consecuencia es una vida falta de contenido, y profundidad; un paisaje afectivo plano, una existencia dirigida por una mente coja incapaz de valorar y otorgar significado a lo que ve.

Estupidez mental: Es una mente repleta de clichés y creencias que nos encorsetan y limitan. Aquí tenemos un ejemplo: "Cría cuervos y te sacarán los ojos", un refrán que algunos han convertido en una creencia que facilita conductas egoístas. Una instrucción en la mente que afirma que debemos desconfiar de los demás y que la gente no aprecia ni la bondad ni la generosidad. "Cría cuervos y tendrás muchos más cuervos" sería más realista y no supone hacer hipótesis sobre las intenciones de los demás. La primera creencia es una forma de justificar la falta de generosidad y solidaridad ya que afirma que uno debe ocuparse tan sólo de sí mismo y que preocuparse por los demás sólo le traerá complicaciones.

Estupidez social: Es el desperdicio o la infrutilización de recursos que podrían solucionar problemas sociales acuciantes como la pobreza, el hambre, la injusticia, la discriminación, la enfermedad y la violencia. Es la inconsciencia y la irresponsabilidad que nos mueven a actuar sin sopesar el impacto que nuestras acciones o nuestra pasividad tienen en la humanidad entera.

¿Ejercemos algún tipo de estupidez individual o social? ¿Nos damos cuenta de que es una forma de derrochar nuestros recursos y energía? La estupidez pesa en la balanza de la destructividad, colabora en el caos, rompe el equilibrio y provoca un aumento en la tasa de sufrimiento global. La peor estupidez es la ignorancia de nosotros mismos, el pensamiento rígido y exento de capacidad crítica; el desconocimiento de nuestros recursos o su infrutilización.

Nada hay más peligroso que un estúpido activo porque puede hacer y hacerse mucho daño.



Hacer cada vez más pequeña la estupidez

Una pulga cabalga a lomos de un elefante. La pulga piensa «a la derecha» y da la casualidad de que el elefante gira a la derecha. Entonces, la egocéntrica pulga cree que controla al elefante.

(Sin ánimo de ofender, J. Soler y M. Conangla)

No somos los reyes de la creación, tan sólo usufructuarios de la Tierra, somos seres provisionales y vulnerables pero al mismo tiempo disponemos de grandes capacidades para crear y amar. De nosotros depende hacer cada vez más pequeña la estupidez y activar dichas capacidades.

Para disminuir la estupidez emocional debemos entender que:

- **La realidad es compleja.**
- **Necesitamos un mayor grado de humildad en nuestras decisiones**
- **Es preciso hallar perspectivas integradoras en lugar de excluyentes, porque la exclusión genera injusticia y la injusticia puede ser la fuente de violencia del que ya no tiene nada que perder.**
- **Las soluciones tecnológicas no son suficientes. Necesitamos soluciones que integren la ética y la humanidad. Soluciones en las que no haya perdedores y con las que todos ganemos. Soluciones más creativas y justas. Y de ellas emanarán emociones positivas que nos llevarán al camino de la paz.**
- **No debemos confundir medios y fines. Las personas no han de convertirse en medios. Son fines por sí mismas. El respeto a la persona es esencial aunque discrepemos de opiniones y conductas.**

Las fronteras las trazamos nosotros, y son fruto de nuestra cortedad de miras y de nuestro miedo a lo desconocido, a lo distinto, a «no poder» y a ser desposeídos. La educación emocionalmente ecológica es una estrategia ganadora, puesto que cuando mejoramos todo nuestro ecosistema se beneficia de ello. Las medidas preventivas que fomentan la salud emocional y las acciones para mejorar las condiciones de vida de las personas que habitan el planeta, son nuestra mejor oportunidad.

Reconocer nuestra vulnerabilidad

Vivimos, sentimos, sufrimos... Somos frágiles y nos pueden herir porque somos humanos y estamos vivos. Reconocernos vulnerables nos hace más fuertes. Evitar el dolor es puro instinto de supervivencia animal y algo compartido por la humanidad entera, pero la respuesta a cada dolor es individual y es aquí donde aparece nuestra libertad responsable.

El dolor del mundo es en buena parte el producto de nuestra incompetencia emocional. Lo generamos cuando elegimos respuestas desadaptativas que no son buenas ni para nosotros ni para el resto de seres. Y evitando sufrir tomamos diferentes caminos. Cada uno de ellos nos lleva a paisajes emocionales distintos. Así, el camino de escondernos nos lleva al miedo de que nos encuentren; el camino de la mentira, a la ansiedad de ser descubierto, a la culpa y a la sobrecarga debido a que debemos recordar la máscara bajo la que nos camuflamos en cada situación. El camino de la huida nos lleva a la soledad, al no permitir entrelazarnos con sinceridad con otras vidas. El camino del autosabotaje y la traición, nos lleva a la vergüenza, el remordimiento y a la desolación. Todas estas rutas que pretenden evitar el dolor acaban siendo fuente de sufrimientos añadidos.



Existen mejores rutas. El reconocimiento de que somos vulnerables y que nos pueden dañar nos da fuerza, valor y nos permite reivindicar nuestro derecho a ser y construir nuestro destino. Y en este camino sufriremos, sin duda, pero también hallaremos paisajes en los que el dolor de estar vivo se entrelazará al gozo del amor y de la vida compartida con seres que, como nosotros, también quieren crecer y evolucionar. Todos llevamos dentro el germen de la resiliencia, la capacidad de superar situaciones muy difíciles o traumáticas sin rompernos por dentro, este poder de continuar construyendo una vida con sentido con los demás a pesar de haber sufrido intensamente. Y son estos dos elementos los que debemos desarrollar. Recordemos pues esta fórmula: RESILIENCIA = VÍNCULOS + SENTIDO.

La respuesta emocionalmente ecológica parte del reconocimiento de nuestra fragilidad, vulnerabilidad y mortalidad pero también de la conciencia de que somos afortunados de estar hoy aquí viviendo este día, del convencimiento de que podemos imaginar nuevas y mejores respuestas, de la esperanza de que nada está aún perdido, de que todo está por hacer y que todo es posible.

Un cuento para reflexionar

Ésta es la historia de una ostra que descubrió un día que un grano de arena se había alojado en el interior de su concha. Aunque era uno solo, le causaba mucho dolor, porque las ostras, a pesar de ser organismos muy sencillos, también tienen sentimientos.

¿Se quejó acaso aquella ostra del cruel destino que la condujo a su lamentable situación? ¿Maldijo al gobierno que lo había permitido? ¿Sostuvo que el mar tenía la obligación de protegerla? ¿Se sintió ofendida con las mareas por arrojarle la arena?

-No -se dijo la ostra dentro de su concha-. Puesto que no puedo sacar el grano de arena, trataré de mejorarlo.

Así pasaron los años y la ostra llegó a su destino final. En este caso llegó a manos de un pescador. El grano de arena, que tanto la había hecho sufrir, se había convertido en una hermosísima perla de brillo esplendoroso.

Bibliografía recomendada:

- *Ecología Emocional para el nuevo milenio*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *Corazón que siente, ojos que ven*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *Sin ánimo de ofender*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla

