

DE LA EVASION AL COMPROMISO

INDICE

-Explicacion de la eleccion del tema

-Introduccion

Evasion : -Definicion

-Mecanismos de evasión

Compromiso: Definicion

Pandeterminismo

Compromiso basado en el amor

Mi vision personal Del tipo compromiso

De las formas de evasión.

Que me toca

Anhelos

Evolucion personal hacia lo transpersonal del compromiso

Conclusiones.

EXPLICACION DE LA ELECCION DEL TEMA.

El tema que he elegido para mi tesis no es una casualidad sino que es algo que me afecta y me concierne debido al empeño y compromiso personal de interiorización y búsqueda del sentido de la vida, de la realización, de la comprensión de lo que realmente soy, del encuentro con el ser esencial.

Como bien se dice en esta Escuela, esto también habla de tí, por tanto de manera intuitiva decidí elegirlo porque apareció en mi mente en una sesión de terapia.

Tengo que decir que me costó mucho empezar a desarrollar el tema, sufrí varios boicots que hicieron que lo empezara muy tarde y de manera atropellada, incluso no he cumplido con la fecha de entrega; así que solo el comienzo vislumbra alguna dificultad con el compromiso. De alguna manera me va a ayudar en mi proceso de desarrollo, hacia efectivamente un mayor compromiso con la vida, con la toma de conciencia de mis sombras y miedos, con mis anhelos... y como superarlos.

Es un tema amplio, ambicioso y que se puede tratar de múltiples maneras, yo le dare mi orientación personal y sincera.

INTRODUCCION

La evasión es algo muy común en nuestros días.

Tenemos múltiples formas de evadirnos y nos lo fomentan y venden continuamente, tanto los medios de comunicación, como las agencias de viajes, incluso diría también en las prácticas espirituales.

La evasión ha existido a lo largo de los tiempos y en cierta manera es algo bueno si no se lleva al extremo, puede ser incluso terapéutico y bien estructurado, creo que muy recomendable para todos.

Gracias a la evasión somos capaces de soñar ,de tener ilusiones,de desarrollar nuestra creatividad y fantasía y de permitirnos espacios de tiempo,momentos, en los que nos sentimos felices,disfrutando ,compartiendo y sintiendo cosas que permanecerán en nuestra memoria y nos podrán ayudar para otros momentos mas difíciles de nuestra vida.

Evasión y compromiso son palabras de significado muy diferente pero de acción complementaria.

La evasión como escapismo es peligroso,y el compromiso por el compromiso sin mas es aburrido y difícil de vivir

En esta tesis trataremos primeramente la evasión como tal desde su lado puramente escapista y el compromiso dado por los condicionamientos sociales para luego evolucionar hacia una evasión en búsqueda de libertad del individuo y su compromiso personal.

Además tratare de analizar la evolución de la evasión al compromiso desde la perspectiva personal y transpersonal .

EVASION

Definición

Acción de evadir o evadirse.Fuga,huida.

Salida con que alguien elude una responsabilidad, compromiso o una dificultad.

Desde una visión puramente de huida ; la evasión es la manera de estar en el exterior buscando continuamente la forma de entretenernos para evitar mirar hacia dentro.

Además es una falta de compromiso con uno mismo,es no querer oírnos es una desconexión.

Desde una visión mas positiva podría decirse que la evasión no es solo una forma de escapar,es también un afán de libertad,de investigación ,de introspección y por tanto podría transformarse en un compromiso precisamente por esa búsqueda desde una visión mas libre.

Mecanismos de evasión:

Para el desarrollo de los mecanismos de evasión he seleccionado un análisis de la obra de Erich Fromm El Miedo a La Libertad.

Debo señalar que esta obra forma parte de un estudio mas amplio acerca de la estructura del carácter del hombre moderno y de los problemas que observa Fromm en la interacción de los factores sociológicos y psicológicos , en el que trabaja el autor en los años 30 .

Decidí dedicarme a lo que es el tema principal de esta obra : el significado de la libertad para el hombre moderno , incluyendo los factores que principalmente no permiten el desarrollo de esta.

La tesis que defiende el pensamiento de Fromm en esta obra es principalmente que el hombre moderno , liberado de los lazos de la sociedad preindividualista , no ha podido lograr la libertad; la noción de libertad que se emplea en esta obra no es en sentido positivo de libertad para, sino en el sentido negativo de libertad de , es decir libertad de la determinación instintiva para actuar; todo esto en el contexto de que la existencia del hombre y la libertad son inseparables desde un principio . Y ha sido así en la realización de su ser individual .

Aun cuando la libertad le ha proporcionado independencia y racionalidad , lo ha aislado y tornado ansioso e impotente , estas nuevas características que le ha generado la libertad al

hombre moderno ha permitido la aparición de algunos **mecanismos de evasión** que resultan de la misma inseguridad del individuo aislado : el autoritarismo , la destructividad y la conformidad automática son los principales mecanismos que se estudian en esta tesis .

El análisis de lo que Fromm dice sobre estos mecanismos de evasión se pueden explicar tomando uno de los patrones o definiciones de sanidad con respecto a la interacción social que menciona la psicología .

Lo sano puede definirse de dos maneras : -socialmente
-individualmente.

Una persona sana o normal socialmente es aquella capaz de cumplir con el papel social que le toca desempeñar , y además cuando es capaz de la reproducción , es decir , formar una familia.

Desde el punto de vista individual , en cambio , la persona sana es aquella que logra un grado optimo de expansión y felicidad individuales .

En la mayoría de las sociedades no se dan las condiciones para que se cumplan ambas posibilidades .

Frecuentemente ocurre que para que alguien pueda adaptarse a la sociedad (es decir sea sano socialmente) debe sacrificar su yo individual , su expansión y felicidad individuales .

