

# *Quién no Quiere Ser Feliz*

**Un ejercicio de la mente dedicado a quien  
quiera sentirse bien**

**Joseph Berolo 2022**

## **Primera Edición**

**Quien no quiere ser feliz** *Un  
ejercicio de la mente dedicado a  
quien quiera sentirse bien*

**Joseph Berolo R.**

email: berolojoseph@aveviajera.org

Editor: Joseph Berolo R.

Diseño-Diagramación: Martha Sonia Herrera Muñoz

Impresión y acabado: Editorial Ave Viajera S.A.S.

email:editorialaveviajerasas@gmail.com

Depósito Legal

ISBN : 978-958-49-6022-1

©De esta edición: Editorial Ave Viajera S.A.S., 2022

Reservados todos los Derechos de Autor. Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial o por cualquier medio o procedimiento incluida la fotocopia y el tratamiento informático virtual en cualquier forma, sin la autorización escrita del autor.

Impreso en Colombia / Printed in Colombia

## ÍNDICE

Prólogo .....	5
Introducción .....	9
1. Mi pensamiento y la consecuencia .....	11
de mis sentimientos .....	2. Abismos
insondables .....	13
3. Una necesidad del corazón .....	15
4. Laberintos .....	17
5. ¿Qué buscas? ¿Para dónde vas? .....	19
6. Cuestiones Fundamentales .....	22
7. Bajo la lupa ... reinventando lo inventado .....	30
8. Terapia del pensamiento .....	31
9. Nunca te Prometí un Jardín de Rosas .....	32
10. El Inventario de Depresión de Beck .....	37
11. Terra Incógnita .....	39
12. Terra incógnita II .....	42
13. Distorsión del Pensamiento .....	44
Primera distorsión: Todo o nada .....	44
Segunda distorsión: Generalización .....	45
Tercera distorsión: El filtro mental .....	46
Cuarta distorsión: Descalificar lo positivo .....	47
Quinta distorsión: Arbitrariedad .....	48
Sexta distorsión: El truco binocular .....	49
Séptima distorsión: Razonamiento emocional .....	50
Octava distorsión: Debiera, pero .....	51
Novena distorsión: Dar y quitar calificativos .....	52
Preguntas a las distorsiones del pensamiento .....	53
14. Escala de actitudes disfuncionales .....	57
Factores de dependencia de la felicidad .....	58
15. Cerezos en flor .....	65
16. Alternativas a la impotencia y la tristeza .....	67
17. ¿Y qué de la felicidad en la paz? .....	71
Poemas Abismales .....	75
Por aquí paso Ave Viajera .....	79
Isla .....	80
Temor .....	83
Adiós a la tristeza .....	84
Alborada .....	85



Albores de un nuevo día.....	86
Andanzas.....	87
Amanece.....	88
Amanecer alegre. Contigo amor.....	89
Amanecerés.....	90
Amarte es.....	91
Lo que amo de ti.....	92
Anhelos.....	95
Antes del olvido definitivo.....	96
Aquellos viajes por las regiones de los blancos velos.....	97
A una musa que se llama ausencia.....	98
Aquí.....	100
Augurio.....	101
La hora del reposo.....	102
Rumbos.....	103
Madrugadas.....	104
Semblanza.....	105
Bosque y luna.....	106
Pinta mis tristezas.....	107
Perdido.....	108
Imaginación.....	110
Cosas mías.....	111
Dibujantes de mañana.....	112

Confía en mí .....	113
Conformidad .....	113
Pausa .....	114
Paisaje .....	115
No fue en vano .....	116
Plenitud .....	117
Por los senderos de la inspiración .....	118
Poema de la ausencia .....	119
Preocupaciones .....	121
Tierra de Promisión .....	122
Acto de fe .....	123
Transitamos caminos de locura existencial .....	125
Tu jornada .....	126
Tu mundo .....	127
Tu, mi destino .....	128
Yo .....	129
Y seré ave viajera .....	130

## *Prólogo*

**A**bismos Insondables Terapia del Pensamiento. Muchas soluciones médicas y de recreación psicológica y terapias, se han inventado para curar el mal del pensamiento, del dolor espiritual que sólo el que la padece conoce. Muchos se restablecen temporalmente. Sin embargo, al menor tropiezo, vuelven a la angustia, al dolor, al aislamiento. Así como el náufrago

*Joseph Berolo*

busca un madero al que sujetarse para sobrevivir, al hombre enfermo en su pensamiento, se le debe, con cariño y constancia, ayudarle a buscar lo trascendente a qué aferrarse con fe, para que subsista y se dé cuenta de cómo cambiar su pensamiento y llegar a ser feliz en el estado y condición en que se encuentre. Ser feliz es la meta que busca y define al hombre total. Las circunstancias permiten vivir para aprender y practicar la Terapia del Pensamiento Sin mayor reflexión de conciencia, la gente sigue al que más les agrada, se rigen por emociones del momento más que por reflexión personal. Luego, sigue el descontento.

*Joseph Berolo*

La mayor parte de la sociedad, está angustiada y enferma, no solo en su parte física, sino en su parte anímica. La enfermedad, según concepto de los médicos, en la mayoría de los casos, se genera por remordimientos en la conciencia, por problemas psicológicos y por desgaste de su sentido moral. Este grupo de personas somatiza las preocupaciones y cargas negativas de la conciencia. Son enfermos de su sentimiento.

Sin fuerza de voluntad, algunos de los inseguros e intranquilos acuden a organizaciones que los utilizan y esclavizan en acciones absurdas. Otros, a consumo de drogas alucinantes para crearse paraísos falsos que destruyen las células de su cerebro y terminan como indigentes por las calles, sujetos a toda clase de peligros y aptos para cometer crímenes. Están enfermos de la voluntad. Por ideas o por estupefacientes, han disminuido, agotado su capacidad de decisión. Al desestabilizar al individuo, lo lleva a una extraña e inhumana condición de

vida que lo hace infeliz. El aumento de la población de este conglomerado muestra que la sociedad está enferma.

Pero lo que me parece más preocupante, además, es saber que entre la gente ilustrada, sobresaliente por sus trabajos y acciones meritorias, hay también enfermos del pensamiento, que no están conformes con lo que han vivido y se desesperan por lo que conocen, por lo que hacen o no han podido superar en su imaginario para lograr su ideal de deseo, de éxito o de acción. Acuden a especialistas psicólogos y se someten a terapias costosas pero inútiles que no producen ni bienestar ni liberación alguna. Su verdadera terapia comienza cambiando la dureza por la ternura para que se despierten los afectos dormidos en el corazón indiferente. El comportamiento humano es una consecuencia de lo que cada uno sabe, apropia, piensa. Lo

## 6

que piensa y hace, es juzgado por su propia conciencia. No hay mayor juez que la propia conciencia.

Por su conciencia, cada ser humano tiene la capacidad de darse cuenta de cómo es y cómo actúa, y puede responder del porqué de lo que es, de lo que sabe, de lo que piensa, de lo que hace. Por sus vivencias y estudio, con el tiempo, se va llenando de conocimientos. Va acumulando saberes y reflexiones propias que lo modelan como individuo, en su proyecto de vida. En el proyecto de vida, fija lo que le corresponde o piensa que le pertenece, y lo que decide ser y hacer por el ejercicio de su autonomía. Napoleón decía que el hombre es lo que debe ser cuando ha llegado a los 20 años de edad. Hoy, se supone que no todos lo logran. Pero puede estar sobre fundamentos falsos que lo hacen obrar en contra del bien común. Por esto, es indispensable educarse dentro de lo que es verdad.

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*



Cecilia Lamprea

de Guzmán

Profesora Poeta, Historiadora Colombiana 1933-  
2022





## *Introducción*

**T**erapia del Pensamiento sin necesidad de medicamentos. Auto reflexiones y auto evaluación de mi pensamiento basadas en mi experiencia personal como paciente en tratamiento de los Doctores Harold Meldenson y J. Terzuoli y su análisis y prácticas conjunta durante el verano de

1981. Flushing, New York. Parsons Hospital.

El contenido de este libro de carácter didáctico solamente. Su aplicación debe ser hecha bajo la guía por un psiquiatra o psicólogo competente o directamente por su creador el psiquiatra, investigador y fundador de la Terapia Cognitiva, Dr. Aaron T. Beck. Traducción libre del inglés hecha por el autor de algunos de los textos e interpretación de los mismos con el deseo permanente de continuar ahondando en este tema excitante que es producto de experiencias personales sentidas durante muchos años de lucha por sobrevivir dentro del mundo en el que me tocó vivir.

inquietudes síquicas de mis lectores, solo espero recibir sus Si en alguna forma contribuyo a la satisfacción de las opiniones y si es posible, establecer correspondencia sobre el tema que permita el intercambio de ideas creativas sobre la terapia del pensamiento, terapia indispensable para todo ser humano así crea que no sufre de angustia alguna y que se conoce tanto que no necesita de ninguna ayuda.



## **1. Mi pensamiento y la consecuencia de mis sentimientos**

QUIEN NO QUIERE SER FELIZ. Mis sentimientos y la consecuencia de mis pensamientos. ¿Quién no desea sentirse bien? Cuántas veces nos hemos hecho esta pregunta solo para encontrarnos ante lo inescrutable de la respuesta que en muy raras ocasiones es segura y convincente y en la mayoría de las ocasiones, definitiva y absoluta excepto cuando por razones psíquicas o físicas pensamos —solamente eso— pensamos— que nuestro mal no tiene remedio, idea esta contraria a la de experimentar satisfacción, pero con la duda permanente de que no va a durar mucho tiempo tal satisfacción.

Al igual que la sensación de belleza o de fealdad, toda sensación, solo existe en los ojos del que mira y depende de su propia capacidad de apreciar o despreciar la contextura estética del mundo que lo rodea. Todo lo anterior no es más que el reflejo de nuestra propia mente y al haber llegado a la comprensión indiscutible de que somos lo que nosotros pensamos que somos.

Siendo que nosotros somos lo que nosotros pensamos que somos, se hace necesario penetrar los caminos de la mente con los instrumentos necesarios que nos permitan alimentar los canales del pensamiento, irrigar los campos determinantes de nuestra conducta y encontrar la causa y el efecto de nuestros actos y el porque de nuestra buena o mala condición humana. Debemos entonces establecer la curva positiva-negativa de nuestra personalidad, conocernos íntimamente explorando casi con sensualidad los escondites secretos de nuestra mente, llevando en la mano una luz nueva y fertilizante, exploradora de los



secretos, inquietudes, anhelos, deseos, frustraciones, desengaños, pasiones, y reservas del alma y del cuerpo, para luego poder crear las herramientas curativas terapéuticas que sin drogas contaminantes nos permitan ajustar cuerdas y tornillos en forma permanente y preventiva de futuras amarguras mentales y por lo consiguiente físicas.

Antes de continuar, quiero dar las gracias que se merecen y merecerán siempre quienes compartieron conmigo los tantos meses de desolación y de privación de la realidad sufridos durante el largo verano de 1980. Mi madre y mis hermanos y amigos que supieron entender los silencios, las lágrimas y las frustraciones contagiosas de mi depresión. Todos, con profundo amor y diligencia, me dieron su mano generosa, no solo para recuperarme físicamente sino para fortalecer mi vida espiritual. Sin poder hacer nada en cuanto a la parte clínica se refiere, cumplieron con amarme, rezar y sobre todo escribirme constantemente, aunque sus cartas no obtuvieran respuesta alguna.

La mejor recompensa que todos esos seres pueden recibir de mí, es esta de mi regreso a la Vida, más por su cariño y comprensión que por la ciencia misma. Fue su amor el que me abrió las puertas del entendimiento y pude una mañana feliz, levantarme y entender la maravillosa sensación que significa estar enamorado nuevamente de la vida y sentirse persona en medio de este gigantesco y agitado mundo neoyorquino.

Escribo agradecido con el Dr. Harold Mendelson y J. Terzuoli, psiquiatra y psico terapeuta, a la vez que proclamo mi eterna gratitud al Dr. Nathenas, Cirujano Ortopedista y en forma exclusiva al eminente siquiatra Dr. David D. Burns, padre de la terapia sin drogas, maravilloso descubrimiento



que hoy se encuentra al alcance de todos los que experimentan el doloroso y largo calvario de la infelicidad de los estados depresivos en diario batallar para sobrevivir el conflicto de existir, simplemente, experimentado cómo la existencia va y viene sin ton ni son y sin sentido alguno.

## **2. Abismos insondables**

Estos son los primeros pasos de un hombre que acaba de nacer, muy grande y muy sabido. Nunca perdió la esperanza de asomar la cabeza al mundo como todo mortal, sietemesino o de tiempo completo, y crecer como se debe crecer, desconectado, libre, desenvuelto, parejo con las incomodidades que a todo engendro esperan. Fue su haber, llorar, morder pezones fríos, hacer lo sucio entre blancuras, crecer a tropezones, llegar a párvulo, a medio hombre, a hombre completo-será su suerte la de todo mortal: regresar al vientre de la Vida y volver a ser semilla.

No brotó de las entrañas incubadoras sin haber sido causa de su propia hechura, ni vio jamás llegar otra madrugada que no fuera la de su cueva gestora, ni dio paso alguno por otros caminos que no fueran las profundidades vaginales, ni midieron sus ojos senda alguna que no fuera la infinita redondez de la roja cueva de su engendro, ni le abrigó otra cosa que no fuera la placenta ensangrentada que le apretaba las ganas de ser libre.

No fue la carnosa atadura umbilical la que le brindó el rico jugo de la vida dejándolo vivir y crecer en el laberinto de su inacabable naciencia. Fueron la fuente de todo su saber, los enormes senos de la vida con sus cumbres rebosantes de energía, techado abrigo en el puerperio. Hoy llega para ser



enjambre de todo lo que tuvo que hacer para no morir de asfixia, estrangulado por el hilo que le daba la vida, decapitado en el estrecho canal vaginal que parecía no querer abrirse nunca, temeroso del paso de tan enorme criatura, enredo de una concepción inexplicable, concupiscencia de algún fauno de esos que asaltan el cáliz de las diosas, que consumen el raptó y desvarían con el orgasmo hasta hacerlo venir y concebir criaturas como esta.

Hoy, en su nacencia pura, no es que esté libre de espantos ni de brujas, ni que no requiera de mimos y ternuras, que no fue fácil su llegada al mundo —solo fue amplísima la avenida del sueño del fauno que sembró su estirpe —placer fue el suyo concebir el mito que creció en la entraña de la mujer que lo sintió y lo parió— que no fue carga porque nació para ser leve como una pluma al viento.

Aunque presentado como un niño bueno incapaz de hacer mal alguno, le tuvieron miedo los testigos de su arribo, porque sonreía mucho y sus ojos despedían miradas que decían que quería que lo quisieran. Y fue tronco, aunque nadie quiso verlo así. Fue por eso que probó su temple en las batallas que tuvo que librar —talló sus estrategias en acero, mordió con rabia la serpiente que quiso envenenarlo, y el mundo supo que era el Amor mismo, solo que nunca quiso nacer como nacen los demás.

Pasará mucho tiempo para explicar tan prolongada nacencia, pero nunca se dirá que fue feto todo ese tiempo, ni que fue un pedazo de carne que por haber brotado como brota todo humano, con huesos y con piel, no sintió que era luz, que llegó con alma, abrió los ojos, habló, hizo estremecer el mundo con sus letras, y creció con temblores telúricos para darle a saber a los humanos que existía y era mucho más lo que sabía.



### **3. Una necesidad del corazón**

*Invierno de 1981, Nueva York, EE. UU.*

Necesito hablar, escribir, deshojar sobre el papel los desperdiciados pétalos de las flores de mayos pasados, no las de esta última cosecha de tristezas porque nada floreció en mi terreno estéril, dejado de la mano de Dios, abandonado por mí mismo hace ya tanto tiempo.

Hablar, escribir, porque ello significa dejar de rumiar mi controvertida existencia dentro de los vericuetos de mi mente y querer deambular por los rincones de mi alma, por cada vena y arteria, mientras a flor de piel solo brota un dolor mudo, un grito silencioso, una lluvia de lágrimas como piedras, un sordo huracán que nadie siente, nadie experimenta, nadie cree que en su vórtice lleve tanta vida, tantos sueños tantos y tan profundos desvelos, tantas y tantas desventuras.

Hablar, escribir, porque también hay muchas cosas buenas que encubre la tormenta, y ver cómo en esta primavera que despierta ante mis ojos acostumbrados a las sombras del reciente invierno, brotan racimos de uvas, frondosas ramas de árboles en nueva gestación de colorines, rosas en floración con espinas maduras aunque prontas para herir, y un millar de aves que regresan presurosas y tiernas convirtiendo en milagro musical el eco melancólico y huracanado de las noches largas del deprimente invierno.

Hablar, escribir, porque hace mucho tiempo que se cerraron mis oídos a las frases tibias del amor idealizado, y se coló en mi corazón un viento gélido paralizante y se fueron de los labios un millón de besos viajeros y se fundió en un instante,



la luz del medio día con la sombra impenetrable de la noche triste del adiós definitivo.

Hablar, escribir, no ya a nadie en especial sino a mí mismo; gritar al borde de la montaña salvaje, del cañón de los ecos y escuchar el regreso del grito como si viniese del cielo, como si hubiese alcanzado hasta la misma puerta de Dios, y Él, con su eternidad de amor, me hubiese otorgado un mundo de perdón, de paz, de resignación, y de fe para sentir que la vida aún palpita y el amor no se fue y el infortunio fue vencido y arde una nueva llama iluminando este largo sendero mío de regreso de una pena, de un amor perdido, de un destino traicionado.

Hablar, escribir, porque tocaron a gloria las campanas de la iglesia de mi pueblo, y de repente todo fue sentir una vibración jubilosa en la carne misma, en los huesos, en el alma que por tanto tiempo vio sin ver, escuchó sin entender, habló sin comprender, y sufrió porque se partieron las alas de su nave en vuelo sin final sobre la ignota región del corazón.

Hablar, escribir, porque esa ha sido la razón de mi ser desde el día en que mi amada maestra rural, Sofía Ardila, guió estas manos mías por los caminos del papel para escribir la primer frase de mi vida, una frase ya olvidada que nació del alma y que a lo largo de mi vida se convirtió en poesía, en cantos nobles a la existencia misma, en versos de pasión a la mujer amada, en hojas al viento del tiempo sin medida y al espacio sin límites, hojas ya perdidas en los viejos archivos de recuerdos de quienes fueron brisa, viento y huracán, y hoy, son de nuevo la esperanza de volver a recibir cartas perfumadas, dibujos de palomas blancas y



versos que como sangre redentora caigan sobre el calvario en el que yace crucificada a sus recuerdos mi existencia.

Siente felicidad mi corazón porque está dejando correr el río de mis sentimientos por el cauce abierto de mis nostalgias y hablándole está al amor que ausente lleva por el mundo esta angustia íntima, este último grito desesperado de quien de cuesta abajo va nuevamente cuesta arriba por el sendero que conduce a la catedral de la esperanza. Llegando estoy de regreso del invierno a contemplar el panorama de mi existencia con todos sus recuerdos, tristezas y nuevas alegrías.

#### **4. Laberintos**

Rodó boca abajo por la angosta pendiente de una superficie amplia y bien trazada. Una luz natural la pintaba de blanco rosado- a sus orillas florecían los arbustos... prados verdes se extendían hacia un horizonte despejado... sentía que estaba libre de las ataduras que había sentido minutos antes...las que creía que nunca desataría...no sentía los golpes que le causaban los escalones contra los que se estrellaba su cuerpo- desnudo... parecía flotar.

Llegó al fin del descenso ...ante él se abrió como por encanto una puerta de rejas dándole paso a un oscuro sendero de herradura. De repente se halló lejos de la senda aquella transparente por la que había llegado... y fue entonces cuando se encontró observando el interior de lo que parecía ser un vagón de tren: una caja de cartón repleta de restos de cosas enlodadas ocupaba el lugar; empujado por una fuerza extraña, fantasmal que lo apuraba, se trepó al vagón y se dedicó a lanzar fuera, a las sombras del camino, aquello maloliente que parecía contener. Lo hizo con una garlancha



que apareció entre sus manos que no supo de dónde provenía, y recogió las pilas de fango que surgieron del lugar donde había estado colocada la caja aquella, y las arrojó al vacío exterior.

Mientras lo hacía, sintió que estaba liberándose de su propio fango pero se halló perdido como lo había estado muchas veces, abriendo puertas que no daban paso a ningún lugar, solo a otra puerta y a otra puerta... siempre buscando algo... siempre sin equipaje, siempre en algún aeropuerto, en una estación de tren, en la terminal de buses, en una ciudad desconocida, en un puerto, ante un barco enorme, y mucha gente ocupada en varios menesteres. Nadie parecía verlo, todos seguían de largo, pero él si los veía, y veía a sus seres amados, los muertos, siempre los muertos, hasta los que nunca había conocido, gente famosa, reyes, presidentes, sabios, y banquetes, y palacios... pero él no era uno de los invitados; él solo rondaba en las afueras. De pronto lo llamaban cariñosamente, decían conocerlo, lo abrazaban...y se desvanecían y de nuevo, corriendo, huyendo, Siempre huyendo hacia los basureros, hacia las alcantarillas, las sombras, los vericuetos de los laberintos subterráneos de una gran ciudad.

Y Ella, su amada, ¿Dónde estaba? Fueron incontables las horas que pasaron buscándola...ella, que siempre había estado a su lado, ahora, sentía que se había ido con otro... que volvía a ser joven y bella, y él, viejo, demasiado viejo para conquistarla de nuevo. ¡Oh! Fueron muchas las lágrimas que corrieron por su rostro... muchos los gritos de auxilio que lanzó... muchas las noches que despertó de sus pesadillas con muchas razones para no querer volver a dormir... mucha la angustia de ver llegar la demencia. No acudió a ningún psiquiatra. Nunca lo haría porque él sabía



muy bien la razón de sus miserias mentales. Había aprendido a vivir con ellas, aunque nunca a derrotarlas.

## **5. ¿Qué buscas? ¿Para dónde vas?**

¿Cuál es nuestro objetivo en la vida? La búsqueda más importante del ser es la felicidad; sus proyectos y sus intenciones se impulsan para lograr ser feliz. El hombre ata su felicidad a las metas, a los logros y éxitos que tenga, movido por el motor que lo arrastra que es el deseo. En realidad, casi toda nuestra conducta conciente es fruto del deseo. Salvo los actos reflejos, automáticos, aprendidos por costumbre o usos sociales, lo que planeamos e ideamos para nosotros y los que nos rodean y nuestra realidad, es consecuencia de lo que deseamos.

Pero en realidad, al elegir ¿hemos evaluado si lo que deseamos es posible? Además, como el proyecto se da en la vida de una relación, y participan de él nuestros semejantes, ¿hemos considerado a quiénes elegimos? ¿hemos considerado cuáles son sus propios deseos y si aceptarán los nuestros? El otro es diferente, tiene sus propios proyectos y sus propios deseos, y se mueve en consecuencia, aunque en verdad, tanto nosotros como ellos estamos dispuestos a considerar, aceptar y concordar los deseos que nos unan y compatibilizarlos.

Sin embargo, en el fondo del corazón, seguimos atados a nuestros deseos; estos aparecen siempre como objetivos no cumplidos, como carencias, o como faltantes en nuestros sentimientos. La elección de nuestros objetivos se produce en el camino de la vida, y están contenidos por ella.



Si bien somos dueños de elegir nuestro destino, estamos condicionados por innumerables circunstancias, de tiempo, de lugar, de tiempo histórico, de condiciones sociales, personales y grupales que mueven el camino y tuercen nuestro rumbo. De repente nos encontramos transitando una huella que no hemos elegido, que no sentimos como propia, y que no deseamos.

Pero estamos allí, no hay escapatoria, no hay otro lugar ni otro tiempo para vivirla. Es aquí y ahora, y desde el lugar donde estamos.

La cuestión se complica en las relaciones personales; elegimos, queremos y compartimos con algunas personas, en mayor o menor medida nuestra vida. Damos todo de nosotros, pensando que el otro recibirá y dará también en la misma medida, pero si lo damos desde nuestro lugar, sin considerar quién es y qué quiere el otro, habremos hecho mal, y nuestro deseo no se cumplirá. Damos esperando ser satisfechos en igual o mayor medida, y con el mismo criterio que nos rige.

Ni el otro ni la vida, son nosotros, ni tienen el mismo deseo, el mismo criterio ni la misma pasión.

Es posible que en algún aspecto concuerden, pero no es común, ni necesario para la vida de relación.

Nos encontramos solos con nuestro deseo, frente al deseo de otros, y en especial de quienes amamos y esperamos reciprocidad.

Si no nos sentimos satisfechos como queremos nos invade la frustración, la tristeza y el desánimo.



Sentimos que la vida nos colocó en un lugar que no queríamos; pero acaso, ¿no hemos querido nosotros colocar al otro en nuestra vida? ¿En qué dimensión debe estar la relación? en la mía, en la suya, o en la dimensión vital de aquello que fluye y se va forjando con el devenir en conjunto de una vida de relación.

Aquello que buscamos nos hará felices si sabemos verlo desde el amor, el verdadero, el que busca no la satisfacción personal, sino el bien común, aquel que permite confluir los deseos en uno mayor y más intenso que es el compartir. Como decía el filósofo Spinoza, cuando encuentras a Dios te das cuenta que siempre estuvo en ti; así, de ese modo, cuando encuentras el amor, la amistad, la concreción del deseo en el otro, en la comunidad, en la solidaridad, te das cuenta que siempre estuvo allí, que nunca fuiste tú sólo y tu deseo, sino aquel compartido lo que te hace feliz.

### **¿Para dónde vas?**

Proyectas construyendo tu camino  
a partir del deseo incontenible  
crees haber elegido el sino  
sólo tu voluntad lo hace posible.

El trayecto es difícil y escondido  
de repente se torna inaccesible  
lo rodeas siguiendo tu destino  
más comprendes que ello es imposible.

Entonces de repente estás perdido  
no es tu ruta la que está visible  
ya no rige el deseo. ¿Cómo sigo?



Buscas en tu corazón lo sensible,  
hallas el amor, compartir con el amigo  
la huella se hace nítida, previsible.

Elías D.  
Galati Filósofo  
Argentino

## **6. Cuestiones Fundamentales**

¿Basura mental?

Los seres humanos pensamos a razón de 350 a 700 palabras por minuto, pero cuando hablamos o escuchamos lo hacemos solamente con 150... ¿Qué quiere decir esto? Que la mayor cantidad de palabras son las que nos decimos a nosotros mismos. Ese diálogo interno es altamente condicionante respecto de nuestra actitud. La catarata de pensamientos que nos agobia día a día determina nuestro estado anímico.

El organismo tiene múltiples mecanismos para deshacerse de lo que no le sirve. Por ejemplo, a través de la orina, las heces o el sudor el cuerpo elimina lo que es innecesario o puede ser tóxico para nosotros sin que podamos intervenir de manera voluntaria, porque el proceso se realiza a través de circuitos automatizados. Sin embargo, la mente no puede hacerlo. No existe un mecanismo que pueda eliminar los pensamientos, recuerdos o sensaciones negativas o "tóxicas".

"El único modo de quitar de nuestra mente lo que nos hace mal es a través de un acto voluntario, consciente y elegido por nosotros", explica la psicóloga Celia Antonini. "De lo



contrario, los pensamientos que tenemos nos acompañarán el tiempo que decidamos conservarlos. Una persona puede mantener un pensamiento que le hace daño durante toda su vida y dejarlo ahí, sin hacer nada con ello". La basura mental produce insatisfacción y sufrimiento si no es desechada. "Algo imposible de lograr, por lo menos desde mi experiencia clínica" y agrega; "Qué fácil sería decirle a un paciente cuando viene a la consulta que cambie su forma de pensar. Si los cambios se realizaran de esa forma, no se necesitaría más de una consulta para encontrar la solución".

Para eliminar lo que hace mal, es importante comenzar por tener una actitud proactiva sobre lo que buscamos desechar y ponernos a trabajar para limpiar la mente de las toxinas que conservamos. "Después de tantos años de atención clínica, he encontrado tres abordajes diferentes para mandar al cesto aquello que no nos sirve", indicó la experta citada: "También he observado que las características de personalidad, las experiencias vividas y los valores y creencias de cada paciente son determinantes a la hora de resolver sus problemas. Cada persona tiene su estilo y encuentra su forma de hacerlo". Las tres mejores maneras para "limpiar" los malos pensamientos.

"Aceptar es no oponer resistencia. Es no luchar. Es no intentar cambiar lo que no podemos cambiar, es tomar lo que sucedió de la forma en que fue y no de la manera que nos hubiera gustado que fuera", ¿De qué se trata? Primordialmente, renunciar al intento de modificar aquello que no podemos cambiar.

"No se imagina la cantidad de basura mental que acumulamos cada vez que tratamos de cambiar aquello que no se puede. La pregunta que tendríamos que hacernos es



qué podemos modificar y qué no. No podemos cambiar a los demás", "Si tenemos clara y bien definida la línea que separa nuestros deseos de nuestras posibilidades ciertas y reales de generar un cambio, nos ahorraríamos una importante cantidad de malestares y a la vez nos podríamos deshacer de aquellos que ya tenemos acumulados". El cuerpo puede desechar lo que no le sirve, pero la mente no puede hacerlo, concluye Antonini.

Para muchas personas es viable notar si lo que estamos pensando o sintiendo nos conduce a donde se quiere llegar, pero, aun sabiéndolo, no siempre es posible modificarlo. "Eso nos sucede porque estamos apoyados y sostenidos en una creencia que no nos permite ver las cosas de otra manera. Quedamos a su merced hasta que decidimos cuestionarla". "Las creencias nos condicionan, independientemente de si estas son buenas o malas, y el tiempo que las creencias llevan con nosotros no hace la diferencia. Una creencia reciente o una creencia muy antigua tienen que ser sometidas al mismo proceso para poder ser desterradas".

Entonces, para pensar diferente y eliminar aquellos recuerdos, sensaciones o situaciones que aún molestan, es necesario preguntar sobre esa situación desde una nueva perspectiva. "Verá cómo rápidamente comienza a eliminar un sinnúmero de pensamientos y malestares que para lo único que sirven es para llenar un cesto de basura". Aunque no todos los seres humanos están dispuestos a transitar ese camino, ya que les resulta casi imposible perdonar, desarrollan una memoria casi sobrenatural con la cual mantener vivo su rencor. "No solo no se olvidan de nada, sino que cada vez que recuerdan, se vuelven a llenar del



mismo malestar de antes y vuelven a sentir el mismo dolor o desagrado que la primera vez".

Perdonar significa no mantener pensamientos y emociones negativas por causa de las acciones de los otros. Eso no significa haber estado de acuerdo con su forma de pensar o sentir. Si podemos perdonar, el malestar desaparece inmediatamente, porque el que perdona se despoja de lo negativo, de ahí que suele decirse que el perdón es liberador.

El siguiente pensamiento se atribuye al Dalai Lama. "Si no perdonas por amor, perdona al menos por egoísmo, por tu propio bienestar". Esto apunta a que el sufrimiento y la insatisfacción que sostenemos y soportamos son profundamente dañinos para el cuerpo y, de alguna manera u otra, la redención de todas las cosas que nos aquejan es sanadora. "Hagamos el trabajo. Nadie lo hará por nosotros. Liberemos de nuestra mente aquello que nos intoxica; de lo contrario, mantendremos vigente lo que nos hace daño". ¿Qué es lo más importante que podemos recordar respecto de nuestra basura mental? Que somos la única persona que puede eliminar la basura mental que tiene nuestra mente.

Desde su comienzo en el seno materno, la mente funciona en proporción a los medios genéticos y ambientales que la rodeen, y de ello es prueba irrefutable la angustiada llamada que hoy se hace a través de la prensa neoyorquina por los padres adoptivos de Joey Rodríguez, un niño de 14 años, que ha desaparecido de su hogar. Joey llegó a este mundo adicto a la heroína que su madre drogadicta le transmitió convirtiendo su vida en un pavoroso infierno de síntomas degenerativos y depresivos que, sin tratamiento, lo llevaron



a perderse entre el tumulto de tantos seres que recorren la Gran Manzana como bombas letales destructivas de ellos mismos y de la sociedad en que vegetan.

La depresión ha sido llamada el Enemigo Público No. 1 de la estabilidad mental. En verdad puede decirse que esta enfermedad es el resfrío de la mente, aunque, contrario al resfriado corporal, este puede matar. Las estadísticas indican un aumento creciente de muertes cansadas por los estados depresivos sobre todo en niños, jóvenes adolescentes y personas de edad avanzada pese a los billones de antidepressivos y tranquilizantes que se han formulado a través de los años; un cuadro profundamente desolador e incurable. Sin embargo, yo no estaría escribiendo este libro si tal cosa fuera cierta y la ciencia no hubiera hallado los medios de superar la aparentemente infranqueable barrera de la depresión.

Luego de muchos años de experimentación con cientos de víctimas afligidas por la depresión, incapaces de lidiar con sus problemas mucho menos con los ajenos, se afirma que a duras penas se ha cruzado el umbral que conduce a una completa terapia, sin drogas, dada la persistencia de la condición y lo crónico de la misma. Sin embargo, es asombrosa la capacidad que tiene el ser humano para querer SENTIRSE BIEN\* cuando se ha convencido de que su mal puede causarle la muerte.

¿Cuáles son las debilidades y cuáles las defensas con que cuento y cómo entenderlas y ponerlas a trabajar para mí mismo y para todos aquellos que sin duda alguna se preguntan: ¿Cómo sentirme bien? He recibido los beneficios de la Terapia del Pensamiento y no considero inoportuno hablar de mí mismo y conceder que se me han abierto las



puertas a una nueva existencia en la que puedo lidiar con los altibajos de mis pensamientos y con los recuerdos y sufrimientos sin sufrir las consecuencias de la distorsión de las ideas y de la realidad.

Cada uno de nosotros hemos experimentado la dolorosa tragedia de la separación, de la erradicación de nuestras simientes, la ruptura amarga de las arterias vitales por las cuales parecían circular sin impedimento alguno los mejores deseos y las más caras esperanzas. Todo ello, como resultado de lo que en psiquiatría se conoce como las diez formas de distorsión del pensamiento que, al conocerlas y entenderlas, me permitieron demarcar los límites de mi capacidad para sobrevivir mis angustias existenciales, así como mi incapacidad para lograrlo.

La depresión es una enfermedad y no necesariamente el todo de la salud y no tiene por qué convertirse en algo permanente en nuestras vidas. Uno puede transformar su manera de ser y establecer líneas de conducta favorables al desarrollo personal, aprendiendo a prevenir y defenderse de este enemigo mortal de la felicidad que merodea sin descanso y tiene tantas oportunidades de atacarnos y destruirnos si no aprendemos a conocerlo y desafiarlo por medio de técnicas creativas y evolutivas del organismo o estructura psicológica que poseemos y que hoy sabemos podemos controlar.

Dinamarca, Suecia y Escocia. Cada uno de estos países busca, a su manera, acuñar un término que explique su forma de entender la felicidad. Y de encontrarla. Si ya hicieron furor el 'hygge' danés (no castigarse, no negarse nada, relajarse y sentirse en casa tanto como sea posible); el 'lagom' sueco (una oda a la moderación y a la frugalidad)



y el 'cosagach' escocés (sentirse cómodo, protegido y en un espacio acogedor) el turno en los últimos años ha sido para el 'ikigai', un concepto japonés que más o menos viene a ser la razón por la que nos levantamos cada día. Una especie de brújula que da sentido a la existencia y que permite experimentar la alegría de la cotidianidad.

"IKIGAI" el concepto japonés que le da sentido a la vida.

En el 'ikigai', confluyen varios conceptos. La idea es darles respuesta a estas cuestiones: lo que uno ama, para lo que es bueno, lo que necesita, y por lo que le pueden pagar. En el 'ikigai', cada capítulo va cargado de intenciones: 'No soy lo que compro' (un método para vivir con pocas prendas de ropa), 'dejo de lado mis ideas', 'adopto la autocompasión', 'encuentro mi misión' e 'irradio', entre otros. El libro también va cargado de ejercicios de visualización y juegos de rol.

No se trata de nada nuevo. De hecho, el primer libro que aborda el tema lo publicó en 1966 la psiquiatra Mieko Kamiya. Más adelante un psicólogo clínico y profesor de la Universidad de Toyo Eiwa, Akihiro Hasegawa, acuñó el término en el lenguaje coloquial japonés. Desde entonces se han ido sucediendo las publicaciones que abordan el asunto hasta convertirlo en tendencia en 2017 y 2018. La última en sumarse a esa lista ha sido la escritora Caroline de Surany con 'ikigai: Tu programa de 12 semanas para encontrar el secreto de la felicidad'.

No hay una traducción directa de la palabra 'ikigai', pero los expertos sugieren que involucra dos términos. 'Iki', que significa vida y 'gai', valor o mérito. Dan Buettner, autor de 'El secreto de las zonas azules: come y vive como la gente



más saludable del planeta' plantea que el 'ikigai' está directamente relacionado con la longevidad en Japón, donde viven más centenarios. De hecho, un estudio de la OMS publicado en 'The Lancet' sugiere que en el 2030 el promedio de vida de los japoneses será de 88,4 años para ellas y de 88 para ellos. Ahora está en 87 y 81, respectivamente.

Héctor García y Francesc Miralles, autores de 'Ikigai: los secretos de Japón para una vida larga y feliz' (2016) se dieron a la tarea de encontrar el vínculo entre la longevidad japonesa y el 'ikigai'. Los dos autores viajaron hasta Ogimi, en Okinawa, la zona de Japón donde vive el mayor número de centenarios del país para saber qué le da sentido a la existencia de sus mayores. Cómo se alimentan, cómo viven, cómo sueñan... Su conclusión fue que "tener un 'ikigai' claro y definido, una gran pasión, es algo que da satisfacción, felicidad y significado a la vida".

En su libro, la psicóloga francesa Caroline de Surany, presenta un programa de 12 semanas que pretende ayudar a los lectores a encontrar una vida "liviana, alegre y gratificante". Pregunta. ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo improductivo? ¿Totalmente inútil? ¿Cuándo te permitiste el vacío? Y da una larga lista de ejercicios y consejos.

Lo primero y fundamental es la reconexión con uno mismo, que genera un diálogo interno y supone el punto de partida. Desde ahí, una lluvia de sugerencias: volver a la naturaleza, caminar con placer y curiosidad, acostarse de vez en cuando sobre el pasto y dedicar tiempo a observar las nubes, cantar.



Surany cuenta que en Okinawa se anima a sus residentes a encontrar su 'ikigai' para poder realizarse. Y no se trata de éxito social. Los jubilados, por ejemplo, continúan trabajando en los cultivos de arroz, pero para disfrutar del aire libre y promover el respeto por la naturaleza. Simplemente se sienten vivos y útiles. Algo que contrasta con otro fenómeno que se estudia con frecuencia en Japón, el 'karoshi', que se define como la muerte por exceso de trabajo.

Si en Okinawa la gente vive relajada y feliz, en otros puntos del país los trabajadores mueren por las enfermedades derivadas del exceso de horas extras (una jornada laboral en Japón puede ser de unas 15 horas diarias. Desde 1987, según 'BBC Mundo', las instituciones le prestan atención a este tema, que es todo un flagelo social. En el 2015 se registraron más de 2.000 víctimas, aunque se cree que el registro no oficial puede llegar a 10.000.

¿Qué tienen en común las personas más felices del mundo? El camino que debemos seguir hacia la auto estimación. Encontrar la razón de ser. —Wabi-Sabi, el secreto japonés de la felicidad.

Para abordar ese camino se necesita una profunda investigación sobre uno mismo. Pero es más intuitiva que intelectual. Hay que tomarse el tiempo necesario y aprender a mirar el mundo con otros ojos. Hay que aprender a aburrirse, a dejar de tener miedo de perder el tiempo, a aceptar la lentitud y la calma de la existencia.



