

Esperanza razonable

Por **Kaethe Weingarten, Ph.D.**

El programa Testigo a Testigo

<http://www.migrantclinician.org/witness-to-witness>

La forma en que pensamos en la esperanza tiene que ver con la posibilidad de mantener la nuestra. A diferencia de Nietzsche que escribió: "La esperanza es el peor de los males porque prolonga los tormentos del hombre", yo me inclino firmemente del lado que le da importancia a la esperanza. La esperanza tiene muchas ventajas, pero las diferentes formas en que pensamos en ella hacen que sea difícil sentirla y mantenerla. Yo ofrezco una «esperanza razonable» a este dilema.

Características de la esperanza razonable

Las imágenes clásicas de la esperanza -una mariposa, un arco iris, un pájaro que se posa en el alma- establecen expectativas y estándares que no tienen límites. La esperanza razonable es a la vez sensata y moderada, y dirige nuestra atención a lo que está a nuestro alcance más que a lo que se desea pero que no se puede alcanzar. La esperanza se refiere a sentimientos que uno puede o no tener.

La esperanza razonable se refiere a algo que hacemos, preferiblemente con los demás.

Frecuentemente, 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 lo que se avecina. Con una esperanza razonable, el presente se llena de trabajo y no de espera; nos equipamos preparándonos 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. La esperanza razonable como práctica no se trata sólo de lograr una meta, sino también, cómo nos dirigimos hacia esa meta.

Esperanza razonable sostiene que el futuro es abierto, incierto e influenciabile.

La esperanza razonable sabe que un futuro incierto y desconocido es su mejor apuesta. En circunstancias difíciles como, por ejemplo, en las pandemias, la opresión, la pobreza o durante enfermedades mortales, no podemos saber precisamente lo que nos traerá el futuro, y es allí cuando una esperanza razonable nos ayuda a trabajar por algo mejor que lo que se está viviendo en el presente. Las razones por las que existe un futuro abierto, lleno de posibilidades, es porque podemos unirnos con los demás, porque pueden ocurrir sinergias comunitarias creativas, y porque surgen acciones espontáneas de los compromisos colectivos.

La esperanza razonable busca metas realizables y caminos para lograrlas.

Tendemos a sentirnos esperanzados cuando la meta es clara y conocemos el camino, pero nos sentimos desesperanzados cuando tenemos una meta incierta y vemos un camino bloqueado. La desesperanza surge de la convicción de que nada de lo que uno quiere es alcanzable, ya sea amor, seguridad o salud. Fortalecidos por una esperanza razonable, nos damos cuenta de que debemos definir metas y caminos realistas para lograr las metas. Esto no es sencillo. En primer lugar, a menudo hay mucho ensayo y error. Es posible que los objetivos y los caminos trazados para alcanzar estos objetivos tengan que sustituirse a un ritmo que uno nunca habría esperado o deseado. En segundo lugar, la vida nos enfrenta a circunstancias en las que tenemos que escoger metas y caminos que nunca pensamos podríamos aceptar. Con una esperanza razonable, aprendemos a estar satisfechos con menos de lo que se necesita hacer para asegurarnos de que algo se haga.

La esperanza razonable acepta las dudas, las contradicciones y la desesperación.

La esperanza razonable funciona dentro de una zona gris, donde la duda, las contradicciones y la desesperación se encuentran y conviven. Uno puede sentir desesperación y esperanza razonable a la vez, sensación que muchos hemos experimentado. La esperanza razonable entiende que la vida puede ser desordenada y acepta la contradicción.

Actividades que mantienen una esperanza razonable

Resistir el aislamiento. Cuando no tenemos esperanza, es demasiado fácil retirarse o aislarse. Sin embargo, la tarea es resistirse al aislamiento. A pesar de que pueda ser lo último que queremos hacer, tenemos que unirnos a otros en asuntos que nos importan, aunque no estemos seguros de qué podamos ofrecer. Eso va a cambiar. El distanciamiento físico no significa aislamiento social.

Establecer una práctica diaria de introspección.

Una práctica diaria de reflexión ayuda a mantener una esperanza razonable - ya sea a través de la oración, la meditación, el yoga o comunicándose con la naturaleza o reflexionando en comunidad.

Creer que lo pequeño no es insignificante.

A veces podemos quedar aturridos por la enormidad de los problemas que enfrentamos. Con una esperanza razonable, no buscamos soluciones perfectas, sino que consideramos 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.

Comprender su posición de testigo.