Precisamente el neurótico es aquel que no esta dispuesto a someter completamente su yo en esta lucha . Desde luego que su intento por salvar su yo individual no tuvo éxito , y en lugar de expresar su personalidad, busco la salvación en los síntomas neuróticos , retrayéndose en una vida de fantasía .

Desde esta perspectiva el neurótico seria mas sano que la persona que sacrifico su individualidad en su afán de adaptarse socialmente.

El problema es que el hombre , cuanto mas gana en libertad (entendiendo libertad como la aparición de individuo alejado de su primitiva unidad con los demás y la naturaleza); cuanto mas se transforma en individuo , se presenta con mayor magnitud el dilema de unirse al mundo a través de las condiciones que le pone la sociedad , o buscar alguna forma de seguridad.

Al acudir a estas formas es cuando el hombre cae en los mecanismos de evasión , los cuales destruirán la anhelada libertad y su integridad junto con su yo individual.

La definición de los mecanismos de evasión nombrados por Fromm , son :

1)El autoritarismo :

es un mecanismo de evasión de la libertad que consiste en la tendencia a abandonar la independencia del yo individual para fundirse con algo o alguien exterior , a fin de adquirir la fuerza de la que el yo mismo carece. Es decir , busca nuevos vínculos secundarios como sustituto de los primarios que se han perdido ; por ejemplo : los impulsos de sumisión y dominación (masoquismo y sadismo) .

El masoquismo aparece como un sentimiento de inferioridad , impotencia e insignificancia individual .

En cambio , el sadismo se manifiesta como una tendencia de someter a otros, como el deseo de hacer sufrir al otro . El sadismo y el masoquismo se corresponden en el psicoanálisis , respectivamente a la voluntad de poderío y a los sentimientos de inferioridad.

2)La destructividad :

Difiere del sadomasoquismo por cuanto no se dirige a la simbiosis activa o pasiva con el objeto , sino hacia la destrucción de este . Es igualmente un

mecanismo de evasión contra el aislamiento porque aplaca la soledad al compararse el sujeto con el mundo que lo rodea, destruyendo cosas y personas. La destrucción del mundo es un intento desesperado para no sucumbir a él.

3) La conformidad automática :

Este mecanismo se da por ejemplo cuando hay retraimiento del mundo exterior (ciertas psicosis), o en la inflación del propio yo (de manera que el mundo externo se torne mas pequeño) .

Otra situación muy diferente aparece cuando el individuo deja de ser él y asume una personalidad que la sociedad le asigna .

El conflicto de la libertad comienza por una causa que se presenta a muy poco tiempo de la existencia, que es el lazo materno. Inicialmente, el ser humano posee un instinto que le une con su madre; como también así en las sociedades primitivas el individuo estaba muy ligado a su clan. Con esto nos podemos dar cuenta de que en las primeras etapas de la vida siempre hay una necesidad de seguridad y orientación que implica una falta de individualidad. Cuando la persona no ha tenido un buen vínculo con sus progenitores es cuando surge el conflicto de libertad, el apoyo suficiente y por tanto cuando se empiezan a desarrollar estos mecanismos de comportamiento evasivo.

Posteriormente, sucede el proceso de individuación por el cual la persona va desarraigándose de sus vínculos primarios. Cuando lo consigue, debe encontrar la orientación y la seguridad que necesita mediante procedimientos diferentes a la etapa preindividualista, pues ya no es posible volver a unirse a los vínculos primarios, y por lo mismo tiene una sensación de soledad y necesidad de cuidado.

COMPROMISO

Definición:

La palabra compromiso deriva del término latino compromissum y hace referencia a una obligación contraída o a una palabra dada.

En ocasiones, un compromiso es como una promesa o una declaración de principios.

Por otra parte, el concepto de compromiso también hace referencia a una dificultad.

Otro uso de la palabra se relaciona con la promesa de matrimonio.

El compromiso es otro tema que podría enfocarse desde muchos ejemplos y situaciones diferentes.

Dentro de la temática del compromiso tratare el pandeterminismo definido por Victor Frankel (el hombre en busca de sentido).

Es una incapacidad para asumir una postura ante las situaciones cualesquiera que sean.

Es muy común encontrarse hoy en día con el hecho de que las personas, y sobre todo los jóvenes, no quieren comprometerse con nada; desdeñan su capacidad para asumir una postura ante las diversas situaciones y se limitan a existir.

Pandeterminismo fue el nombre que le dio Victor Frankel en la década de los `50 a la apatía de la gente en general. Se refiere a la sensación de estar totalmente determinado (pan = todo, total) por las situaciones externas; y por lo tanto no vale la pena tomar las riendas de la propia vida, sino que más bien conviene dejar que esta fluya con su fuerza determinante. Frankel, lo conceptualiza sosteniendo que éste es el punto de vista de un hombre que desdeña su capacidad para asumir una postura ante las situaciones, cualesquiera que éstas sean.

El autor plantea que este fenómeno es de la época actual y hace una comparación entre el

hombre de hoy y el de antaño .A diferencia de los hombres del pasado, el hombre actual ya no tiene tradiciones que le digan lo que debe ser. Entonces, ignorando lo que tiene que hacer e ignorando lo que debe ser, parece que muchas veces ya no sabe tampoco lo que quiere en el fondo. Y entonces sólo quiere lo que los demás hacen (conformismo) o bien, sólo hacer lo que los otros quieren, lo que quieren de él (totalitarismo)

Esto también se manifiesta en las relaciones sociales. Antes éstas estaban marcadas por la tradición, por las costumbres, era todo más convencional, siguiendo un marco de comportamiento: las parejas se conocían, se comprometían, se casaban y luego iban a vivir juntos; hoy estos factores no siguen necesariamente el mismo orden.