## **7. Bajo la lupa, Reinventando lo inventado**

*Verano de 1981 Queens, New York*

Ayer nada más en la plataforma del IRT, Línea No. 7 de Flushing, una jovencita no mayor de quince años, se paseaba angustiada de un lado a otro de la plataforma, con los puños cerrados, la angustia reflejada en el rostro y musitando cosas para ella misma en forma tan notoria que no pudo escapar ser vista por la gente que a esa hora se amontonaba en el lugar, entre ellos algunos desalmados que le gritaban: ¡Salte, salte! haciendo gestos de indiferencia y deshumanización, impávidos ante su evidente estado de locura.

Segundos después, cuando la montaña de hierro neoyorquina penetró en la estación, esta desafortunada muchacha se lanzó a su paso. Y fue el crujido de los rieles y el chillido de los frenos de emergencia y —¡El milagro! La suicida había caído entre los rieles y a duras penas había recibido leves laceraciones en el rostro —auxiliada de inmediato, fue conducida en una ambulancia al pabellón de Psiquiatría del Hospital Bellevue. Allí se encontraría con ella misma y se preguntaría: ¿Qué fue lo que hice? Y deseará sentirse bien.

## **8. Terapia del pensamiento**

Sintiéndose Bien. Feeling Good. Dr. David D. Burns M.D. Profesor emérito adjunto en el Departamento de Psiquiatría y Ciencias de Conducta de la Escuela de Medicina de la Universidad Standford.



No voy a tratar de dar una respuesta que cubra todo el terreno de la terapia del pensamiento, pero si establecer las pautas necesarias para el inicio del a veces largo proceso de recuperación permanente. Hacerlo es una decisión personal si es que se necesita o no sentirse bien. Afortunada criatura aquella que pueda contestar que se siente bien a todas horas. Eso no es posible excepto en la Paz de la tumba.

Es entonces cuando, incapaz de ayudarse por sí mismo, el ser humano debe, tiene que acudir a la terapia "rápida" de modificación de la forma de pensar, por su cuenta en casos de simple depresión diaria, o con la ayuda de un sicoterapeuta en los casos crónicos y debilitantes en los que falta la voluntad para ayudarse a sí mismo.

Digo, una terapia "rápida" ya que es indispensable saber que si se está deprimido no se puede esperar meses o años hasta encontrar una solución. Puede ocurrir que cuando llegue, sea demasiado tarde y las consecuencias se hayan hecho sentir irreparablemente en su vida y la de los seres que lo rodean. Se hace obligante entonces, lograr que los síntomas desaparezcan lo más rápido posible, y al mismo tiempo, trabajar en el desarrollo positivo inmediato de los medios terapéuticos que ayuden a reducir los peligros de una repetición del problema que impida superar esa etapa traumatizante por los caminos infernales de la depresión.

No es privilegio de nadie la incapacidad de luchar contra la depresión, aunque parece que es de las criaturas aparentemente más débiles en su exterior, porque son estas las que tienen, sin saberlo quizá, la fortaleza moral que necesitan para derrotar el vendaval de la depresión. Ellas o ellos, más que los valientes de papel, se arman de valor y



se enfrentan como David a Goliat, a la razón de su desasosiego.

1. **Comprensión.** La clara explicación de por qué nos sentimos mal y sufrimos altibajos mentales y qué podemos hacer para lograr el equilibrio de los sentidos, existe en la comprensión de las causas que originan esos sentimientos, no todos anormales, y así poder diagnosticar y evaluar la severidad de las reacciones emocionales-Auto-control.
2. **Prevención.** Aprender a determinar el verdadero valor propio y a estimarlo en su debido y apropiado peso moral y material por medio de una reevaluación de los valores básicos y de las actitudes internas que forman la base de las reacciones emocionales conducentes a las dolorosas reacciones depresivas.

## **9. Nunca te Prometí un Jardín de Rosas"**

Es una novela autobiográfica de Joanne Greenberg, que abarca con profunda exactitud el drama doloroso de una jovencita que permaneció tres años en la oscuridad de la esquizofrenia, completamente convencida de que no valía absolutamente nada, y, por lo tanto, lo único importante que podía hacer en la vida era destruirse lentamente hasta sangrar a muerte, gota a gota, por las venas llagadas por las quemaduras auto causadas con cigarrillos. Aún más grave era el constante decirse a sí misma: "No quiero vivir, soy mala, perversa, no me merezco el cariño de nadie".

Tres años tras las paredes de un manicomio, de un pabellón a otro, de un intento de suicidio a otro, de una total



separación de la vida real hasta el extremo de creer que allá, "afuera, detrás de los paredones y los jardines es donde florecen los árboles y se respira aire puro en las madrugadas, no aquí, en este mundo que tanto me gusta, en donde no tengo que preocuparme de todas esas tonterías pasajeras porque estoy permanente acompañada de mis sombras y fantasmas y no necesito enfrentarme a nadie sino recurrir a los amigos de mi mente que me poseen eternamente con una posesión tan honda y apasionante que no podría vivir sin ellos".

Es aquí donde surge el tema de la jerarquía del pensamiento. La idea de que la curva de la imaginación puede influenciar la conducta humana ha sido descrita por un gran número de filósofos durante los pasados 2500 años. Más recientemente, numerosos siquiátras entre ellos Adler, Ellis, Horney y Lazarus, han investigado profundamente el terreno de cómo los pensamientos pueden definir nuestra actitud y aptitud para vivir hasta el punto que ya existen centros de Terapia del Pensamiento en donde se preparan numerosos sicoterapeutas para enfrentarse al creciente número de candidatos para esta clase de tratamiento.

El principio fundamental de este concepto es el de que nuestra manera de ser es el resultado de nuestros pensamientos. Esto se refiere a la manera de cómo vemos las cosas, nuestra percepción de las mismas, nuestras aptitudes y creencias mentales, lo que decimos acerca de algo o alguien acerca de nosotros. Es esencial pensar que uno se siente como se siente en este momento por la forma en que uno está pensando en ese momento.

El segundo principio es que uno se siente deprimido, mal, y empieza a creer, lo cual es muy cierto, que las cosas son y



siempre han sido negativas. Bajo este estado de ánimo, uno se percibe no solo a si mismo sino a todo lo que lo rodea, en forma desproporcionadamente dramática y negativa.

Lo que es peor es llegar a creer que en verdad las cosas son tan malas como uno se las imagina. Al mirar hacia el pasado, solo se recuerda lo malo y al contemplar el futuro solo se ve soledad, vacío y una interminable serie de problemas y frustraciones creándose así un sentido negativo de falta de fe, de pesimismo e incapacidad para funcionar.

El tercer principio es de enorme importancia filosófica y terapéutica: Está comprobado que las tormentas emocionales casi siempre contienen distorsiones disparatadas de los hechos tal y como son. Aunque esas distorsiones aparecen ser válidas, uno debe llegar a aprender que son irracionales o simplemente equivocadas y que el pensamiento "torcido" es la causa exclusiva de casi todo nuestro sufrimiento.

Las implicaciones de los tres principios enumerados anteriormente son verdaderamente asombrosas. La depresión no es causada por percepciones reales, sino que es un producto de lo que podríamos llamar un "resbalón mental"; la depresión no es una experiencia humana preciosa, genuina o importante sino una falsificación sintética, casi perfecta, profundamente engañosa. Se hace necesario en este momento el considerar los efectos terapéuticos en los enfermos tratados con drogas y aquellos que han sido ayudados con terapia del pensamiento exclusiva el uso de anti deprimentes.

Las estadísticas revelan que de 25 pacientes bajo la terapia del pensamiento y 25 tratados con drogas anti deprimentes



los resultados fueron de 21 recuperación total 2.1 alguna mejoría y 1 que abandonó el tratamiento.

Los datos hablan por sí solos, aunque es de esperarse que algunos individuos no respondan de la misma manera a uno de los dos tratamientos y requieran de una combinación de los dos para obtener los máximos resultados. Pero cuando se trata de salvar una vida humana de la destrucción segura por suicidio, la ciencia y los practicantes no se detienen ante nada convencidos de que todo ser humano puede ser rehabilitado y convertido en un ser productivo para su inmediata familia y la sociedad en general.

No podrá determinarse con anticipación cuál va a ser la reacción que un paciente experimente una vez que se corran las cortinas de inseguridad y de fracaso y que comprenda, o mejor, vea la realidad de su pasado y sus actuaciones.

Una mente clara, dicta para bien o para mal lo que espera encontrar el día que cruza la frontera de la desesperación, y puede salir del frío de su invierno mental, convencida o preparada para negar o aceptar su condición y a los seres cosas que la constituyeron.

¿Significa todo esto que un tratamiento como el descrito anteriormente va a garantizar la no repetición de los síntomas?. Obviamente no. Las desiluciones siempre serán constantes, igual que los altibajos en la personalidad, sacrificios y situaciones inesperadas, la pérdida de bienes materiales, despidos del empleo, insatisfacción sentimental y hasta la misma muerte.



Nadie en la actual sociedad mundial puede escapar las inevitables consecuencias de las conflagraciones bélicas, ni el peligro de la guerra nuclear, el crimen organizado y el horror de la violencia, y, sobre todo, los problemas de familia. Se trata entonces de adquirir los instrumentos mentales que nos permitan sobrevivir dentro del caos y de aprender a vivir con esas "anormalidades", construyendo interiormente una barrera psicológica que nos permita obrar con ecuanimidad y con acierto en los momentos más difíciles de nuestra vida.

¿Adónde conduce todo esto? Estamos experimentando un desarrollo crucial en la psiquiatría y la psicología —una nueva manera de comprender las emociones humanas basada en una terapia tangible y posible, que da resultados. Un número incalculable de psiquiatras y analistas están dirigiendo sus esfuerzos hacia la autosuficiencia conduciendo a sus pacientes por senderos donde puedan vivir como quieren vivir, pensar como quieran pensar, actuar como quieran actuar, amar como quieran amar, y odiar como quieran odiar; hasta triunfar o fracasar sin tener que recurrir al uso exagerado de drogas anti depresivos o depender permanentemente de somníferos y anfetaminas que en vez de aliviar su situación, solamente la prolongan y los mantiene en un constante ir y venir entre la irrealidad y la verdad, la vida y la muerte sin siquiera experimentar un minuto de paz y de alegría.

La siguiente anécdota puede aparecer como una broma, un chiste erótico, pero al analizarla podemos encontrar que detrás de la pregunta que hace una jovencita de quince años, existe una profunda necesidad suya de hallar y experimentar la máxima satisfacción en todo lo que hace. El narrador explicaba a una audiencia de parejas recién



casadas, cómo quince minutos de amor, amor sexual, eran suficiente para sostenerse durante toda una vida de penalidades. La joven preguntó entonces, rápida y escuetamente: ¿Podría usted decirme cómo se hace para que el acto sexual dure una hora?.

Ante la aparente imposibilidad de responder esta duda, tendremos que preguntarnos si en verdad es posible ser felices todo el tiempo. Veamos. Existe una forma científica para determinar lo que en psicología se llama el Inventario de Depresión Beck<sup>\*\*</sup>. Es un método que detecta la presencia de síntomas depresivos y su nivel de severidad o de posibilidades de aumento o disminución. En este inventario, su creador nos presenta la oportunidad de medir el grado negativo o positivo de nuestra manera de pensar como un primer paso a la manufactura de las herramientas que necesitamos para poner punto final a las posibles manifestaciones de angustia y depresión que nos impiden ser felices "todo el tiempo".

## **10. El Inventario de Depresión de Beck (DI, BDI-II)**

El Inventario de Depresión de Beck toma en cuenta las situaciones causantes de la severidad de una depresión, relacionadas con síntomas depresivos, como la desesperanza e irritabilidad, culpabilidad o sentimientos de estar siendo castigado, así como de síntomas físicos relacionados con la depresión.

El BDI es bastante utilizado como herramienta de evaluación de la depresión por profesionales de la salud y por investigadores en diversas áreas. El resultado del BDI no es suficiente para realizar un diagnóstico de depresión,



se necesitan evaluaciones complementarias (entrevista psicológica/psiquiátrica, valoración del contexto psicosocial, etc.), pero es una herramienta útil en la evaluación de los síntomas y soluciones.

Veamos ahora los componentes del Inventario Beck. Consta de 21 grupos de afirmaciones cuya utilización solo debe ser hecha por un experto analista del pensamiento. Normalmente este inventario se hace durante un período de 3 semanas, de medición escrita de nuestros altibajos. Mi experiencia personal es de convencimiento de su validez ante los problemas emocionales que me han sucedido. En la práctica y para que su evaluación cumpla su cometido el Inventario de Depresión de Beck, IA (BDI-IA), ha demostrado durante más de 80 años tener buenas propiedades psicométricas. Evaluado por la Comisión de pruebas del Consejo General de Psicología. La prueba tiene como objetivo identificar y medir la gravedad de síntomas típicos de la depresión en adultos y adolescentes a partir de los 17 años. Los ítems del BDI-II son consistentes con los criterios recogidos en el DSM-IV para ayudar en el diagnóstico de los trastornos depresivos. El manual cuenta con abundante información psicométrica derivada de los estudios realizados con una muestra de más de 2.000 individuos con trastornos psicológicos, población general y estudiantes universitarios. El BDI-IA es una medida válida y confiable de los síntomas depresivos en personas de población clínica y no clínica.

