



11
CLAVES
PARA UNA
VIDA PLENA

JAZMÍN GULÍ

Jazmín Gulí



**11 claves
para una
vida plena**



 **okier**

Gracias



A mis padres, Laura y Renzo, y a la red familiar que alienta mi camino.

A mis afectos que me comprenden y esperan mientras me ausento a escribir.

A mis maestros.

A los pacientes y consultantes.

A Eduardo Espina por insistir en que escriba este libro y a Eugenia Tavano por su colaboración, corrigiendo y editando.

A Editorial Kier por su confianza y los aportes de edición que inspiraron mejoras en el contenido.

A la Vida, por todo, pero en particular por haberme regalado la vocación que me apasiona y el impulso de transformación junto con la salud para realizarlos.

Toda esta obra es fruto de mi gratitud a lo vivido, nada fue en vano.

Prólogo



Este libro fue pensado a modo de guía para los buscadores de su propia plenitud, para quienes bucean en su lado oscuro con coraje, para quienes atraviesan un momento de crisis o padecen un malestar crónico, y para todos aquellos que se preguntan por el sentido de la existencia y las claves que, acaso, hubiera en ella.

Pero este libro también se ofrece a la gran cantidad de personas que nunca se preguntaron nada, aquellos y aquellas que viven de acuerdo con la época que nos toca, consumista, voraz y exitista, identificados con las propuestas del mercado y desentendidos del impulso esencial de pensar la vida. Sin embargo, esa superficialidad no los resguarda de padecer angustias, ansiedad, falta de deseo; males que en muchos casos intentan aplacar, o mejor aún, eliminar, consumiendo psicofármacos, tranquilizantes o excitantes. Y es que vivir lejos de uno mismo tiene un costo, por cierto, mucho más alto que el que conlleva la aventura de reconocerse.

Gran parte de estas dolencias tienen su origen en un endiosamiento de la juventud y la apariencia física, de la productividad y el éxito. Convivir con las huellas del paso del tiempo o enfrentar los inconvenientes de la vida laboral o profesional, dos de las caras más comunes del tan temido “fracaso”, resultan insostenibles para la gran mayoría.

¿Por qué seremos tan distintos los seres humanos? ¿A qué se deben esas diferencias que hacen que algunos busquen ahondar en los enigmas de la vida, mientras otros persiguen la satisfacción inmediata, lejos de cualquier cuestionamiento? Seguramente, así como todo lo que existe se mueve en un juego eterno de polaridades, también nosotros adoptamos posiciones y delineamos un devenir desde nuestro lugar en el mundo. Consciente e inconscientemente, cada cual colorea el cristal a través del cual mira al mundo, de acuerdo con un mapa conceptual que podemos llamar paradigma o campo de información.

En la naturaleza existen códigos únicos e irrepetibles de los cuales cada ser vivo es portador. En el caso de los seres humanos, además del ADN, las huellas dactilares son una evidencia de ello. Esta información, encriptada de forma similar a los circuitos electrónicos, sólo es descifrable para los especialistas o para quienes se aboquen a la exhaustiva tarea de desentrañar el misterio de su existencia, fenómeno que se proyecta al comportamiento de todo el Universo, tal como el gran físico David Bohm desarrolló en su Teoría del Orden Implicado.

Desde un punto de vista, sino más trascendental al menos más sutil, llegar a conocer esa fuente cifrada del Ser para muchas religiones sólo es posible a través de un trabajo sostenido, el de “elevar la consciencia” o “iluminarla” por encima de nuestra percepción mundana, limitada por la cultura y la sociedad. Pero en mi larga experiencia en diversos campos de la psicología y la espiritualidad, pude advertir que ubicarnos “por encima de” encierra el peligro de sentirnos superiores a otros que no se “elevan”. La tentación que ofrece el ego, una y otra vez, nunca debe soslayarse. De todas formas, la búsqueda de superación personal, el camino del héroe, siempre es un impulso sanador. Y por eso es un tema central, cuando no excluyente, en la producción de casi todas las tradiciones mitológicas y literarias del mundo.

