



Esperanza razonable

La forma en que pensamos en la esperanza tiene mucho que ver con nuestra capacidad de mantenerla o no. La esperanza nos brinda muchas ventajas, pero algunas formas de pensar sobre ella hacen que sea difícil sentirla y mantenerla. Como solución a este dilema, yo ofrezco la “esperanza razonable”. Las imágenes clásicas de la esperanza —una mariposa, un arcoíris— crean expectativas y estándares que no tienen límites. La esperanza razonable es sensata y moderada y dirige nuestra atención hacia lo que está a nuestro alcance más que hacia lo que deseamos pero que no podemos alcanzar. La esperanza razonable es algo que hacemos con los demás.



Características de la esperanza razonable

El objetivo de la esperanza se coloca en un futuro ansiosamente esperado, con el arco del tiempo entre el presente y el futuro lleno de anticipación. El objetivo de la esperanza razonable es el proceso de dar sentido a lo que existe ahora con la creencia de que esto nos prepara para afrontar lo que nos depara el futuro. Con una esperanza razonable, el presente se llena de trabajo, no de espera; nos prepara para el futuro.

La esperanza razonable es una práctica.

La esperanza razonable es algo que hacemos con los demás. Es un verbo no un sustantivo. Como práctica, la esperanza razonable no sólo se trata de lograr una meta, sino también sobre cómo nos dirigimos a ella.

La esperanza razonable sostiene que el futuro es abierto, incierto e influenciable.

La esperanza razonable sabe que un futuro incierto y desconocido está lleno de posibilidades.

La esperanza razonable busca metas realizables y caminos para lograrlas.

Tendemos a sentirnos esperanzados cuando la meta es clara y el camino es conocido, pero nos sentimos desesperanzados cuando tenemos una meta incierta y vemos un camino bloqueado. Con una esperanza razonable nos damos cuenta de que debemos definir las metas y el camino para lograrlas. Con la esperanza razonable, aprendemos a estar satisfechos con menos de lo que hay que hacer para asegurar que se haga algo.

En la esperanza razonable hay espacio para las dudas, las contradicciones y la desesperación.

La esperanza razonable funciona dentro de una zona gris, donde sin duda coexisten la duda, las contradicciones y la desesperación. Uno puede sentir desesperación y esperanza razonable a la vez, una sensación que muchas personas han vivido. La esperanza razonable acepta que la vida puede ser complicada. Acepta las contradicciones.

Hay muchas actividades que apoyan la esperanza razonable

Resistir el aislamiento. Cuando nos sentimos desesperados, es demasiado fácil aislarse. Aunque sea lo último que queramos hacer, debemos unirnos a otras personas en torno a cuestiones que nos importan, incluso si no estamos seguros de lo que podemos aportar.

Establecer una práctica diaria de introspección.

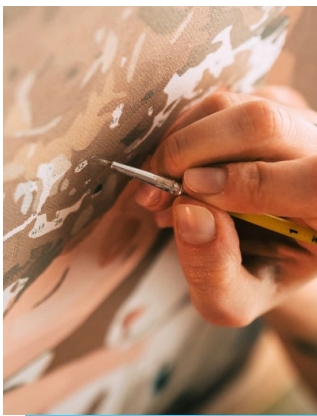
Una práctica diaria de reflexión como la oración, la meditación, el yoga, la comunicación con la naturaleza o la reflexión en comunidad, ayuda a mantener una esperanza razonable.



Crear que lo pequeño no es insignificante. A veces podemos quedar aturdidos por la enormidad de los problemas que enfrentamos. Con una esperanza razonable, no estamos buscando soluciones perfectas, sino considerando aquello que pueda ser lo suficientemente bueno. Desde esta perspectiva, nos damos cuenta de que las pequeñas acciones no tienen por qué ser triviales. También pueden tener un impacto multiplicador.

Darle la bienvenida a la alegría. Los momentos de alegría nos nutren. La alegría es la base de la alianza y la solidaridad, cualidades que son vitales para promover y mantener una esperanza razonable con los demás.

Disfrute de la esperanza vicaria. La esperanza vicaria surge cuando nos dejamos influir por la esperanza que otros expresan especialmente cuando nosotros mismos nos sentimos desesperanzados. En esos momentos, podemos sentirnos animados por otras personas que tienen más esperanza que nosotros.



Busque inspiración en el arte. El trabajo inspirador está ahí fuera. Los artistas luchan continuamente con dilemas fundamentales y encuentran formas de hacerlos poderosamente visibles. Hacer silencio para admirar la belleza y la emoción de la visión de un artista, ya sea música, danza, teatro, cine, arte u otros – nos ayuda con nuestra propia creatividad, impulso y optimismo.

Buscar el valor. La esperanza razonable depende de que las personas se arriesguen, de que tengan el valor de tomar riesgos. Pero crear esperanza juntos significa que nos corresponde a todos el darnos cuenta, el tender la mano y apoyar a los denunciantes, a los que se arriesgan, a los valientes y no quedarnos en el limbo, sino unirnos allí, como los pájaros cuando se posan sobre el alambre de teléfono.

Extender los límites. En tiempos difíciles, a menudo nos cerramos. Eso no nos ayuda. En lugar de hacer eso, considere dar un salto de fe: amplie sus propios límites y apoye a quienes estén haciendo lo mismo.

Abrazar la resistencia. Reconocer y resistir condiciones injustas mantiene la esperanza razonable. Perseguir lo justo y resistirnos a lo injusto activa y promueve una esperanza razonable.