Estos son los 21 aspectos de evaluación de la severidad de la una depresión que deben ser evaluados:

1. Tristeza
2. Pesimismo

- 
3. Fracaso
  4. Pérdida de Placer
  5. Sentimientos de Culpa
  6. Sentimientos de Castigo
  7. Inconformidad
  8. Autocrítica
  9. Pensamientos o Deseos Suicidas
  10. Llanto
  11. Agitación
  12. Pérdida de Interés
  13. Indecisión
  14. Desvalorización
  
  15. Pérdida de Energía
  16. Cambios en los Hábitos de Sueño
  17. Irritabilidad
  18. Cambios en el Apetito
  19. Dificultad de Concentración
  20. Cansancio o Fatiga
  21. Pérdida de Interés en el Sexo

## **11. Terra Incógnita**

Incapaces de formular una respuesta al sinnúmero de preguntas que nos hacemos sobre nuestro destino en la tierra, debemos analizar el verdadero sentido de la misión de los actuales dirigentes de la humanidad quienes posiblemente solo alcanzarán a conducirnos a través de la jungla salvaje del mundo moderno sin poder asegurar que son capaces de llevarnos de regreso al Paraíso.

En nada se diferencia el hombre moderno de sus antepasados en su lucha por obtener comodidades



materiales y espirituales. Hoy, se defiende igualmente, pero como un simio con Master y especialización en el arte de sobrevivir.

Sometido a situaciones geopolíticas y escogencias morales sin precedentes en la historia de la humanidad, desconocidas para el hombre del Siglo XXI, este se ve arrastrado por los movimientos de derecha, izquierda y neutrales cuyo apetito es exclusivamente la exposición de ideas políticas, sean estas contrarias o no a sus expectativas de cambio y mejoría en el desarrollo de su existencia.

La única excepción es que hoy cuenta con medios que para nuestros antepasados fueron imposibles de obtener: agricultura mecanizada, foto síntesis, realidad virtual, velocidad hipersónica, y medios científicos y de comunicaciones tales que ya no queda nadie ni nada en el universo con lo que no se pueda estar en contacto.

Abandonado por completo en su concepción moral y espiritual de su razón de ser, y en convulsión extrema por obtener identidad propia más que alimento nutricional, el hombre moderno se ha olvidado el pecado original y no cree en la posible resurrección eterna a una vida de privilegios y recompensa por los sufrimientos terrenales.

Algunos humanistas sugieren la posibilidad más o menos inmediata de que pronto habremos de experimentar una especie de parálisis de las extremidades, excepto que los dedos de la mano deberán ejercitarse en el constante oprimir de teclados para obtener todo lo que requiere, transformándose el sudor de la frente en el de un dedo cuasi mecánico.



Parece inevitable que semejante evolución tan solo nos permita asimilar fragmentos del cambio, ya que una innovación conduce casi instantáneamente a otra, y así, en reacción en cadena posiblemente destructiva de la mente de quienes a duras penas comienzan a entender los simples elementos que conforman el proceder humano.

Para los humanos acostumbrados a una existencia tradicional y rutinaria, el cambio es imponderable, tanto que una super computadora como la de origen chino, 93 petaflop Sunway TaihuLight, capaz de procesar 93,000 trillones de cálculos por segundo, no puede descifrar el enigma de si el cambio va a sucederse para bien o para mal.

Surgen ante dicha evolución una serie de preguntas inquietantes. Si el hombre se libera del trabajo manual y de su lucha contra la naturaleza y aun de ciertas inquietudes básicas como las de los instintos amorosos nacidos de idealismo romántico predominante en numerosas culturas, ¿Qué hará entonces? ¿Cultivará su mente? ¿Mejorará su sensibilidad? ¿Aumentará su comprensión? ¿Tratará de llegar al fondo de las cosas que le suceden y estudiar el origen y la causa?, o por el contrario, ¿Permitirá que el abandono, la incapacidad, la monotonía, la estandarización, la rutina, lo dominen?.

Estamos ante un Homo Sapiens pre condicionado para elevarse hasta el más alto nivel de su capacidad intelectual o descender a los más profundos abismos de su debilidad de simio desnudo.

Que tal cosa suceda dentro de la evolución humana es lo que hace la probabilidad de su exterminio mucho más trágica por el simple hecho de que en el proceso de cambio se



mezclan elementos de deshumanización y conformismo generativos de ansiedad y depresión al ver nuestra individualidad convertida en objeto de manipulación, nuestras ansiedades explotadas, nuestros deseos mal interpretados y nuestras vidas arrastradas al vórtice de una desincronización máxima de todos sus niveles de acción y ejecución.

Surge entonces dentro de nuestro ser un profundo sentido de encarcelamiento y soledad acompañada. Espectros estos más aterradores que la amenaza de una bomba nuclear que al fin y al cabo representa una tragedia de masas más que un problema individual.

## **12. Terra Incognita II**

El mundo actual le ofrece a la humanidad todo o nada. La posibilidad de ser conducida, más a un estado de miedo permanente que de seguridad es más real que imaginativa, siendo como son, más fuertes las penas de la revolución moral que los beneficios de la revolución industrial. Sugiere Ernest Van den Haag, Sociólogo norteamericano, que, "primero todo es comprensible, y segundo, que para todo hay remedio".

Claro que es preferible que todas las cosas se hagan comprensibles. Sin embargo, el fenómeno general de la capacidad o incapacidad de las masas para absorber el gigantesco torrente de conocimiento y de cambio que recibe a diario a través de todos los medios de comunicación modernos, asusta a unos cuantos, y a otros los deja relativamente inmovibles.



Para aquellos de nosotros que nos conmovemos fácilmente ante el fenómeno de la transformación humana, nos toca recurrir al análisis metódico de la razón causa y efecto de tal transformación. Nos vemos lanzados al mar de la inconformidad, incapaces de navegar las tormentas y dirigir la furia evolutiva que nos ataca. Nos encontramos de repente hundidos en el desconcierto y la duda, relativamente superior a nuestra capacidad de razonamiento sobre todo aquello expresado anteriormente, de que (sic) todo es comprensible y para todo hay remedio.

Ante la falta de respuesta que satisfaga nuestra angustia, nos convertimos en víctimas o en victimarios representativos de hombres y mujeres que viven tragedias parecidas en la anonimidad de sus calvarios. Ocultos en las salas de consulta de los psiquiatras, o solitarios por las veredas de su mundo, millones de seres van crucificados al dolor de la incomprensión y la insatisfacción. Sin embargo, pese a lo negativo de su existencia, son vidas cargadas de ilusiones, aunque no puedan realizarlas. Tienen que enfrentarse a la verdad y al encontrarla se desmoronan sin que nadie ni nada quede que pueda sostenerlos, mucho menos de sostener otras vidas. Se descarta así una buena oportunidad de salvación propia o ajena, por otra menos propicia, solo para volver a vivir una aurora falsa y un doloroso despertar en brazos de la fatalidad que es herencia de quienes, ante lo inalcanzable de sus metas, creen encontrarlas en el primer despliegue de afecto que cualquier desconocido les ofrezca.

Al ser humano, trivializado, vacío, separado de su pasado, de su comunidad y de sí mismo, de ese "Yo", tan difícil de encontrar, le corresponde vencer antes que ser vencido en



la lucha por encontrar una definición permanente a sus inquietudes evolutivas y poder así consagrarse por entero a la conquista de sí mismo antes que a la dilapidación de sus valores en manos desconocidas. Debe aprender a estrechar y amar todo lo que contenga valor y dignidad moral perdido en nuestro permanente batallar por asimilar el controvertido mundo en el que le ha tocado vivir como bestia "civilizada".

Anécdota. Cuando era niño pasaba horas enteras en el parque cerca a la casa donde vivíamos, discurriendo entre la arboleda y creando en mi imaginación toda clase de fantasías o imaginándolas reales. A medida que fui creciendo aprendí lo fascinante que puede ser un espectáculo de magia viendo surgir de entre un sombrero y en forma espectacular una bandada de palomas o de una mano un interminable paquete de cigarrillos, o de un vaso desocupado una cascada de leche fresca y espumosa, y al viento, con un simple gesto de magia del protagonista, un millar de pañuelos coloreados de lo que antes fuera solamente una pequeña caja de papeles de colores desperdigados sin sentido.

Fue allí, viendo el mago Richardini, en el teatro Municipal de Santafé de Bogotá, 1938, que se inició en mi mente el proceso de creación de falsas ilusiones. Años más tarde, quedaría embebido viendo en el celuloide al mago Houdini y su prodigioso arte de librarse de toda clase de cadenas, prisiones y amarradijos formándose así una vez más en mi imaginación, la idea de que no importan cuan fuertes sean los lazos que nos aten al mundo, seres y cosas, siempre pueden ser desatados y se puede emprender animosa carrera por los caminos de la libertad y de la fantasía.



### **13. Distorsión del Pensamiento**

Traducción y comentarios basados en mi experiencia personal como paciente usuario de este análisis bajo el tratamiento de los doctores Harold Meldenson y J, Terzuoli y su análisis conjunto durante mi tratamiento en el verano de 1981 Flushing, New York. Parsons Hospital. Consecuencias desastrosas de la distorsión de las ideas y de la realidad.

#### **Primera distorsión: Todo o nada**

*Tendencia a evaluar las cualidades personales en forma categórica, en blanco y negro y nada más.*

Nuestra mente funciona en relación con la efectividad de nuestras reacciones y aspiraciones. Si no logro realizar esto o aquello, yo no soy nada. Es así que se forman las bases del perfeccionamiento y nace el miedo de que cualquier fracaso nos coloque en fila con los perdedores y derrotados y allí permanezcamos sintiéndonos inadecuados e imposibilitados para seguir y reiniciar la batalla.

Esta forma de evaluar nuestras aspiraciones es completamente irrealista porque la vida muy raras veces es completa en una dirección u otra y nadie es completamente brillante ni totalmente estúpido. De manera similar, nadie es totalmente hermoso ni completamente feo, sucio o limpio, absolutamente todo o nada. El absolutismo no existe en este mundo ni en el universo entero. Si tratamos de forzar nuestras experiencias dentro de este marco irracional de absolutismo, será inevitable mantenerse deprimido y constantemente desilusionado de nuestras actividades ya que no podemos entender ni sentir que en



todo lo que es blanco o negro existe también la descomposición de colores en diversos grados de luz y de armonía en permanente transmutación de efectos y sensaciones.

### **Segunda distorsión: Generalización**

*Vivimos predisuestos a creer que todo lo que nos suceda es porque es uno y nadie más puede sucederle.*

Ejemplo es de encontrar un neumático desinflado en nuestro carro cuando estamos precisamente atrasados para un inevitable compromiso y exclamamos: "Que suerte la mía" ... A mi es al único que le puede suceder esto— o en otra circunstancia, un día cualquiera un pájaro travieso descarga sus excrementos en la limpia ventanilla de nuestro automóvil produciendo la reacción exagerada de: "Solamente a mi me puede pasar esto" sin pensar que en veinte o treinta años o más de existencia nunca nos ha sucedido nada semejante.

De aquí podemos pasar al más corriente de los casos que es sufrir el rechazo de una persona a la cual pretendemos y como consecuencia, la distorsión del pensamiento que nos hace pensar: "Jamás volveré a intentar pretender a nadie... yo no soy lo suficientemente atractivo como para esperar que alguien me quiera".

Llegar a esta conclusión no puede resultar en otra cosa que en una total decepción de nosotros mismos y en una inutilidad constante para lograr lo que se anhela, simplemente porque al primer obstáculo estamos dispuestos a retraernos y generalizar la situación tal y como si a nadie pudiera sucederle lo mismo. Si así fuera no



existirían en este mundo los innovadores, los artistas, los genios que nos han llevado al espacio ni los investigadores que después de una larga vida de entrega total a su ciencia, Pasteur, Madame Curie, Einstein, llegaron a la cumbre de la montaña luego de haber caído cien mil veces en el abismo del fracaso solamente para emprender de nuevo la jornada hacia regiones más altas del saber y el entender.

### **Tercera distorsión - El filtro mental**

*Tomar cualquier detalle negativo y "rumiar" exclusivamente sobre ese detalle percibiendo la situación total como negativa y permanente.*

A cuantos de nosotros nos ha sucedido la experiencia estudiantil típica de quinceañeros de poner apodosos o calificativos ofensivos aparentemente, desarrollando como consecuencia en nuestra mente la sensación de que "todos los seres humanos son insensibles e inhumanos". Cuando logramos entender que con el tiempo y la madurez, dichos calificativos solo nos causa una sonrisa de conformidad a los labios o de aceptación y razonamiento de lo infantil de la situación, y logramos desprendernos de una distorsión que de aceptarla solo puede conducirnos a situaciones de depresión puesto que uno de los síntomas de dicho estado es el de ver las cosas a través de un filtro o un par de lentes que no permiten filtrar nada que sea positivo permitiendo solamente que le lleguen a la mente los reflejos de las cosas negativas hasta el punto en el que todo es negativo.

Drama triste es el que se presenta entre dos seres que el destino une, solamente para encontrar que en la primera ocasión de interactividad, que el negativismo les impide la



creatividad, oscurece su razonamiento y no importa cuánto puedan hacer por encontrar u ofrecer el lado bueno de la vida, la contraparte no puede desprenderse de sus bifocales ni proyectar alegría alguna o positivismo en el desarrollo de lo que se creía debería ser una vida llena de supremas satisfacciones e ideales realizados. El término técnico de ese proceso es "Abstracción selectiva" un hábito que puede traernos inmensa e innecesaria angustia.

### **Cuarta distorsión - Descalificar lo positivo**

*Una ilusión mental que bien podríamos llamar espectacular es la tendencia persistente de ciertos deprimidos de querer transformar experiencias positivas y aun neutrales en situaciones negativas.*

Uno no puede simplemente ignorar las situaciones positivas y convertirlas en pesadillas destructivas del espíritu creador de la mente. Siglos atrás, los llamados alquimistas soñaban encontrar métodos para transformar metales comunes en oro puro. Hoy, bajo estados depresivos, uno tiende a hacer exactamente lo contrario: transformar el dorado placer de la felicidad en simple plomo emocional, todo ello sin intención, sin darse cuenta siquiera del daño que se está causando uno mismo y por consecuencia a los demás.