En este libro, con la humildad y el respeto debidos, tomo prestada esa sabiduría ancestral para proponerles avanzar, con valentía y plena conciencia, en la desafiante aventura de vivir. Sólo que, en vez de plantearlo de manera indirecta como aquellos relatos, fábulas y parábolas, presento una secuencia ordenada de los pasos a seguir, verdaderas claves que despiertan, convocan, a ese héroe latente que anida en cada uno de nosotros. ¿Y por qué hablamos de actos heroicos? Y bien ... Es que uno puede hacer de esta vida una simple concatenación de hechos biológicos como nacer, crecer, desarrollarse, dejar descendencia, envejecer y morir; o puede activar otro chip, el de la trascendencia, no en

relación a los otros, sino a uno mismo. Triunfar por sobre las propias tendencias evasivas. Grandiosa tarea será la de ir más allá de la determinación natural que nos distingue de otros seres vivos y que nos permite elegir entre una existencia opaca o una luminosa. Aunque hay que aclarar que todos, como mamíferos, llevamos en nuestra memoria el mapa del triunfo, puesto que el primero de los actos triunfales fue el nacimiento. Por eso, usted, tú, yo y cada uno quienes estamos de este lado existiendo, ya dimos un gran paso, al menos una vez, atravesando el canal de parto hacia lo desconocido, pasando por un estrecho y oscuro túnel. Este gran evento habita en nuestra memoria celular y, tal como menciono en mi libro *Constelaciones familiares: nuevas dimensiones del arte de curar* (Editorial Kier, 2013), forma parte de las matrices perinatales, dejando una huella imborrable que también marcará el modelo de comportamiento en cada situación nueva que nos toque atravesar a lo largo de la vida. Nacer es sólo el primer desafío. El tiempo inmediatamente anterior al nacimiento es incómodo, por cierto. El espacio que antes nos contuvo, dándonos cobijo y alimento, en el que nos hemos desplazado a las anchas, flotando, oyendo el tambor del corazón materno, conectados al cordón que proveía todo lo necesario, a temperatura ideal, ese lugar... un día nos apretó, nos quiso expulsar. Estamos ante la primera crisis vital. Ante ella, algunos, lamentablemente, sucumben y perecen. Quienes hoy estamos acá tomamos impulso frente a esa incomodidad y empujamos, rompimos aquello que antes nos

contuvo y salimos, a ciegas, sin saber a dónde iríamos. Y acá es donde comenzó el trabajo. Respirar por nuestra cuenta, esforzarnos para tomar el alimento que otrora nos llegaba “de arriba”, padecer dolores digestivos, ensuciarnos y llorar para que nos atiendan... Y de ahí en más, una larga serie de crisis en cada etapa del crecimiento. Y nadie duda de que todo eso forme parte de la evolución y del progreso.

Por eso digo que en cada ser humano se aloja el modelo de superación personal. Porque todos lo hemos transitado. Reflotarlo a nuestra consciencia también nos vuelve únicos, sin necesidad de largas meditaciones o complicadas elucubraciones filosófico-religiosas.

En este punto, es importante aclarar que considero al éxito y al triunfo como dos conceptos distintos. El éxito se configura con la mirada externa, es más bien social o cultural, aunque no necesariamente incluye al triunfo. Éste, en cambio, está más ligado al guerrero, al héroe, al que trasciende obstáculos sin pensarlos como objetivos a conquistar sino simplemente entrenamientos para afianzar la fortaleza interior. La persona que triunfa sí puede acceder al éxito y, a su vez, se diferencia de quien alcanza una posición en el imaginario social que no se identifica con eso. En lenguaje coloquial, “no se la cree”; más bien entiende que forma parte de un destino o de una sinergia de múltiples factores, casi todos más grandes que su propia persona.

Ahora bien, si el héroe pasa por tantas para triunfar, es obvio que no hay cambio posible sin crisis. La palabra “crisis” resulta aprehen-

siva para estos tiempos acelerados y consumistas, pero, sin embargo, contiene en sí misma la acepción de “oportunidad para el cambio”.

Una herramienta importante para esos momentos de transición e incomodidad, en los que no vislumbramos claramente cuál es la próxima estación, es la fe. No me refiero a la fe religiosa en su acepción clásica; más bien rescato el sentido etimológico de la palabra “religión”, esto es, “volver a ligar” lo separado. Se trata de adherir a una corriente de información, de inteligencia supra consciente o corriente vital, a la que uno se entrega cuando ya no queda más nada por hacer. El cansancio, la impotencia frente a lo que nos sucede, nos puede llevar a una entrega consciente que derive en una irracional confianza en ese proceso de crisis. Igual a lo que vivimos cuando nos tocó salir de la panza: la situación ya no es continente, y quedarse atascado es igual a morir. Entonces me lanzo. En el momento del parto, acecha la posibilidad de la muerte física; en las crisis posteriores, otras cosas pueden acabar, perderse, perecer. Transitar una vida opaca por evitar el riesgo del próximo paso es sin duda una elección, pero hay veces en las que la Vida nos presenta una transición obligatoria. La fe es crucial en esos casos y por eso tiene su capítulo entre las once claves de este libro.

En el universo existe una serie de reglas de movimiento y manifestación, tal como prueban ciencias como la física y la astronomía, a través de teorías que pueden cambiar o complejizarse, pero que siempre apuntan a ciclos de caos o desorganización y de equilibrio o

reposo de los sistemas, entre otros puntos. También diversas doctrinas esotéricas reflejan estas alternancias, pero a nivel espiritual. Desde el cristianismo y el sentido profundo de los sacramentos, los siete pasos que conducen a la reunión con Dios o lo divino, el “volver a unirse” con lo esencial; hasta la secuencia de iniciación que brinda Carlos Castaneda en la saga de *Las enseñanzas de Don Juan*. También las proezas de Ulises u otros caminos reglados y ascendentes muy distintos, como el de la tradición andina de los Q'eros o la del Bhagavad Gita en India, entre tantos otros.

Ahondando en ellas, tanto en mi camino personal como profesional, acompañando a mis pacientes, pude reformular estas enseñanzas complejas y sagradas dentro de lo mundano, la cotidianidad en la que vivimos. Así, sostenida por una vocación que me acompañó desde pequeña y gracias a muchos años de investigación en el campo psicoanalítico, la astrología humanista y la expresión corporal, entre otros estudios, encontré un orden que hoy reconozco como un conjunto de claves para el desarrollo y evolución de los seres humanos, las cuales nos indican cómo salir de la rueda de la existencia meramente biológica para hacer un verdadero usufructo de esta famosa dotación de consciencia/presencia.

Esta certeza cobró una fuerza especial cuando conocí el método terapéutico de las Constelaciones Familiares, creado por el alemán Bert Hellinger y que en la Argentina desarrollé también gracias a Tiiu Bolzmann y su postulado de que todo lo que acontece en la vida de

las personas, ya sea trivial o crucial, responde a un orden que se inscribe inexorablemente dentro de un sistema mayor, como la familia y la historia colectiva.

El estudio y las incursiones en estas disciplinas, técnicas y cosmogonías diversas, me llevaron a formular un método terapéutico propio: Amor en Orden®. A partir de esa síntesis puse en marcha los grupos semanales y también reformulé los talleres de Amor y Vitalidad y los encuentros de mujeres, entre otros. La experiencia clínica me mostró que un gran problema de la época es que, en la mayoría de las personas, se instaló un olvido y separación de las leyes naturales, las que justamente dieron lugar a nuestra existencia. Se cree que las costumbres y reglas de los antepasados son simplemente cosas de otro tiempo, que el mundo cambió y que nada de aquello es válido hoy.

Este rechazo está dejando caer al ser humano en una especie de apocalipsis, de decadencia orientada a la deshumanización, a la pérdida de los valores esenciales que lo caracterizaron en tanto humano, y que lo sumergen en una crisis existencial de la que nadie toma nota, justamente por estar enajenados. Hay una arraigada sensación de no pertenencia a la naturaleza. Poco a poco dejó de considerársele sagrada. Mientras se fue desarrollando la racionalidad, más tarde la ciencia y luego la tecnología, la naturaleza y la vida misma empezaron a ser consideradas como una propiedad privada. Esto es un problema en sí mismo, ya que esta característica, la del utilitarismo, está claramente reflejada en los vínculos entre personas, quienes subvier-

ten la importancia intrínseca de la relación, esa “tercera cosa” que se construye entre dos, para reemplazarla por deseos egoístas.

La naturaleza contiene millones de especies vivas, todas vinculadas entre sí e interdependientes, en una continua generación de redes vinculares. Esas redes son las verdaderas portadoras y transmisoras de la multiplicación de energía y son las que dieron lugar a la evolución de la vida. La vida evoluciona a través de las agrupaciones, tal como sucede en el cuerpo humano que progresa a partir de dos células cuya relación genera la multiplicación hasta lograr este maravilloso gran complejo celular con el que cada uno vive. Sentirse separado de la naturaleza a la que debemos nuestro origen, perder imaginariamente esa relación, es muchas veces la causa de ataques de pánico, problemas de estima, insomnio, falta de libido y otros problemas que, como ya dije al comienzo, azotan a la humanidad hoy.

Necesitamos recuperar algo de lo primitivo sin perdernos de los avances modernos, generar un matrimonio interior con la existencia y habitar con más frecuencia en ese espacio multiplicador de energía, es decir, de riqueza, que es la relación.

A eso que se genera entre dos personas y también entre todos los seres di en llamar el *entre*. El *entre* contiene códigos de sabiduría que se nos revelan a modo de regalo, de inspiración. Honrar esa vinculación es un modo de adherir al gran orden natural que existe desde millones de años antes que nosotros y que es imperturbable ante los cambios sociales. Tomemos consciencia de que el tiempo de nuestra

existencia como especie es solo un instante en el devenir cósmico. Interiorizarlo y vivir acorde a ello nos hace recuperar la sensación de estar contenidos dentro de la vida, ya no partículas independientes, desprendidas, sueltas en el éter.

Y así, cuando necesitemos ayuda, cuando la angustia amenace con desviarnos de los “caminos con corazón”, como decía el brujo Don Juan, ejercitar las claves que propongo en este libro servirá para retomar el rumbo, reencontrarnos con nosotros mismos y con los otros para seguir construyendo *entre* todos. Considero a estas claves un tesoro que, a través del ejercicio, nos conducen a la riqueza de una buena vida. Esenciales, generosas, pueden resultar obvias en un primer vistazo, aunque abrirse a ellas no siempre es tan fácil. Otras, en cambio, se nos muestran más amigables a los criterios generales. En cualquier caso, practicarlas con el corazón para llegar a sentir sus maravillosos efectos requiere de un trabajo personal serio.

Una de ellas es la renuncia, poderosa herramienta para atravesar nuestro camino en un mundo consumista y exitista, aunque para muchos signifique perder o dejar pasar oportunidades. Lejos de eso, veremos en cambio que saber cuándo y a qué renunciar nos conecta con nuestra verdadera esencia, nos hace más maduros, nos convierte en personas que pueden elegir qué batalla conviene dar y cuál está perdida de antemano. También está la culpa, una supuesta “enemiga” que, como leerán en el capítulo específico, muy por el contrario puede convertirse en una gran aliada para aprender a vivir mejor. Y nos

conectaremos con otra clave primordial, la de honrar a los padres; y nuestra sensibilidad se expandirá como un gran nido en el que cabe la toda la humanidad practicando la inclusión, otro de estos once pasos fundamentales.

Todos los seres humanos formamos parte de un sistema. De base, el familiar, luego el social, el planetario... De manera expansiva, un conjunto forma parte y, a su vez, es contenido siempre por otro mayor, tal como se organiza el cuerpo en células, tejidos y órganos. La exactitud con que se cumplen los ciclos de la naturaleza, las estaciones del año, el día y la noche o el orbitar de los cuerpos celestes son algunos otros ejemplos visibles de la gran organización de la que formamos parte... Junto con todo lo que vive en la Tierra y también con lo que gravita fuera de ella. Una gran corriente que se mueve y nos lleva, a veces suavemente como hojas en el viento, a veces arrasando como tornado, más allá de los planes individuales.

Ofrezco estas once claves a modo de aliadas, señales o talismanes para el alma que navega en esas aguas sagradas. Una guía de trabajo personal ordenada, secuenciada, para ejercitar cada paso en el camino hacia la plenitud. Yo las transité, las llevo dentro, y compruebo su alcance, sus resultados, a diario en la consulta. Algunas serán puestas a prueba más de una vez, pero otras deberían quedar inscriptas en nuestro ser para siempre.

Cada clave se brinda en conceptos claros, pero a veces desafiantes a la hora de entender su verdad profunda. Y esa es la invitación:

conectarnos con nosotros mismos, amable pero honestamente, y en esa sinceridad abrírnos con fe a todo lo demás; personas, circunstancias, el mundo que nos rodea y nos contiene... Dios, el Cosmos o la Fuente en que abrevamos para nutrir este, nuestro estar en la Vida Grande.

Les deseo con el corazón la mejor de las experiencias.

Jazmín Guli