A diario, todos somos testigos de eventos y situaciones que nos asustan, querámoslo o no. Sólo si seguimos conscientes y en control en relación con lo que estamos presenciando, podremos mantener una esperanza razonable. Con demasiada frecuencia nos sentimos conscientes, pero sin control o, incluso, elegimos ignorar el entorno, justificándolo con la idea de que «adormecernos» nos protegerá. Aunque "adormecernos" puede ser reconfortante en el momento, no nos proporciona una esperanza duradera. Sólo actuando- y teniendo claro qué acciones tomar- nos podemos sentir competentes y eficaces.

Promover la alegría.

Puede parecer extraño sentir alegría o permitirse sentir alegría en medio de condiciones terribles. Sin embargo, la alegría puede ayudarnos a mantener una esperanza razonable y, en algunas circunstancias, a contribuir con ello.

Los momentos de alegría nos nutren y no nos alejan del trabajo crucial que se tiene que hacer. Al contrario, 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.

Disfrutar de la esperanza vicaria.

La esperanza tiene muchas ventajas. Sin embargo, no siempre podemos mantener nuestra esperanza. Cuando no tenemos esperanza, se puede abrir otra posibilidad: la esperanza vicaria. La esperanza vicaria surge cuando nos dejamos influir por la esperanza que otros expresan y nos unimos a las acciones que toman. Esto es un poco como el "ir a rueda" (drafting) en una carrera de bicicletas donde aceptamos que no tenemos los recursos para tener una esperanza razonable y nos dejamos impulsar por quien si la tiene.

Aceptar medidas de éxito cercanas a la meta.

Es posible que no podamos resolver nuestro problema principal, pero a menudo hay medidas cercanas al éxito. Por ejemplo, la falta de vivienda puede ser un problema demasiado grande para que lo solucione un pequeño grupo de personas, pero, no lo es, cuando aumentamos la conciencia pública sobre las necesidades de las personas sin hogar. En una comunidad, un cartel muy ingenioso que decía "una cama segura es un derecho humano" inició una respuesta comunitaria a los problemas de protección y refugio de las personas sin hogar. El grupo no podía mover una barita mágica para lograr su meta de tener camas seguras para todos, pero al aceptar otras medidas, lograron acercarse más a ella, en este caso la publicidad y la presión comunitaria. Trabajar con la idea de la esperanza razonable nos permite considerar opciones que posiblemente antes veíamos como muy alejadas de lo que queríamos exactamente.

Buscar inspiración en el arte.

El trabajo inspirador está en todos lados. Los artistas luchan continuamente con dilemas esenciales y encuentran maneras de hacerlos visibles.

Silenciarnos para absorber la belleza y la emoción en la visión de un artista -ya sea a través de la música, la danza, el teatro, el cine, el arte entre otros- favorece nuestra propia creatividad y energía.

Utilizar recursos globales.

Muchos de nosotros lamentamos la uniformidad de la globalización. Pero también hay beneficios extraordinarios. La globalización permite conversaciones emocionantes entre entidades y fronteras. El internet nos relaciona creativamente con los pensadores de todo el mundo. Aprovéchelo.

Buscar valor.

Estamos en tiempos que requieren tener valor de todo tipo. La esperanza razonable depende de que las personas se arriesguen, de tener el valor de tomar riesgos. Pero crear esperanza juntos significa que todos debemos darnos cuenta, tender la mano y apoyar a quienes hacen las denuncias, a quienes se arriesgan, a los valientes y no quedarnos en el limbo, sino unirnos allí, como los pájaros cuando se posan en el alambre de teléfono.

Ampliar los límites.

Estos tiempos crean disgusto o incomodidad. En respuesta a dicha incomodidad, muchos de nosotros meteremos la cabeza como lo hacen las tortugas. Eso no nos ayuda. En lugar de hacer eso, considere dar un salto de fe: vaya más allá de sus propios límites, dondequiera que esté. Haga algo radicalmente diferente. Amplie sus límites y apoye a quienes estén haciendo lo mismo.

Abrazar la resistencia.

Debemos resistirnos a lo que es injusto para darnos cuenta de lo que es justo. Reconocer y resistir condiciones injustas mantiene la esperanza razonable. Se siente bien notar la injusticia y trabajar por lo que es justo. La resistencia puede hacernos sentir que nuestro corazón palpita y que nuestras raíces son profundas, si dicha resistencia se basa en principios y está anclada en objetivos claros. Esta forma de resistencia se trata de conexión no de rechazo. Busca lo que la gente se merece, es decir, una sociedad justa. Perseguir lo justo y resistirnos a lo injusto activa y promueve una esperanza razonable.