Actualmente existe una marcada falta de compromiso con respecto a este tema, se anda, se sale, se vive juntos para probar, quizás por un temor a tomar responsabilidades, a hacerse cargo de las propias acciones. El tipo de relación actual da pie para evadir la responsabilidad, lo cual está íntimamente ligado a la libertad de los individuos la libertad no es más que el aspecto negativo de cualquier fenómeno, cuyo aspecto positivo es la responsabilidad (Frankl, 1996).

El ser humano no es una cosa más entre otras cosas; las cosas se determinan unas a otras; pero el hombre, en última instancia, es su propio determinante. Lo que llegue a ser- dentro de los límites de sus facultades- lo tiene que hacer por sí mismo , es decir, tiene la capacidad de autodeterminarse.

Es importante aclarar que el autor no niega la multitud de condicionamientos biológicos, sociológicos y psicológicos que nos afectan, y que sin duda nos restringen. El hombre no está libre de condicionamientos, pero sí es libre de elegir la actitud que toma frente a todos estos condicionamientos (capacidad del espíritu para hacer resistencia) (Frankl,1966). Y es esto último lo que el Pandeterminismo pasa por alto.

En mi opinión, la libertad es la capacidad de decidir voluntariamente lo mejor para la vida de uno, aunque esto en ocasiones signifique ir en contra de lo establecido. Cada decisión trae consigo una o varias consecuencias y el aceptarlas y hacerlas propias es la responsabilidad, ser responsable significa ser selectivo, ir eligiendo (Frankl, 1996.).

Para esto es necesario tener **un sentido en la vida**, que nos guíe en cada decisión que tomemos.

Frankl sostiene que la voluntad de sentido es el esfuerzo por el mejor cumplimiento posible del sentido de su existencia, es decir, el esfuerzo por ser libre. Esta opción por ser consecuente con el sentido de la propia vida muchas veces implica renunciar al placer inmediato, e incluso puede llevar al sufrimiento, que a la larga conduce a un bien mayor, que es la vida llena de sentido.

La sociedad actual, es alienante de la búsqueda de sentido. Al valorarse sólo la utilidad, la eficiencia, la productividad, el hombre no tiene tiempo para detenerse y reflexionar, a la hora de tomar decisiones, si la opción elegida es la mejor para él, si es consecuente con el sentido que se ha propuesto cumplir a lo largo de su vida. De aquí la apatía, el no estar ni ahí: el perder el norte, el objetivo y simplemente actuar casi por inercia, hace que todo dé lo mismo, permite creer que las decisiones tomadas en cada momento no son determinantes de nuestra vida, por la sencilla razón de que no sabemos qué es lo que queremos y esperamos de ella.

Lo anterior hace que esta sociedad esté marcada por una falta de sentido, por un vacío existencial, el cual tiene varias causas.

La primera, la falta de sentido, esto es, no tener un sentido por el qué vivir;

La segunda, la frustración de este sentido (frustración existencial),

La tercera, lo que Frankl llama neurosis noógena, la cual , a diferencia de las tradicionales, se produce por conflictos de conciencia, por contradicciones de valores y por una frustración existencial (Frankl,1990).

El sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a otra hora. Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado (Frankl, 1996). Podemos descubrir este sentido de la vida de tres modos distintos:

- realizando una acción
- teniendo algún principio
- por el sufrimiento.

El sentido no puede darse, sino que debe descubrirse (Frankl, 1990), el sentido debe descubrirse, pero no puede inventarse , puesto que de inventar un sentido, este sería subjetivo, un mero sentimiento de sentido para escapar del sentimiento de vacuidad , también el sentido debe y puede encontrarse en la conciencia, ésta es un órgano de sentido, es la capacidad de encontrar el sentido único y oculto que hay en cada situación

Es fundamental, en relación a la búsqueda del sentido, el carácter individual que éste tiene y por tanto, cada persona debe encontrarlo por sí misma.

COMPROMISO Y AMOR

El siguiente aspecto que quiero analizar del compromiso esta en que su base primordial debe ser el AMOR.

Tratado desde el enfoque de que el amor hacia uno mismo hace que la persona sea capaz de amar a los demás y por tanto adquirir compromisos desde la libertad ,ya que se ama y se respeta.

El amor se busca en todos lados, de hecho el intento por amar se hace,pero algunas de las veces se fracasa en ese intento, la única manera de no fracasar es amar a los demás, pero teniendo en cuenta la humildad como una de las bases a seguir y mezclándolo con otros valores tan importantes como la fe, y tratando de seguir con fuerza lo que deseamos, pero siempre y cuando sea porque lo queremos.

Muchas veces no sabemos cuantas personas son capaces realmente de amar. Y en el libro de Erich Fromm nos da la respuesta.

¿Es el amor un arte?

El autor empieza preguntando si el amor es un arte y exponiendo sus razones. Esta se basa en tres puntos:

-La primera es que para la mayoría de la gente, el problema del **amor consiste en ser amado, y no amar, no en la propia capacidad de amar.** Para los hombres tener éxito consiste en ser tan poderoso y rico como lo permita el margen social de la propia posición.

Por otro lado para las mujeres consiste en ser atractivas, por medio del cuidado del cuerpo, la ropa, etcétera.

La mayoría de las personas tienen en mente como el problema principal, el ser amados y no el que él ame, de aquí la preocupación de como verse y lograr ser amados.

Esta es una equivocación muy grande, el pensar en la belleza física y olvidarse de los sentimientos.

Las personas se equivocan al estar pendientes de ser amados, y por si fuera poco, se preocupan por quien los ame y a quien amar, esto como si fuera una elección de a quien amar y a quien no.