A diario nos damos cuenta como reaccionamos a la adulación, al aprecio por nuestro comportamiento y cómo tendemos a descalificar ese aprecio, según nosotros: "Inmerecido, pero Gracias de todos modos." De un solo golpe nos negamos la oportunidad de sentirnos bien, mentalmente nos negamos a devolver el cumplido,



lanzamos agua fría a quien nos habla así y luego nos preguntamos: ¿Por qué mi vida es tan fría?.

Esta es posiblemente la más destructiva de las distorsiones puesto que nos coloca en un segundo plano, en clase inferior, en la bodega del buque de la vida, en el sótano de la casa del amor en donde se guardan las cosas viejas e inservibles, en el botadero de basura. Al colocarnos en dicha posición estamos formando las bases de la más intensa y destructiva forma de devaluación personal porque con ello estamos removiendo de nuestra vida su mayor riqueza que es la de sentirnos apreciados y beneficiarios de nuestra manera de ser, colocándonos en la miserable posición de desechos humano, buenos para nada, inservibles y sin valor alguno.

### **Quinta distorsión - Arbitrariedad.**

*Llegar arbitrariamente a conclusiones no justificadas por los hechos ni la situación existente o en desarrollo.*

Bien sea, leyendo la mente de los demás o como los gitanos, adivinando la suerte que nos espera. Asumimos que todos nos miran como algo inferior, convenciéndonos de estar en lo cierto sin averiguar la razón que puedan tener los demás para su actitud. Nos preocupamos exclusivamente por lo que pensamos que los demás piensan, anticipándonos sin escrúpulos a juzgar sin ver las cosas terribles que nos pueden suceder o, peor, que nos van a suceder inevitablemente.

Vemos errores donde no los hay, enemigos en los mejores amigos, y traspasando el umbral de la depresión nos



encaminamos hacia los peligrosos, caminos de la paranoia y la esquizofrenia devastadoras de la más clara imaginación, producto de las más absurdas de las distorsiones: la adivinación, el presagio del malo, la ruptura de la represa que contiene nuestra fe en los demás y la inundación total del campo sembrado de esperanzas que los demás han colocado en nuestras manos. Simplemente los despreciamos porque creemos o nos anticipamos a la conclusión de que no necesariamente tienen que ser siempre iguales a lo nuestro. Ignoramos que llegar sin distorsiones a la conclusión que mejor favorezca a cada una de las partes litigantes, es el producto de dos mentes positivas que racionalizan, discuten, dialogan y aclaran las dudas que parecen atrofiar el desarrollo de sus deseos personales.

### **Sexta distorsión - El truco binocular**

*Todos conocemos la experiencia visual producida por un binóculo en su capacidad de permitir que las cosas aumenten o disminuyan en sus proporciones.*

Esto mismo nos sucede cuando vemos nuestros actos bien sea en forma exagerada o tendemos a reducirlos a su más mínima expresión. Exageramos el más pequeño de los errores exclamando "Por Dios, que cosa tan terrible he hecho... ¡Horrible! Esto a extenderse como fuego y todo el mundo lo va a saber".

En este caso estamos viendo nuestras faltas a través de un binocular emocional que las hace aparecer grotescas y fastidiosamente gigantescas y catastróficas. Todo porque existe la tendencia a descalificar lo positivo, ya clasificado



anteriormente, y convertir los eventos comunes en pesadillas monstruosas. De manera contraria, cuando se trata de habilidades y fuerzas positivas en nuestro carácter, tendemos a lo opuesto —mirar por el lado equivocado de los binoculares a fin de que las cosas se vean pequeñas y sin importancia. Como consecuencia, si aumentamos nuestros defectos y disminuimos nuestras cualidades estamos simplemente garantizando nuestra inferioridad siendo que el problema no está en uno sino en los binoculares mal utilizados.

### **Séptima distorsión - Razonamiento emocional**

*Tomar las emociones como evidencia de la verdad: Siento por lo tanto soy.*

Esta clase de razonamiento está mal encausado porque los sentimientos reflejan nuestros pensamientos y creencias. Si ellos ya están distorsionados como ocurre en la mayoría de los casos, las emociones resultantes no podrán tener ninguna validez. Un razonamiento emocional puede ser: "Me siento culpable... por lo tanto mi problema debe ser insoluble.". "Me siento inadecuado... por lo tanto debo ser una persona sin potencial alguno". "No me siento bien ni quiero hacer nada... me voy a quedar en cama todo el día... "Me siento molesto con usted... Por lo tanto, usted debe ser una persona mala y pervertida que está tratando de cogerme ventaja... Lo desprecio...".

Y así sucesivamente en muchas situaciones semejantes de razonamiento emocional. Este elemento juega un papel principal en casi todas las depresiones. Siendo las cosas tan negativas para la mente, esta asume que en verdad lo son sin que se nos ocurra desafiar la validez de las percepciones



creadas por los sentimientos. Un efecto secundario de esta clase de distorsión es la procrastinación. Evitamos limpiar nuestro escritorio porque "me siento tan mal cuando pienso en semejante desorden de limpiarlo es imposible" Cuando por fin se sacan ánimos por hacer esta labor, descubrimos la satisfacción que produce el haberlo logrado y lo innecesario de seis meses de agotamiento mental sobre la incapacidad de limpiar un simple escritorio o poner unos cuantos papeles en orden. Así nos engañamos directamente permitiendo que los sentimientos negativos dirijan nuestra existencia particularmente en las cosas más comunes y rutinarias.

### **Octava distorsión - Debiera, pero...**

*El ser humano trata de motivarse diciendo: "Yo debiera... Yo debo... pero..."*

Estas expresiones solo producen una sensación de obligación y resentimiento contra uno mismo; Paradójicamente se termina sintiéndose apático y desmotivado. De acuerdo al Analista Albert Ellis de la escuela psicológica moderna, el término correcto para esta actitud es el de turbación de la vida. Cuando uno dirige esta clase de actitud hacia los demás, lo usual es sentirse frustrado ya que la tal llamada turbación, usualmente genera una gran cantidad de resentimiento en nuestras vidas, vergüenza y culpabilidad.

Cuando la realidad de nuestra conducta no está a la altura de las expectativas de los demás o de nuestra distorsión de la perfección, creemos que, si uno no está siempre a la altura de las circunstancias o nos fallan nuestras reacciones



hacia nosotros mismos, lo cual sucede inevitablemente de vez en cuando, entonces vamos a sentirnos amargados y convencidos de lo correcto de nuestras reacciones. Uno tiene en verdad que cambiar las expectativas hacia una mayor realidad de que los resultados no siempre son los esperados y de que en más de una ocasión vamos a sentirnos dejados de los demás y que otros son los culpables por su ingratitud, olvido y desinterés.

### **Novena distorsión - Dar y quitar calificativos**

*Creación de una imagen completamente negativa y basada, en los propios errores.*

Detrás de esta distorsión del pensamiento esta la generalización de que la "La medida del hombre se toma por los errores que comete" es el comienzo de esta irracionalidad del pensamiento... "Yo soy un perdedor", "un imbécil". "Un idiota", un "don nadie". Autodesprecio. El yo, no puede ecualizarse en la acción cometida ya que es un largo y complejo tejido de ideas y de pensamientos, emociones y acciones y por lo tanto no puede compararse con una estatua cuando es un río que corre permanente por los altibajos de la naturaleza en dirección al mar de la expansión y de la libertad de movimiento por los azules caminos de la tierra.

Uno no es un comelón simplemente porque come, ni un equipo de respiración simplemente porque respira. Autocalificarse o descalificarse no tiene sentido y solamente puede ser una dolorosa experiencia la que permanezca como resultado de llamarse a sí mismo



nombres inapropiados solamente porque no se siente uno adecuado para la lucha diaria.

Dar calificativos puede ser aún peor puesto que ello genera hostilidad en quien los recibe e inevitablemente, cuando por causa de tal actitud se empiezan a descargar acusaciones mixtas con calificativos ofensivos, el único resultado es el de un continuo conflicto y encuentros desagradables que miran la relación humana hasta el punto de hacerla insoportable o inevitable al menos en la compañía de alguien con quien se ha enfrentado nuestra naturaleza permanentemente hasta convertirse en un vicio: "dime que te diré", desde todos los puntos maligno y destructivo en la amistad, el amor, el compañerismo y la vida comunal de trabajo que todos tenemos que compartir.

### **Preguntas a las distorsiones del pensamiento.**

En esta etapa de nuestra actividad sicoterapéutica, posiblemente nos digamos "Está bien". Entiendo que la depresión es el resultado de mis pensamientos distorsionados y que la solución se hace visible todos los días en proporción a los altibajos de mi personalidad y a las circunstancias que hacen que cometa los errores de distorsión enumerados, pero, si mis pensamientos negativos son distorsionados, ¿Cómo es posible seguir engañándome por tanto tiempo? ¿Por qué si me digo que lo que siento es irracional, lo experimento tan correcto y perfecto siendo que no lo es?.

Muchas veces durante las sesiones con mis terapeutas me he hecho esta pregunta sin esperar de ellos un solo gesto de aprobación o desaprobación de lo que digo. Esto significa que su objetivo es lograr que yo piense por mí mismo y



llegue al convencimiento de que mi problema radica en mi manera de pensar respecto de mí mismo, y que mi conducta, contrario a la teoría de que son otros los que tienen que indicarme cómo debo pensar, es el resultado de mi manera de pensar. Si este no es nuestro razonamiento, perderemos la habilidad de tomar decisiones por nosotros mismos y el poder de convencernos que el problema radica dentro de nuestra propia naturaleza.

Sin pretender ser dogmático, quiero traer a colación el dicho aquel tantas veces repetido por nuestros mayores: "Ayúdate que yo te ayudaré". Pero... ¿Cómo puedo ayudarme si me siento tan desvalido y tan falto de fuerza para seguir adelante? ¡Esta pena me está matando!

Estamos encontrando la respuesta. El solo hecho de que la decisión crucial es la de tratar de ayudarse uno a sí mismo. Este paso habrá de permitirnos encontrar una solución rápida a nuestros altibajos depresivos no importa cuán severo sean. La solución está dentro de nosotros mismos. Sin embargo, parece ser que somos inconcientes para darnos cuenta de las grandes aptitudes que poseemos para poder atravesar nuestras etapas de amargura y desconcierto. Se requiere estar conscientes de que el camino hacia el infierno está hecho de flores y de pétalos perfumados mientras que el camino hacia la felicidad está saturado de espinas y de amarguras. El problema radica en que no somos capaces o no nos sentimos merecedores de ser felices sino más dispuestos a aceptar el infierno de la desdicha con tal de no sacrificarnos luchando y venciendo las situaciones difíciles y complicadas. Ignoramos que solamente en la amargura se forjan las almas grandes, no en la aparente felicidad que ostentan los poderosos de la tierra.



El Siglo XX vio desaparecer entre muchos otros a dos de los últimos emperadores de Egipto e Irán, dejándolos sus reinos sumidos en el despotismo y el terror. Murieron en el exilio, maltratada su grandeza, destruida su gloria terrenal, convertida en monumento a la futilidad de la grandeza temporal; infeliz legado fue el suyo de migajas de pan que solo alimentaron la desesperación de las masas. Es que el hombre cuando se eleva, pierde la oportunidad de sentir y experimentar los sentimientos de los pueblos urgidos de comprensión y satisfacción de sus necesidades materiales al igual que de realización de sus sueños emocionales.

No siendo emperadores, ni presidentes, ni reyes ni ministros, sino simplemente seres humanos debemos saber que nuestra razón de existir radica en entender un poco a la humanidad incluyendo a aquellos sobre cuyas cabezas recae el Poder, y que por arrogancia pierden objetividad en el manejo del destino de sus gobernados.

Sería incompleto este breve estudio sobre nuestra personalidad si no tratáramos de comprender nuestros pensamientos y entender que si en nosotros existe un permanente deseo de morir, o la idea de que estamos sufriendo alguna enfermedad incurable, y que nuestra voluntad está siendo minada por fuerzas desconocidas haciéndonos perder nuestra capacidad y voluntad para enfrentarnos a nuestros problemas, y peor aún, la desconexión con la realidad cayendo así en un huracán incontrolable de argumentos negativos y deseos excesivos de desaparecer de la vida y buscar refugio en la tierra de nadie.

Descontando el factor de que alguna enfermedad mental más seria pueda ser la causa de nuestra situación, debemos



pensar que la depresión no es un desorden emocional sino el resultado de pensar negativamente y la tendencia a verlo todo envuelto en sombras como si estuviésemos. Esto es semejante a estar atravesando un largo túnel sin posibilidades de encontrar la salida o al menos una luz en las profundidades abismales de nuestros pensamientos.

La relación que existe entre nuestra manera de pensar y lo que sentimos es la primera clave para comprendernos y empezar a solucionar nuestros problemas y medir nuestras emociones, que son el resultado de la forma como vemos las cosas. Es un hecho neurológico indiscutible de que antes de que uno pueda experimentar cualquier evento debe existir un proceso mental que le dé significado a dicho evento. Uno debe entender lo que le está sucediendo antes de que empiece a sentir sus efectos.

Si nuestra comprensión de lo que está sucediendo es acertada nuestras emociones serán normales. Si nuestra percepción de las cosas es distorsionada en alguna forma nuestra reacción emocional tendrá que ser necesariamente anormal. La depresión cae dentro de esta categoría. Es siempre el resultado de las distorsiones estáticas de nuestra mente. Nuestros malos momentos pueden ser comparados con los sonidos distorsionados de una estación de radio mal sintonizada. El problema no radica en que los tubos o los transistores están fundidos o que la señal radial esta distorsionada por causa del mal estado del tiempo u otras circunstancias. Todo se trata de ajustar o sintonizar apropiadamente nuestro equipo de transmisor y receptor. Cuando aprendamos a “ajustar” nuestro sistema de comunicaciones la música brotará clara y lúcida como una melodía recibida directamente desde los controles armónicos de la orquesta de nuestra imaginación.



No faltará quien diga: Mis tubos están fundidos e irreparables. Estoy plenamente convencido de lo inútil que serán los esfuerzos para repararme y por lo tanto me voy a a dormir permanentemente y no voy a intentar ni siquiera descorder las cortinas de mi habitación para no sufrir el impacto de la luz solar en mis ojos acostumbrados a la sombra ni escuchar los ruidos reales de la gente en camino a sus trabajos porque con ello no experimente más que la agonía de la inutilidad y el pavoroso desosiego de sentirme muerto en medio de tanta vida a mi alrededor. No puedo soportar que nadie intervenga en mí en mi vida ni se atreva a reprochar mi conducta o a pedirme que haga algún esfuerzo para levantarme y emprender alguna tarea constructiva. Mis negocios se están desbaratando lentamente por mi ausencia, pero ya hace tanto tiempo que los he abandonado de todas maneras no importa lo que haga ya me acosan los acreedores ya no puedo poner en orden las cosas y con toda seguridad que al menor intento que haga que resumir mis obligaciones voy a encontrar toda clase obstáculos y me voy a sentir peor, así que voy a dejar que pase el tiempo, me voy a morir, no sirvo para nada.

Expresiones son las anteriores de estados depresivos permanentes y destructivos ante los cuales poco o nada puede hacer nadie fuera de acudir a toda clase de rogativas, caminar en silencio, hablar bajito, no interrumpir el sueño del afligido y esperar a que una mañana cualquiera nos sorprenda con una sonrisa, un buenos días, amable y generoso y una figura rozagante, erguida y dispuesta a enfrentarse a la tarea diaria de vivir como los demás y producir y regresar a los buenos hábitos de mejores días.

De lo contrario, llegará el día cuando al mirarnos en un espejo, encontremos allí a un desconocido de rostro



surcado de líneas amargas y unos ojos sin expresión, tristes y hundidos y tengamos que preguntarnos: ¿Quién Soy? ¿Quién es ese que me mira lastimosamente como un extraño detenido en el portal de mi existencia?

## **14. Escala de actitudes disfuncionales**

De Actitudes Disfuncionales —DAS por la Doctora Arlene Weismnan del grupo investigativo de la Terapia de conocimiento de nuestros pensamientos. Ella ha seleccionado un número de opiniones sobre las aptitudes de la personalidad, para poder establecer un perfil básico de nuestros puntos débiles o fuertes en una escala negativo —positivo. Esta escala evalúa numerosos tipos de creencias que pueden predisponer a una persona a padecer algún trastorno psicológico.

### **Factores de dependencia de La felicidad**

- 1 Ser criticado hace que la gente se sienta mal.
2. Es mejor que renuncie a mis propios intereses para agradar a otras personas.
3. Para ser feliz necesito que otras personas me aprueben y acepten.
4. Si alguien importante para mi espera que yo haga algo determinado, debo hacerlo.
5. Mi valor como persona depende, en gran medida, de lo que los demás piensen de mi.
6. No puedo ser feliz si no me ama alguien.
7. Si a otras personas no les gustas, serás menos feliz.
8. Si la gente a la que quiero me rechaza, es porque me estoy equivocando en algo.

9. Si una persona a la que amo, no me corresponde, es porque soy poco interesante.
10. El aislamiento social conduce a la infelicidad.
11. Para considerarme una persona digna, debo destacar, al menos, en algún área importante de mi vida.
12. Debo ser útil, productivo o creativo, o la vida no tiene sentido.
13. Las personas que tienen buenas ideas son más dignas que quienes no la tienen.
14. No hacer las cosas tan bien como los demás significa ser inferior.
15. Si fallo en mi trabajo soy un fracasado.
16. Si no puedo hacer algo bien, es mejor que lo deje.
  
17. Es vergonzoso exhibir las debilidades de uno.
18. Cualquier persona debería intentar ser la mejor en todo lo que hace.
19. Si cometo un error debo sentirme mal.
20. Si no tengo metas elevadas es posible que acabe siendo un segundón.
21. Si creo firmemente que creo algo, tengo razones para esperar conseguirlo.
22. Si encuentras obstáculos para conseguir lo que deseas, es seguro que te sentirás frustrado.
23. Si antepongo la necesidad de los demás a las mías, me ayudaran cuando necesite algo de ellos.
24. Si soy un buen marido (o esposa), mi cónyuge debe amarme.
25. Si hago cosas agradables para los demás, ellos me respetarán y me tratarán tan bien como yo les trato.
26. Debo asumir responsabilidades de cómo se comporta y siente la gente cercana a mí.



27. Si critico a alguien por su forma de hacer algo y se enfada o se deprime, esto quiere decir que le he trastornado.
28. Para ser una persona buena, valiosa, moral, tengo que tratar de ayudar a cualquiera que lo necesite.
29. Si un niño tiene dificultades emocionales o de comportamiento, esto significa que sus padres han fallado en algo importante.
30. Tengo que ser capaz de agradar a todo el mundo.
31. No creo que sea capaz de controlar mis sentimientos si me ocurre algo malo.
32. No tiene sentido cambiar las emociones desagradables, puesto que son parte válida e inevitable de la vida diaria
33. Mi estado de ánimo se debe, fundamentalmente, a factores que están fuera de mi control, tales como el pasado.
34. Mi felicidad depende, en gran medida, de lo que me suceda.
35. La gente señalada con la marca del éxito está destinada a ser más feliz que aquellas personas que no presentan esas marcas.

Como consecuencia, de nuestro nivel de entendimiento aparecen los siguientes factores de auto valoración, como aspectos claves de conservación de nuestra felicidad:

1. Aprobación: Medida en la que nuestra auto estimación está basada en relación a cómo la gente reacciona ante nosotros y que piensan de uno.
2. Amor: Valoración personal en función del amor de otras personas. Esto nos generará una extrema dependencia y una baja autoestima cuando crea no tenerlo o sea



rechazada. Conoceremos el amor o el desamor si basamos nuestra felicidad en ser o no ser amado.

3. Ejecución: Estar extremadamente pendiente de ser competentes en nuestras tareas poniendo su valor en manos de los resultados conseguidos, expuesta a las situaciones que consideremos como fracasos y excesivamente centrada en el trabajo, olvidando otros aspectos de la vida como el ocio o la diversión.
4. Perfeccionismo: Estar excesivamente pendiente de no cometer errores en nuestras actividades, exigiendo hacerlo todo sin falta, y ante la mínima desviación valorándonos negativamente, de manera rígida, o a otros si no cumplen con nuestras normas. Esta actitud general genera rigidez con poca flexibilidad ante los cambios de la vida.
5. Derecho sobre otros: Cree de manera egocéntrica (centrada en si misma) que tenemos unos derechos que los otros deben corresponder, olvidándose de los propios derechos y deseos de los demás que no tienen por qué coincidir con los personales. Seremos fácil presa de la ira.
6. Omnipotencia: Creerse excesivamente responsable de la conducta y los sentimientos de las otras personas con las que se relacionan, como si aquellas dependieran como "bebés" nuestros. Olvidaremos y hasta anularnos las decisiones de los demás. No tendremos en cuenta que los demás son responsables de sí mismos.
7. Autonomía: Creer que nuestros sentimientos son inmodificables o dependen de las situaciones, por lo que



estaremos a merced de ellos. No nos daremos cuenta de que esos sentimientos dependen en gran parte de nuestra forma de interpretar los acontecimientos y de las decisiones de nuestros actos, y que por lo tanto podemos llegar a controlarlos en gran parte. Dependemos entonces de la aprobación de los demás porque nos evaluamos a través de las opiniones ajenas. Podemos ser fácilmente manipulados y sometidos a la ansiedad y la depresión cuando somos criticados o alguien está disgustado con nosotros.

Obtenidos los resultados de las anteriores percepciones, encontraremos nuestros niveles de satisfacción o descontento que constituyen nuestra capacidad para sobrevivir con o sin la satisfacción de ver las cosas realizadas y la habilidad para aceptar el fracaso o el triunfo positivamente o negativamente.

Necesitamos conocer nuestra capacidad de ser flexibles y pacientes de establecer estándares apropiados y realísticos en el desarrollo de nuestras actividades creativas con los demás. Lo más valioso en este aspecto es el de que nuestro positivismo nos permite buscar oportunidades doradas y aprender a vivirlas en forma humana y agradable para nosotros mismos y para todos. Dentro de estos elementos esta el factor de omnipotencia como tendencia a vernos como el centro de todas las cosas y haciéndonos responsables de lo bueno o lo malo que suceda a su alrededor. Nuestra habilidad para aceptar y entender que no somos el CENTRO DEL UNIVERSO y que no podemos controlar las reacciones de los demás ni sentirnos culpables de sus reacciones.



Del nivel de positivismo o negativismo de los factores anteriores depende nuestra autonomía para encontrar la felicidad dentro de nosotros mismos y asumir responsabilidad final por el resultado de esos sentimientos porque reconocemos que estos han sido creados exclusivamente por nosotros mismos. La visión de ser autónomo nos libera de los pequeños confines nuestra imaginación y nos entrega a un mundo en el que podemos experimentar la medida total de todas las satisfacciones, misterios y excitaciones que pueda ofrecernos el mundo.

Cuando se logra comprender este enorme caudal de autosuficiencia del que podemos disponer, nos encontramos ante la más alegre de las puertas de la vida, tras de la cual existen todos los placeres imaginables y la posibilidad inmensa de realizarnos al máximo de nuestra habilidad de sobrevivir. Aun así podemos perder o encontrar la felicidad en cada amanecer viendo nacer en nuestro terreno nuevas y mejores oportunidades de éxito y por lo tanto de satisfacción.

Este estudio cubre un pequeño porcentaje de lo que bien podría ser un tema interminable. Espero haber podido contribuir en alguna forma a que mis lectores SE SIENTAN BIEN consigo mismos. Sin embargo, no depende de mi, ni de nadie que los resultados sean los que de muy buena fe he pretendido lograr. Tal y como menciono en numerosas ocasiones a lo largo de estas páginas, nuestra vida no es más que el resultado de lo que nosotros creemos que es y no de lo que los demás piensan de cómo debe ser.

Está en nuestras manos encontrar por cuenta propia o en casos complicados, con ayuda de la ciencia y de la medicina, el nivel de conducta apropiada que nos permita realizarnos,



tema este de permanencia para todos los que piensan con o sin seriedad en llegar a ser algo en la vida, unos más, otros menos, pero todos inclinados al hallazgo de la felicidad, ese elemento intangible de cuya ausencia o presencia se derivan todos los efectos comunicativos de alegría o de desesperanza. Debemos comprender que la felicidad no existe en forma absoluta ni definitiva como tampoco existe la tragedia permanente; al igual que no existe el amor en forma suprema y constante, tampoco existe el odio.

Nuestra vida no es más que el resultado de lo que nosotros creemos que es y no de lo que los demás piensan de cómo debe ser. Está en nuestras manos encontrar por cuenta propia o en casos complicados, con ayuda de la ciencia y de la medicina, el nivel de conducta apropiada que nos permita realizarnos, tema este para todos los que piensan llegar a ser algo en la vida, unos más, otros menos, pero todos inclinados al hallazgo de la felicidad, ese elemento intangible de cuya ausencia o presencia se derivan todos los efectos comunicativos de alegría o de desesperanza.

Debemos comprender que la felicidad no existe en forma absoluta ni definitiva como tampoco existe la tragedia permanente; al igual que no existe el amor en forma suprema y constante, tampoco existe el odio.

La fórmula consiste en encontrar el nivel dentro del cual podemos sobrevivir, un equilibrio apropiado entre el Bien y el Mal, entre el querer y no poder o poder y no querer, y entre estas manifestaciones. La capacidad de aparecer neutrales cuando vemos que una decisión positiva o negativa puede conducirnos a la distorsión de nuestros pensamientos ocasionando serios disturbios emocionales.



Al llegar a este punto de nuestra actividad sicoterapéutica, posiblemente nos digamos: "Está bien". Entiendo que la depresión es el resultado de mis pensamientos distorsionados y que la solución se hace visible todos los días en proporción a los altibajos de mi personalidad y a las circunstancias que hacen que cometa los diez errores de distorsión enumerados, pero, si mis pensamientos negativos son distorsionados, ¿Cómo es posible seguir engañándome por tanto tiempo? Si puedo pensar tan clara y tan realísticamente como mi vecino, ¿Por qué entonces si yo me digo que lo que siento es irracional, lo experimento tan correcto y perfecto siendo que no lo es?

Una vez que permitimos que la depresión se aposente dentro de nuestro ser, nuestros sentimientos y accidentes se confabulan para reforzarse mutuamente en un ciclo vicioso autodestructivo en el cual empezamos a girar interminablemente hasta que aprendamos a reconocer las distorsiones que hacen que nos sintamos tan profundamente negativos a todo esfuerzo por alcanzar el positivismo y objetividad de nuestros actos.

No podríamos encontrar satisfacción en lo leído anteriormente si no encontramos una solución adecuada que nos permita establecer la línea divisoria entre la realidad y el mito, la verdad y la mentira, la distorsión y el sentido real de las cosas. Etapa difícil esta, pero no necesariamente imposible de proyectar en forma constructiva.

Recordemos que, aunque los pensamientos pueden ser distorsionados, el poder de la mente es tan grande que es capaz por sí misma de crear un sentido falso de la verdad de nuestros pensamientos. Los sentimientos no son hechos. La



cruda verdad es que los sentimientos no cuentan — excepto como un espejo de lo que uno está pensando. Si esos pensamientos no tienen sentido, los sentimientos pueden ser tan engañosos como las imágenes distorsionadas en un espejo de un parque de diversiones. Por ello es que la depresión es una forma tan poderosa de lo que bien podríamos llamar “Magia Negra”.

Una vez más, debemos enfrentarnos a una prueba de personalidad que nos permita determinar con amplitud y certeza nuestra curva individual de conducta y de distorsión del pensamiento y nos muestre gráficamente dónde y cuáles y en qué grado son nuestras habilidades o incapacidades para resistir los embates tormentosos de nuestra condición de seres humanos y cómo aprender a reconocerlos con ojos creativos y completa generosidad hacia nosotros mismos. Nos preguntamos: ¿Es seguro tratar de recuperarnos por nosotros mismo misma usando los métodos descritos hasta ahora?.

## **15. Cerezos en flor**

Celebro con la transcripción de Cerezos en flor escrito para este libro por la eximia maestra colombiana Cecilia Lamprea de Guzmán, q.e.p.d. 2.2.2022.

Hay dos festividades en Japón que resumen bien la esencia del ‘ikigai’. Una es el ‘hanami’, que en primavera celebra los cerezos en flor. La otra es el ‘momijigari’, que se trata de ‘cazar’, con deleite, hojas rojas en otoño. De eso va este asunto: de tener un ‘hanami’ y un ‘momijigari’ metafórico e individual. En cualquier época del año. Lo que nadie le asegura es que encuentre la felicidad.



"Ser feliz". Está inscrito en la médula del alma de todo ser humano inteligente, libre y conciente de su identidad y misión sobre la tierra durante su existencia. Eso busqué desde cuando llegué a la edad del uso de razón y lo conseguí y lo disfruto a mis 85 años, gracias a que conocí principios sólidos de la causa de la felicidad que una persona vino a definir hace más de dos mil años.

Tuve la oportunidad de conocer muchos y variados estilos de formación para escoger el mío y vivir mi vida, feliz y comunicativa, en el espacio que ocupa mi cuerpo, de la manera más sencilla: —aprovechando los recursos de cada lugar; —aprendiendo de cada persona lo bueno, lo útil, lo bello que da la naturaleza y aprovecha el hombre de acuerdo con su cultura; —alimentándome con lo que prepara la gente en cada sitio; —atendiendo oportunamente mis enfermedades y accidentes que me llevaron a estar varios días en el hospital.

A este respecto, mi padre, Antonio Lamprea López, hombre generoso, sabio, honesto y piadoso, con gracia decía: "Cuando el cuerpo necesita descanso, se enferma". De igual manera, mi madre, María Luisa Rodríguez de Lamprea, quien me mostró el camino para encontrar de los principios que he seguido en mi vida, cuando estaba yo en cama, moribunda, al filo de la muerte, me decía: —"El dolor te hace fuerte y el tiempo de estar enferma puedes destinarlo a pensar en la dignidad de tu vida y de un premio de eterna felicidad que hallarás después de tu muerte, si todo lo ofreces a Dios, por Jesucristo".

Durante mi preparación académica, leí muchos libros. Entre los que más me llamaron la atención, están: 1) Historia de un alma, escrito por Teresita de Lisieux: cuenta que, para ser feliz, debemos sentirnos como un niño pequeño en los



brazos de Dios, porque nos ama desde siempre y Él no cambia nunca. 2) Confesiones de Agustín de Hipona, en el cual el autor describe los confusos pasos que dio para ser feliz, hasta el momento en que dice: —"Yo te buscaba fuera... y Tú (principio y providencia que mantiene el orden del universo) estabas dentro de mí ¡Oh belleza siempre antigua y siempre nueva!". 3) Vida, escrita por Teresa de Ávila, que llega a definir lo que una persona necesita para ser feliz: tener una seguridad para obrar el bien ético. Como poeta, lo define así: nada te turbe/ nada te espante / todo se muda / Dios nunca cambia / la paciencia todo lo alcanza / Dios solo basta. 4) Seeds of Contemplation escrito por Tomás Merton quien afirma: —"la montaña con ser montaña, el río con ser río, la piedra con ser piedra, el animalito con ser animal, la hoja y la flor. con ser lo que son, dan gloria a Dios. Solo el hombre se atreve a no ser lo que debe ser y va desorientándose con idolatrías y esclavitudes que cada vez lo hundan en vicios y maldad que destruyen la dignidad de su propia vida. La felicidad se encuentra en la identidad de ser, sentirse y actuar, como hijo de Dios". En este momento en que escribo, me siento feliz. Estoy feliz. Cecilia Lamprea de Guzman. q.e.p.d.

## **16. Alternativas a la Impotencia y la Tristeza**

"Nosotros, los que pretendemos apoyar, luchar y enarbolar banderas de cambio y de resistencia creativa, tenemos que participar en la creación de nuevas formas, teorías hipotéticas y prácticas que conduzcan a la búsqueda de la "diferencia que haga la diferencia". "Manifiesto Alternativas de Resistencia Congreso SIGLO XX, celebrado en Buenos Aires a mediados del otoño de 1999".



Somos testigos actualmente, de incontables manifestaciones de resistencia en todos los frentes del proceder humano. El Manifiesto de Buenos Aires, define tales manifestaciones como "el comienzo de una contraofensiva, después de largos períodos de duda, destrucción de fuerzas alternas". Sin duda alguna que lo es y de su realización se han encargado "las fuerzas de un renovado neoliberalismo y capitalismo encaminadas a la destrucción de buena parte de lo construido en ciento cincuenta años de luchas revolucionarias".

De acuerdo, los que pretendemos apoyar, luchar y enarbolar banderas de cambio y de resistencia creativa, tenemos que participar en la creación de nuevas formas, teorías hipotéticas y prácticas que conduzcan a la búsqueda de la "diferencia que haga la diferencia". "Vivimos un período marcado profundamente por la tristeza. No solo la tristeza propia del género humano, sino, por encima de todo, la tristeza de la impotencia". ¡Oh, la Impotencia! aparente golpe final a todo lo bueno que nos brinda el amor, la vida, el dinero, las comodidades —Impotencia que llega inevitablemente, más temprano que tarde, para arrastrarnos con su llegada hacia una especie de limbo terrenal de condiciones punitivas tales, que no me atrevo ni siquiera a imaginar.

"El hombre y la mujer de nuestra época," declara el manifiesto "vive en la certidumbre que la complejidad de la vida es tal, que lo único que puede hacer, a riesgo de complicar aún más su situación, es someterse a la disciplina de la economía, los intereses serviles y el egoísmo" Es precisamente dicha incertidumbre, léase, Impotencia y Tristeza, lo que nos conduce al sometimiento forzado y aparente aceptación v de sistemas restrictivos de nuestra



auto eficiencia, potencialidad, capacidad decisoria y ordenamiento personal— no siempre dirigido a gusto de nuestro destino individual y colectivo. "La tristeza social e individual nos agota y nos convence de no tener ya más a nuestra disposición los medios para vivir una vida verdadera; por lo tanto, nos sometemos, cargados de tristeza, al orden y a la disciplina de la supervivencia", agrega el manifiesto citado.

Supervivencia. Palabra definitoria de la triste condición de la humanidad en este largo amanecer del llamado Siglo de "Prosperidad y Tecnología". Dada le enormidad del tumulto humano, atribulado ante las plataformas demenciales de los terroristas de todo talante, posición e investidura, los beneficios de la "Prosperidad" tienden a desaparecer y se hace previsible augurar nuevas y más horrendas tiranías instigadoras de mayor tristeza e impotencia. "El tirano requiere de la tristeza de las masas porque en tal condición cada uno de sus miembros está aislado e impotente en su propia celda de amargura dentro de un mundo virtual e inquietante... Desgraciadamente el hombre, a su vez, necesita al tirano para así poder justificar su tristeza".

Es indispensable y vital reflexionar sobre la impotencia causante de la tristeza, cuando es percibida, sentida y sufrida ante la presencia de fuerzas externas aparentemente superiores a nuestra capacidad de resistencia. Aún más, el tema es obligante cuando la impotencia se vuelve anímicamente dolorosa, y por lo tanto escurridiza, en su carácter sensual-sexual, precisamente por la represión obligante o instintiva que de nuestra potencialidad hace el terrorismo incapacitándonos para hacerle el Amor a esa hermosa mujer que llamamos Paz. — Parecería por los hechos sucedidos el 911 del 2001 y la



horrenda escalada de infamias, atrocidades y amenazas a nivel mundial, que nada nos conmina a acciones erradicado tras de tanto mal que nos aflige; ni la amenaza de una guerra sin cuartel y por cualquier motivo. LA VIOLENCIA sin rostro nos aflige y desconsuela el Terror globalizado. —¿Dónde están los Ben Laden del Terror? Muerto el cabecilla, viven otros más feroces, y en buen estado de salud.

Propicio es nuestro tiempo, pese a nuestros esfuerzos por cruzar el puente de la Paz, para el debilitamiento de nuestra fuerza espiritual y de casi toda otra capacidad intelectual y física para actuar ante el terrorismo omnipresente y destructivo que cunde sin límite ni tregua por todos los rincones del universo.

Nuestro es el momento de recuperación de nuestra voluntad de reconquista del bien perdido. Dada la posición defensiva, por no decir terrorista, en la que se colocan ocasional o permanentemente los movimientos rebeldes y grupos de alternativa, se hace obligante el combatir tales posiciones y tendencias, a través de la creación de situaciones de resistencia contrarias a las de la belicosidad, que produzcan la diferencia que haga la diferencia". Víctimas o testigos "sobrevivientes" del horror globalizado, nos corresponde utilizar como respuesta, la declaración de manifiesto de Buenos Aires, en su aparte inicial que llama a "la creación de vínculos de solidaridad total que conduzcan al derrocamiento de toda forma de aislamiento y confinamiento de nuestra existencia en celdas de miedo y de tristeza".

Al romper tal aislamiento y despejar de tiranías todos los reductos donde tejen la diabólica red de terrorismo y de conspiraciones macabras contra la humanidad, podremos



cumplir el compromiso que tenemos como poetas y escritores de fomentar un activismo propio y decidido que nos conduzca a operar no en "contra" sino más bien a favor de "La Vida". Nuestras son las posibilidades de resistencia creativa que nos permitan el desarrollo visible personal y colectivo, de un activismo verdaderamente transformador de nuestra precaria condición humana.

### **17. ¿Y que de la felicidad en la paz?**

Lugar: el recién fundado monasterio de Lunigiana: ¿Qué desea? Le pregunta un fraile al visitante: ¡PAZ! contesta Dante Alighieri. —¿Y quién no?.

Haciendo eco al sentimiento del Padre Arias, S.J. en su sección "Hablando de Paz" —The Nuevo Herald, (Mayo 8.2002)— ante los hechos sangrientos ocurridos en la atormentada tierra de Israel y la Palestina, me pregunto: ¿Cómo terminará el asedio a la Basílica de la Natividad? ¿Morirán allí frailes, monjas, niños judíos y palestinos, bajo las ruinas del templo más sagrado de la cristiandad?.

No. No morirán. En este mismo día, posiblemente antes de publicar este escrito, abandonarán-- sitiados y sitiadores — el Templo de Belén, después de más de treinta días entre la Vida y la Muerte. Pese al horror de la contienda judeopalestina, ni uno ni otro bando se ha atrevido hasta el momento a convertir el interior del templo en campo de batalla, mucho menos a propiciar la muerte de los asilados bajos su protección.

No así en Colombia. En la iglesia parroquial de Bojayá, en el Chocó, las FARC y los paramilitares cruzaron esa barrera

sagrada, y al hacerlo, las fronteras al genocidio premeditado, en el acto más bárbaro nunca antes registrado en los anales de nuestra sempiterna violencia. "Nos dieron con todo" —dicen los testigos y sobrevivientes, contemplando desde Vigía del Fuerte, al otro lado del Atrato, la columna de humo de la muerte elevada sobre la tumba abierta por los monstruos demenciales de las FARC —y explican: "El Cilindro destruyó la iglesia... murieron entre los escombros, niños, mujeres, ancianos...".

Ante semejante masacre, nos preguntamos: ¿Algo más siniestro podrá volver a suceder? Muy posiblemente. Nuestros asesinos no descansan. Ya han anunciado, entre otras barbaridades cometidas, la muerte envuelta en papel de regalo, repetida en cadáveres de niños amortajados con explosivos, arrojados a la puerta de los cuarteles, que es, dicho en otras palabras, a la puerta del propio corazón de la Patria.

¿Terroristas? No. Aún no. Así lo declara la Comunidad Europea, en un último gesto de apoyo a una posible nueva ronda de conversaciones con las FARC... ¡Simplemente infame! Propugnar tamaño empeño, sería como conducir a la ya muerta en vida —según piensa y siente Margarita Osorio, madre de Ana María Ángel, q.e.p.d. —(asesinada recientemente en Miami, Fl.) —a conversar en son de paz con esos monstruos asesinos de su preciosa hija llamados —aunque se manchen estas líneas —Cesar Antonio Mena, Joel G. