

[Segunda lectura]

— Ayuno
Guillermo Jaim Etcheverry

— Tu ilusión de "algún día"
Enrique Sueiro

— Los valores del bosque
Fernando Echarri

Ayuno

:: Por Guillermo Jaim Etcheverry, educador y ensayista ::

Nos hemos dejado convencer de que a cada instante, en algún lugar del planeta, está ocurriendo algo trascendental para nuestras vidas.

La pantalla de la computadora muestra una puesta de sol sobre el océano, acompañada por el sonido de las olas. Un anuncio nos indica que no debemos tocar nada en el equipo y un contador marca el transcurrir de los segundos. Sólo hay que contemplar esa escena resistiendo la tentación de consultar el correo electrónico, de participar en alguna red social, de hablar por teléfono. Al cabo de dos minutos aparece un cartel felicitando al observador, que, cual Ulises moderno, sentado en su silla, ha logrado resistir el canto de las sirenas tecnológicas. Ha conseguido perderse en sí mismo, una rareza en nuestra época. Este ingenioso artilugio, diseñado por el británico Alex Tew para no hacer nada durante dos minutos (así se llama el sitio), nos recuerda que, más allá de las pantallas que nos proporcionan la ilusión de eficacia y nos permiten sentirnos muy ocupados, está la realidad. Esta no es virtual y nosotros tampoco lo somos.

Tomamos conciencia así de lo que señala David Levy, profesor de la Universidad de Washington, en su trabajo Sin tiempo para pensar: "El ritmo acelerado de la vida moderna está reduciendo el tiempo del que disponemos para la reflexión. Sin embargo, un aspecto positivo de los desarrollos actuales es que el énfasis puesto en las prácticas que sostienen que cuanto más rápido, mejor nos está forzando a advertir su naturaleza destructiva. Necesitamos el equivalente de los bosques protegidos para cuidar nuestro ecosistema mental". Es nuestra libertad la que se pone en venta crecientemente en la sociedad actual.

Pero la responsabilidad no reside solo en los adminículos que nos rodean. Somos nosotros quienes nos hemos dejado convencer, tal vez con demasiada ligereza, de que a cada instante, en algún lugar del planeta está ocurriendo algo trascendental para nuestras vidas. Pensamos que si no logramos saberlo de manera instantánea, seremos incapaces de interpretar el mundo y las personas. El prestigio que han adquirido las noticias se basa en esa presunción de que nuestras vidas se encuentran permanentemente en riesgo de sufrir una

transformación crítica debido a la acción de las dos fuerzas que modelan la historia actual: la política y la tecnología. Lo sostiene Alain de Botton, ensayista suizo que trabaja en Londres, que también ha señalado que pagamos un precio muy elevado por esta actitud, a la que define como "promiscuidad con la novedad". Perdemos la capacidad de concentración y sacrificamos así la posibilidad de plantearnos los eternos dilemas humanos, ahogados como estamos en la información a la que, cada día más, nos cuesta encontrarle un sentido. David Meyer, profesor de psicología de la Universidad de Michigan, experto en percepción y aprendizaje, señala que "nos enfrentamos a una plaga cognitiva capaz de anular la capacidad de concentración y el pensamiento productivo de una generación entera".

Son muchos quienes, en todo el mundo, están señalando la conveniencia de hacer un "ayuno informativo", una dieta que, aunque contraria a nuestros impulsos naturales, debería ser aplicada no sólo a

la alimentación sino a la información, la gente y las ideas. Es que, al igual que el cuerpo, la mente necesita periodos de ayuno, de ocio. "Como en el caso del colesterol, hay un tedio bueno", señala el escritor y periodista italiano Armando Torno.

Atraídos por la alternativa de vivir expuestos en la escena pública, parecemos olvidar que nuestra interioridad se basa en la conquista del propio tiempo. Como lo expresara Virginia Wolff, "es en el ocio, en el sueño, cuando la verdad sumergida a veces emerge a la luz". Reconquistar nuestro tiempo, supone defendernos de la nueva agresividad que ejercen sobre nosotros las modernas herramientas de comunicación al brindarnos sus indiscutibles poderes. Debemos reaprender a concentrarnos, deteniéndonos a pensar sin sucumbir a la creciente ansiedad por sumergirnos en el mundo de las máquinas. ■

Publicado en Revista La Nación, 27 de febrero de 2011.

Tu ilusión de "algún día"

:: Por Enrique Sueiro, consultor de la Universidad de Navarra ::

A cualquier edad nuestra vida puede revitalizarse con una de las mejores recompensas: conocerse a uno mismo y quererse.

Tú, que lees este artículo, eres importante. Lo bueno de decirlo y escucharlo es que te puede hacer caer en la cuenta de lo que ignorabas o no recordabas. Ser importante en la vida no siempre coincide con una trayectoria profesional brillante. Todos conocemos personas con tanto currículum como poca vida. Quizá nos ciegan espejismos o fechamos ilusiones para un indeterminado "algún día".

Sobre este tipo de temas hemos pensado juntos en el curso de la Confederación de Empresarios de Navarra (CEN) titulado *Inteligencia emocional y comunicación personal: claves para la armonía*. Hemos considerado la importancia de crecer de forma armónica en inteligencia (eres lo que lees), voluntad (no basta con saber, hay que querer y hacer) y sentimientos (refinar la propia sensibilidad).

[continúa >>

Hemos recorrido cinco pasos que pueden llevarnos del yo al tú: autoconocer las propias emociones, autogestionarlas, automotivarse, ponerse en el lugar de los demás y ayudarles en sus emociones. También hemos considerado otro trípode vital cuyo equilibrio puede afectar a nuestra felicidad: la familia, los amigos y el trabajo. Que nadie se sienta excluido porque la jubilación se refiere a la actividad laboral y en ningún caso debe implicar paro vital.

A cualquier edad nuestra vida puede revitalizarse con una de las mejores recompensas: conocerse a uno mismo y quererse. Viajar al propio interior descubre secretos que nos explican errores, preocupaciones y miedos; también ilusiones, aciertos y esperanzas. Como en un iceberg, aflora lo que crece dentro. Todos necesitamos un bastón, una estrella que nos acompañe en el recorrido de ser nosotros mismos. Precisamos un tú de ida y vuelta. Este fenómeno bautizable como tuísmo supone un estímulo energizante. De alguna manera, lo mejor de ti no es tuyo o, dicho de otro modo, necesita un tú. Así cabe reformular la conocida sentencia de Nietzsche y concluir que alguien con un por quién para vivir

podrá superar cualquier cómo. Por eso el cariño saca de pozos.

Mientras escribo me llega el mensaje de unos amigos exuberantes de alegría por el nacimiento de su primer hijo. ¡Qué ilusión! La misma que tuvo otra pareja amiga cincuenta años atrás y que en 2011 se ilusiona con celebrar la vida que han regalado a sus hijos y nietos. Como cantan Axel y Bustamente, "deja en la tierra tu mejor semilla, celebra la vida, que es mucho más bella cuando tú me miras". Con o sin hijos, con o sin reconocimiento ajeno, una vida fecunda –que da lo mejor de ti a un tú– ayuda a colmar los anhelos de felicidad. En la vida tan crucial como el retrovisor para recordar lo superado son las largas para ver con ilusión el porvenir. ¿Equivocaciones? Sí. ¿Y? No hay pecador sin futuro ni santo sin pasado. Por eso el perdón, también con uno mismo, es tan liberador: no cambia el pasado, pero sí el futuro. ¿No te parece ilusionante? Hoy puede ser ese "algún día" para alguien tan importante como tú. ■

Publicado en Diario de Noticias, 29 de marzo de 2011.

Los valores del bosque

:: Por Fernando Echarri, profesor de la Universidad de Navarra ::

La educación ambiental, como educación en valores, contribuye a formar personas que tomen decisiones basadas en el respeto y que actúen de forma respetuosa.

Qué difícil nos resulta hablar de valores en la sociedad actual. A un cierto relativismo, que en ocasiones se interpone en el aprendizaje y la clarificación de muchos de ellos, se suma la falta de hábito en pensar cuál es el valor o los valores que están detrás de

nuestros comportamientos. A pesar de la controversia que pueden suscitar, no es difícil ponerse de acuerdo en designar al valor respeto como uno de los valores clave para el hombre. El respeto interviene con carácter individual en cada uno de nosotros y nos afecta en las decisiones que tienen que ver con

nuestro cuidado y desarrollo personal. Por ejemplo podemos decir que comemos sano por respeto a nuestra salud. O podemos decir que estudiamos por respeto a nuestras capacidades intelectuales, para sacar el máximo de nosotros mismos. Además el respeto interviene en la convivencia entre los seres humanos, pudiendo ser la base de las relaciones. El fomento de este valor, que condiciona y envuelve a muchos otros como tolerancia y solidaridad, es uno de los objetivos de la educación ambiental. Este tipo de educación propone en definitiva un respeto al hombre y al medio ambiente que le rodea, al medio ambiente como casa del hombre. Una de las claves para mejorar nuestro medio está ahí. El valor respeto en el hombre puede desencadenar actitudes y comportamientos respetuosos en el medio ambiente, siempre entendido como la suma del medio natural y social. Puede desembocar en una toma de decisiones que tenga en cuenta el cuidado del medio ambiente.

Los valores, como otros contenidos, pueden ser aprendidos. Por eso la educación ambiental, como educación en valores, se configura como una de las claves para poder ayudar a formar personas que tomen decisiones basadas en el respeto y que actúen de forma respetuosa. Pero no podemos olvidar que esta educación tiene unas reglas del juego que conviene seguir. Debe hacerse desde la libertad individual, desde la información contrastada y veraz, desde el conocimiento y desde la emoción.

Existen recursos más adecuados que otros para trabajar los valores, para educar en valores. Los bosques poseen un innegable potencial para valorar la vida que albergan, incluida la vida del hombre y su gestión. Sólo tenemos que pensar en cómo nos interpela su destrucción, más cuando en ocasiones implica la muerte de un ser humano. Educar en cada uno de nosotros el respeto a la vida y el respeto al hombre parece más fácil con el recurso de los bosques.

La clave del respeto debe hacernos reflexionar sobre cómo puede influir nuestro modo de vida en el

cuidado de nuestro planeta. La reflexión debe traspasar la visión espacial próxima, pensando además en el respeto a nuestro medio ambiente lejano. Es decir, hay que pensar en lo local y también en lo global. Pero además la reflexión debe traspasar la visión temporal, pensando no sólo en el respeto intrageneracional, sino también en el intergeneracional.

En Navarra, España, el ejemplo de la solidaridad intergeneracional en el patrimonio forestal es patente. Está avalado por el legado de más de 450.000 hectáreas de bosques que nuestros antepasados han conservado para nosotros. Este valioso patrimonio fuente de riqueza natural y económica ha sido posible gracias a la gestión sostenible que miles de personas de anteriores generaciones han realizado. No es posible pensar en la casualidad, sino que, en general, es el fruto de la buena gestión forestal realizada en numerosos municipios navarros.

Este año 2011 se celebra el "Año internacional de los Bosques". Con esta calificación se quiere recordar la necesidad de su existencia. Seguramente hay muchas otras razones para conservar este magnífico patrimonio natural, pero aunque sólo sea por esta única razón, por la utilización de los bosques como recurso educativo para fomentar el respeto en el hombre, volvamos a poner el bosque en nuestra vida. ■

Publicado en Diario de Navarra, 26 de marzo de 2011.