La gente últimamente sé esta confundiendo en que lo de moda, lo más moderno, lo

vanguardista, y todo aquello material es muy importante para ser amado.

Si realmente queremos amar, no nos debemos preocupar por lo superficial de las personas y hay que adentrarnos mucho más en ellas.

El alma es simplemente beneficiada por el amor, y tal vez por eso no se toma tan en cuenta, al no tener un beneficio material o de ser sobresaliente entre los demás.

Es por esta razón de que el hombre es influenciado por la sociedad materialista que lo rodea y le es tan difícil separarse de algo o individualizarse.

Muchas veces nos sentimos vacíos por la supuesta falta de amor que tenemos, y tratamos de olvidar o buscar una salida fácil a ese vacío, una de esas salidas falsas sería el tomar alcohol, tomando drogas, y haciendo cosas que solamente engañan a nuestro cuerpo o a nuestra mente, sin darnos cuenta que además de que no logramos nuestro objetivo, que es el de llenar ese vacío, nos hacemos un daño físico y psicológico.

O solo tener a alguien con nosotros solo para no estar solos, y solo por miedo al que dirán y al terrible temor de la soledad.

Esto al no ser controlado se convierte en un ciclo o un tipo de rutina, mala al fin de cuentas y esto no se acaba hasta que dejemos lo material y nos adentremos al espíritu.

También se maneja la actitud de que **ya no hay nada que aprender del amor**. La gente cree que amar es fácil y que lo difícil es encontrar un objeto apropiado a amar.

Si tomamos en cuenta que cada persona tiene una propia manera de pensar, de actuar, de sentir, de ser, etcétera, cuando hay un amor de pareja, ciertamente el amor de ambos se unen en una sola forma de amar, pero todo esto pasa sin que cada uno pierda su propia individualidad.

El amor es dar sin esperar nada a cambio, y el dar no es quitarse algo o privarse de cosas, si no que es compartir lo mejor de sí mismo o lo más precioso del ser mismo con otra u otras personas.

Supuestamente cada persona puede amar si se conoce a sí misma y respeta su individualidad y la de los demás, aunque cuando lleguemos a conocer y respetar las individualidades de cada persona y la nuestra, entonces estaremos amando y es muy difícil conocernos perfectamente bien, hasta que amemos.

Algunas veces cuando amamos tratamos de cambiar la forma de las personas o de moldearlas a nuestro gusto, y esto no es amar y no lo es mucho menos el maltratar a esas personas.

La persona que ama en realidad tiene una forma de pensar que necesita por que ama y no ama por que necesita.

La persona que ama a otras personas se ama a sí misma de manera directa, y esto se refleja en sus actos, su forma de ser con las demás personas, su manera de vivir, y en otros aspectos que son sumamente notorios.

Supuestamente todos somos iguales, hijos de Dios, hermanos, entonces, no deberían de existir obstáculos en amarnos los unos a los otros y no debería importarnos. Aunque el amor es más un acto de voluntad que de compromiso.

Si una persona ama a los demás **pero no se ama a sí misma, entonces, no ama en lo absoluto**, y esto pasa a formar parte del egoísmo, de igual manera pasa en caso contrario.

Unas frases muy ciertas son en las que resume Meister Eckhart sus ideas acerca del amor: "Si amas a todos los demás como a ti mismo, no lograrás realmente amarte, pero si amas a todos por igual, incluyéndote a ti, los amarás como a una sola persona y esa persona a la vez es Dios y el hombre. Así, pues, es una persona grande y virtuosa la que amándose a sí misma, ama igualmente a todos los demás."

Estas líneas son ciertamente correctas, y Erich Fromm las complementa diciendo que el amor es una actitud de carácter maduro que se da **de diferentes maneras**: el amor fraterno, el materno, el erótico el amor a uno mismo y el amor a Dios, siendo el último al que se le da más importancia.

a) Amor fraternal:

Es el sentido de la responsabilidad, cuidado, respeto, conocimiento con respecto a cualquier otro ser humano.

Es amor entre iguales en medida que somos seres humanos.

b) Amor materno:

El amor materno es una afirmación incondicional de la vida del niño y sus necesidades.

Este amor presenta dos aspectos: el cuidado del niño y la responsabilidad para la conservación de su vida.

c) Amor erótico:

A diferencia de los amores anteriores, éste es la unión completa con otra persona. El deseo sexual tiende a la fusión, el amor debe ser un acto voluntario.

d) Amor a sí mismo:

Cualquier persona que es capaz de amar a los demás es capaz de amarse a sí mismo.

e) Amor a Dios:

Surge la necesidad de superar la separatividad y lograr la unión. El amor a Dios tiene muchos aspectos y cualidades distintas. Dios representa el valor supremo, el bien más deseable.

Para muchas culturas, ciudades, etc. el modo de pensar es diferente, pero la mayoría de las personas piensa que la mejor forma de amar es ser semejantes a Dios, esto según sus creencias, esto sin que ellos mismos sepan quién es, que es o quien fue Dios.

Para ellos Dios y amar a Dios es la forma más correcta de vivir, aunque no sepan por que.

Actualmente el materialismo se está apoderando de muchas personas siendo este el manipulador de muchos sentimientos; sin embargo, este mismo materialismo nos lleva a estar en una soledad cada vez más oscura y no es la misma soledad de la que hablábamos anteriormente. Esa soledad que deberíamos de tener, es la soledad que nos sirva para reflexionar con nuestro ser interno, y muchas veces solo tenemos tiempo o preferimos reflexionar sobre nuestros ideales y tratar de alcanzarlos sin importarnos las demás personas a las que sin querer o queriendo, lastimamos.

Solamente teniendo fe en nosotros mismos no seremos dependientes de otras gentes y teniendo fe en uno mismo, se es capaz de poder ser fiel a las demás personas, y las personas que se tienen fe son las personas que ya no tienen que preocuparse por el futuro por que saben que es lo mismo que estar en su presente.

El tener fe no es nada fácil, todo requiere de esfuerzos como el coraje, capacidad de poder correr los riesgos necesarios, aceptar los dolores y las desilusiones, etc.

Por lo tanto **el amar y el ser amado corresponde a tener fe** y sufrir y disfrutar los valores antes mencionados sin importar lo que pueda suceder.

VISION PERSONAL

Desde una vision personal,el tema que nos ocupa lo enfocaria desde el compromiso que se adquiere a nivel individual,desde la libertad,con uno mismo,amandose para asi poder aportar algo,poner su granito de arena, a la sociedad.

Los terminos de evasión y compromiso son completamente distintos pero estan muy relacionados entre si.

El compromiso puede verse de dos maneras:

-El que no lleva implicito un cierto grado de libertad;este es un compromiso,forzado,estatico y que no satisface a la persona.

-Al contrario el compromiso elegido libremente es un compromiso sano,que tiene sentido y permite un cierto grado de evasión

Por otro lado la evasión que no se remite al respeto de algunas reglas o puntos de referencia

puede ser loca y sin sentido.

Por tanto la evasión remite a la noción de compromiso, y comprometerse no tiene que eliminar la noción de evasión y descubrimiento.

Un ejemplo dado por un amigo en relación al compromiso que él tiene con la pintura, me sirvió para ver, que lleva implícito también un mecanismo de evasión.

Dado que para él la pintura ha sido el descubrimiento de lo que da sentido a su vida, se siente comprometido desde la libertad. Compromiso con la disciplina de sacar el trabajo adelante y en cuanto a lo que quiere expresar, por tanto difícil la evasión. Al mismo tiempo busca una evasión o exploración de algo totalmente nuevo, una investigación, sensaciones y reflexiones profundas que van surgiendo a medida que va creando.

La Falta de Compromiso:

Uno se puede pasar la vida sin comprometerse con las cosas que son importantes para la realización individual.

El miedo al compromiso puede estar muy arraigado dentro de la persona por sus vivencias del pasado, de su infancia, que no le permitieron formar vínculos fuertes y un buen desarrollo de su personalidad y autoestima.

De manera que se quedan como sombras, carencias, que se van repitiendo a lo largo de su vida, hasta que la persona toma conciencia de ellas y las va aflorando desde el inconsciente. Una de las principales vivencias que genera falta de compromiso, es el miedo al abandono.

Curiosamente la persona puede estar muy comprometida o apegada, con sombras y aspectos muy negativos de su personalidad; como por ejemplo: el autoritarismo, la intolerancia, la autoexigencia, la culpa... que como dije anteriormente está muy relacionado con la falta de vínculos fuertes.

La falta de compromiso comienza con uno mismo, provocándose boicots diarios, falta de respeto hacia sí mismo y consecuentemente hacia los demás.

Esto genera fuertes resistencias y repeticiones de patrones adquiridos, que no son fáciles de cambiar. Ejemplos de esto podrían ser: el llegar tarde al trabajo, el no respetarse las comidas, el tener una mala relación con los compañeros de trabajo, etc...

Además la persona puede tener dificultad en comprometerse en cosas más serias de la vida, como es la pareja, la paternidad o maternidad, la responsabilidad en su felicidad.

En relación al vínculo familiar, que insisto, me parece importantísimo para un buen desarrollo del individuo, agrego un fragmento del libro de Joan Garriga :

DONDE ESTAN LAS MONEDAS

Una noche cualquiera de un tiempo cualquiera, una persona tuvo un sueño especial: soñó que recibía unas cuantas monedas de manos de sus padres. No sabemos si eran muchas o pocas, si eran miles, cientos, una docena o apenas un par. Tampoco sabemos de qué metal estaban hechas, si eran de oro, plata, bronce o tal vez de simple hierro.

Mientras soñaba que sus padres le entregaban las monedas, sintió espontáneamente una sensación de calor en su pecho. Quedó invadida por un gran alborozo. Estaba contenta, se llenó de ternura y durmió plácidamente el resto de la noche.

Cuando despertó a la mañana siguiente, la sensación de placidez y satisfacción persistía. Entonces, decidió caminar hacia la casa de sus padres. Y, cuando llegó, mirándolos a los ojos les dijo:

—Esta noche habéis venido en sueños y habéis depositado unas cuantas monedas en mis manos. No recuerdo si eran muchas o pocas. Tampoco sé de qué metal estaban hechas, si eran de un metal precioso o no. Pero no importa, porque me siento pleno y contento. Y vengo a deciros: **Gracias, son suficientes. Son las monedas que necesito y las que merez-**

co. Así que las tomo con gusto porque vienen de vosotros. Con ellas seré capaz de recorrer mi propio camino.

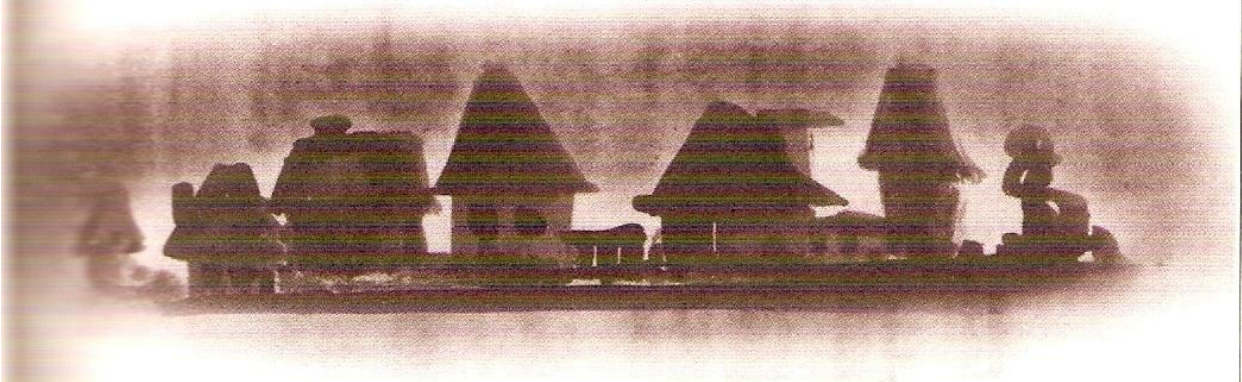
Al oír esto, los padres, que como todos los padres se engrandecen a través del reconocimiento de sus hijos, se sintieron aún más grandes y generosos. En su interior sintieron que podían seguir dando a su hijo, porque la capacidad de recibir amplifica la grandeza y el deseo de dar. Así, dijeron:

–Eres un buen hijo. Puedes quedarte con todas las monedas, puesto que te pertenecen. Puedes gastarlas como quieras y no es necesario que nos las devuelvas. Son tu legado, único y personal. Son para ti.

Entonces el hijo se sintió también grande y pleno. Se percibió completo y rico, y pudo dejar en paz la casa de sus padres. A medida que se alejaba, sus pies se apoyaban firmes sobre la tierra, y andaba con fuerza. Su cuerpo también estaba bien asentado en el suelo, y ante sus ojos se abría un camino claro y un horizonte esperanzador.

Mientras recorría el camino de la vida, se fue encontrando con distintas personas. Le acompañaban durante un trecho, a veces más largo, a veces más corto. Algunos le acompañaron durante toda la vida. Eran sus socios, amigos, parejas, vecinos, compañeros, colaboradores, e incluso sus adversarios. En general, el camino le resultaba sereno, gozoso, en sintonía con su espíritu y su naturaleza perso-

nal. Y aunque no estaba exento de los pesares naturales que la vida impone, lo sentía como el camino de su vida.



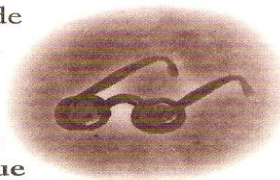
De vez en cuando volvía la vista atrás, hacia sus padres, y recordaba con gratitud las monedas recibidas. Y cuando observaba el transcurso de su vida o miraba a sus hijos o recordaba todo lo conseguido en el ámbito personal, familiar, profesional, social o espiritual, aparecía la imagen de sus padres y se daba cuenta de que todo aquello había sido posible gracias a lo recibido de ellos, y que con su éxito y logros les honraba.

Se decía a sí mismo: «**No hay mejor fertilizante que los propios orígenes**», y entonces su pecho volvía a llenarse con la misma sensación expansiva que le había embargado la noche que soñó que recibía las monedas.

Otra noche cualquiera de otro tiempo cualquiera, otra persona tuvo el mismo sueño, ya que tarde o temprano todos llegamos a tener ese sueño. Venían sus padres y depo-

Este maravilloso cuento continua con otro niño que tiene un sueño en el que sus padres le dan unas monedas, exactamente iguales al anterior. Este niño no las toma, se siente mal con ellas, se va de casa y no lleva las monedas pues considera que con ellas, su camino sería demasiado pesado, o triste y no lograría llegar lejos. Empieza a caminar y enseguida se da cuenta que le falta algo en su vida y comienza a buscarlo desesperadamente en el otro. Se enamora, pero siente que el otro no le da las monedas que merece, después espera un hijo con el anhelo de que este niño le daría esas monedas, pero tampoco. Finalmente enfermo y pidió AYUDA!!!! A un terapeuta. El terapeuta le dijo que no tenía las monedas, pero sabía donde estaban y como podía encontrarlas y tomarlas. Entonces el terapeuta empezó a trabajar con la persona y le enseñó que durante años había tenido un problema de visión, de perspectiva.

El terapeuta le ayudó a reenfocar y a modular su mirada, a percibir la realidad de otra manera, desde una perspectiva más clara, más centrada y más abierta a los propósitos de la vida. Una manera **menos dependiente de los deseos personales del pequeño yo que siempre trata de gobernarnos.**



Un día, mientras esperaba a su paciente, el terapeuta pensó que había llegado el momento de decirle, por fin y claramente, dónde estaban las monedas. Y ese mismo día, como por arte de birlibirloque, llegó el paciente con otro color de piel. Las facciones de su rostro se habían suavizado. Y dijo:

– Sé donde están las monedas. Siguen con mis padres.

Primero sollozó, luego lloró abiertamente.

Después surgió el alivio, la paz y la sensación de calor en el pecho. ¡Por fin!

Entonces se dirigió de nuevo, como años atrás, hacia la casa de sus padres. Cuando llegó, los miró a los ojos y les dijo:

– Durante todos estos años he tenido un problema de visión, un asunto óptico. No veía claramente. **Y lo siento. Ahora puedo ver y vengo a decirles que aquellas monedas que recibí de vosotros en sueños son las mejores monedas posibles para mí. Son suficientes y son las monedas que me**

corresponden. Son las monedas que merezco y las adecuadas para que pueda seguir. Vengo a daros las gracias. Las tomo con gusto, porque vienen de vosotros y con ellas puedo seguir andando mi propio camino.

Entonces los padres, que como todos los padres se engrandecen a través del reconocimiento de sus hijos, volvieron a florecer, y el amor y la generosidad fluyeron de nuevo en ellos con facilidad. El hijo volvía a ser plenamente hijo porque podía tomarlos.

Los padres le miraron sonrientes, con ternura, y contestaron:

–Eres un buen hijo. Puedes quedarte con todas las monedas, pues te pertenecen. Puedes gastarlas como tú quieras y no es necesario que nos las devuelvas. Son tu legado, único y personal, para ti. **Puedes tener una vida plena.**

Entonces el hijo se sintió también grande y pleno. Se percibió completo y rico y **pudo por fin dejar la casa de los padres en paz.** A medida que se alejaba, sintió sus pies firmes pisando el suelo con fuerza, su cuerpo también asentado en la tierra y sus ojos mirando hacia un camino claro y un horizonte esperanzador.

Sintió también algo extraño: había perdido la fuerza impetuosa que se nutría del resentimiento, del victimismo o del exceso de conformidad, pero ahora tenía una fuerza simple y tranquila, una fuerza natural.

corresponden. Son las monedas que merezco y las adecuadas para que pueda seguir. Vengo a daros las gracias. Las tomo con gusto, porque vienen de vosotros y con ellas puedo seguir andando mi propio camino.

Entonces los padres, que como todos los padres se engrandecen a través del reconocimiento de sus hijos, volvieron a florecer, y el amor y la generosidad fluyeron de nuevo en ellos con facilidad. El hijo volvía a ser plenamente hijo porque podía tomarlos.

Los padres le miraron sonrientes, con ternura, y contestaron:

–Eres un buen hijo. Puedes quedarte con todas las monedas, pues te pertenecen. Puedes gastarlas como tú quieras y no es necesario que nos las devuelvas. Son tu legado, único y personal, para ti. **Puedes tener una vida plena.**

Entonces el hijo se sintió también grande y pleno. Se percibió completo y rico y **pudo por fin dejar la casa de los padres en paz.** A medida que se alejaba, sintió sus pies firmes pisando el suelo con fuerza, su cuerpo también asentado en la tierra y sus ojos mirando hacia un camino claro y un horizonte esperanzador.

Sintió también algo extraño: había perdido la fuerza impetuosa que se nutría del resentimiento, del victimismo o del exceso de conformidad, pero ahora tenía una fuerza simple y tranquila, una fuerza natural.

Al final de su largo camino, un día la persona se detuvo a repasar la vida vivida, lo amado y lo sufrido, lo construido y lo maltrecho. **A todo y a todos logró darles un buen lugar en su alma. Los acogió con dulzura y pensó:**

–Todo tiene su momento en el vivir: el momento de llegar, el momento de permanecer y el momento de partir. Una mitad de la vida es para subir la montaña y gritar a los cuatro vientos: «¡Existo!». Y la otra mitad es para el descenso hacia la luminosa nada, donde **todo es desprenderse, alegrarse y celebrar**. La vida tiene sus asuntos y sus ritmos sin dejar de ser el sueño que soñamos.

Los fragmentos que he añadido de este precioso cuento son los mas significativos y pueden dar lugar a reflexiones diversas.

Desde la mia personal ,lo interpreto como que no importan las monedas que haya uno recibido ,ya sean buenas o malas,es decir las vivencias que haya tenido la persona en su infancia y tiempo compartido con sus padres;lo importante es la ACEPTACION de todo ello en su integridad.

Se que esto a veces es difícil de conseguir y para ello algunas personas necesitan hacer un camino que lleva su tiempo hasta llegar a comprender que si tomamos lo que nos han podido dar y los honramos ,al final nos sentiremos mas integros,congruentes y amorosos.

Por tanto,es importante tomar conciencia de lo que rechazamos,para investigarlo a fondo en nuestro interior y hacer espacio a todos los componentes emocionales que sobrevengan y hasta que se complete el proceso hacia la paz.Asi que estaremos encadenados en las cosas que rechazamos y solo lo que AMAMOS nos hara LIBRES.

El Compromiso "Libre:"

La persona comprometida de verdad,es aquella,que se quiere ,se ama y se respeta y elige libremente el camino que quiere seguir.

Esto no lleva implicito siempre la aceptación de los demas.

Un compromiso puro lo veo en personas con unos ideales y creencias con los que son

consecuentes y los llevan a su fin. Esto no significa que a pesar de haber hecho esa elección se hayan realizado en todos los aspectos de su vida, pero creo que son personas que en el recorrido de su vida, aun habiendo sido duro, y echando una mirada atrás, se dan cuenta que realmente ese era el camino que tenían que realizar.

El Compromiso "de conveniencia"

Este compromiso que defino y no se si me equivoco con esta reflexión, pues es una visión personal, se refiere a determinadas personas, que se comprometen mucho con causas sociales, con los amigos, con los hijos, con la pareja, pero que lleva implícito una carencia afectiva grande, (por ejemplo el miedo a ser abandonado) que no quiere aceptar, ó que simplemente no ve y lo compensan de este modo. Por tanto es un compromiso manipulador, de esta manera se sienten satisfechos y aplacan su miedo.

Personalmente no considero que es un compromiso real y tampoco que sea la solución para sentirse bien, más me parece una tapa de una olla que en cualquier momento puede explotar.

La Evasión:

En cuanto a la evasión suele ser más frecuente utilizarlo como aspecto de huida que de exploración de uno mismo. Es otra de las grandes sombras,

-Como sombra, la evasión se manifiesta al estar muy ocupado, haciendo muchas cosas a la vez, o haciendo viajes continuos, o gastando dinero de manera compulsiva...etc son mecanismos para evitar el compromiso, para no querer ver que es lo que no va bien en su vida, que carencias y sufrimientos tiene, solo se intenta satisfacer con cosas materiales, que tienen un pequeño momento de disfrute pero que se extingue en el tiempo.

-Si lo vemos desde un lado más positivo, la evasión puede ser sanadora.

Se puede empezar a realizar una actividad de manera intuitiva como evasión y descubrir cosas que te llevan a una introspección muy comprometida y sanadora.

Pongo el ejemplo de una amiga odontóloga que decidió empezar a dar clases de canto porque le gustaba y para relajarse un poco de su trabajo; dicho esto, la profesión de odontología genera bastante tensión.

Debido a que comenzó a profundizar en el canto y sus poderes sanadores, empezó a componer, a cantar en un grupo, a dar conciertos y actualmente ha grabado su primer disco y videoclip, en el margen de dos años.

Ha descubierto que la canción le llena totalmente y le da sentido a su vida, por las vivencias, por lo que le ha removido interiormente y por lo que le hace vibrar.

Por tanto a través de la evasión, también se puede llegar al compromiso.

En que me toca :

Desde una evolución personal, el compromiso lo veo con la toma de responsabilidad de uno mismo, en la búsqueda del sentido de la vida, desde la libertad como individuo, y a través de la acción.

Además siendo muy consciente de cuáles son las carencias, las cosas que faltan por resolver, de esos miedos profundos que ya están obsoletos, que ya es momento de soltar, permitir que se vayan. Ya no sirven, no dan beneficios.

El compromiso con uno mismo si algo no sale bien, sin culpas ni vergüenzas, queriéndose y entendiéndose que es un ser imperfecto, y que tiene derecho a equivocarse.

El compromiso con no hacer daño gratuitamente con la palabra o las acciones.

El compromiso con la sociedad, con el servicio a los demás, con la familia, con la pareja, pero desde la libertad individual.

Además con la creencia y la continua toma de conciencia de que somos amor y con el deseo de que, ese amor, siga creciendo, para poder darlo a los demás

Anhelos:

El Anhelado que todos tenemos es, otra vez, que la vida tenga sentido. Que aquello por lo que luchamos, protegemos y defendemos cada día sea un potente motor para seguir adelante con alegría.

Anhelado de cumplir el sueño de tener el trabajo que nos honra, nos satisface y emociona.

Anhelado de vivir con PAZ, con tranquilidad, armonía sin tensiones, que las cosas fluyan, de manera espontánea, como si no hubiera que esforzarse para que todo funcione.

Anhelado de sentirse plenamente bien con uno mismo, sin estar condicionado por lo que piensen los demás

Anhelado de amar y estar en pareja sin miedo a la pérdida desde la libertad

Anhelado a vivir en la naturaleza, disfrutando de sus múltiples ruidos, pájaros, viento, mar, de los olores, de las sensaciones visuales, una puesta de sol, una vista desde una montaña... etc

Anhelado de disfrutar del silencio, de calmar la mente, del sosiego.

Anhelado de fluir más, soltar todo lo que pesa y que sobra en la vida

Evolución del compromiso hacia lo transpersonal.

Desde mi visión sería, el compromiso con la atención en el presente, en el ahora.

Desde ese punto el observador está atento, no juzga, acciona con una mente clara, ayuda, ama y se compromete desde la libertad, con lo que antes no hacía.

Esto se adquiere a través de la práctica cotidiana de la meditación.

Con la **meditación** la persona va tomando conciencia, ve con más claridad donde están sus faltas de compromiso, donde se evade y en que momento decide responsabilizarse de uno mismo y comprometerse.

Se compromete a desarrollarse y a crecer en el amor incondicional y la compasión hacia todos los seres.

Se compromete a confiar en el Universo como acto de fe y creencia en que todo lo que ocurre es lo que tiene que ser y es lo mejor para él o ella.

Desde aquí crece aún más el amor hacia el y hacia los demás hasta erradicar sus sombras y ser un ser lleno de luz y llegar a sentirse en fusión y comunión con el TODO.

Como comentario final, en una visita reciente a un Ashram en India, pude comprobar que debido a la entrega colectiva de dar desinteresadamente y volcarse en sus obligaciones cotidianas, todo parecía funcionar sin esfuerzo; a pesar de que había un enorme trabajo por detrás de personas que contribuían a ello; pero que están comprometidas por el amor y devoción que han alimentado y alimentan cada día.

Cuando uno llega a ese estado, las cosas ocurren de una manera espontánea, parece que todo se da y llega cuando se necesita, y se comprende que no hay que hacer nada más que dejarse fluir y CONFIAR.

CONCLUSIONES

-Como conclusiones, lo primero y fundamental es que el compromiso debe darse desde la libertad individual.

-La persona que ha creado vínculos sanos en su infancia le resultará más fácil comprometerse en su vida.

-Esto no excluye que se pueden adquirir grandes compromisos a lo largo de la vida, actuando, deseando y buscando dar sentido a lo que se hace, con responsabilidad y pasión.

- Cultivando el amor hacia uno mismo y hacia los demas el compromiso sera cada vez mayor
- Cuando se profundiza y uno se emociona con sus anhelos,el milagro ocurre.

Mata Amritanandamayi . "AMMA". (India)

"Que el arbol de nuestra vida quede firmemente arraigado en la tierra del amor".

"Que las buenas acciones,sean las hojas de ese arbol".

"Que las palabras amables formen sus flores".

"Que su fruto sea la PAZ".

BIBLIOGRAFIA

Frankl, V. (1950/1990). Psicoanálisis y existencialismo .

México, D. F

Frankl, V. (1987). El hombre doliente . Barcelona

Frankl,V. (1990) Ante el vacío existencial (6ª Ed.). Barcelona

Frankl, V. (1996). El hombre en busca de sentido (18ª Ed.). Barcelona

Erich Fromm.El arte de amar

Erich Fromm.El miedo a la libertad

Joan Garriga .Donde estan las monedas.Barcelona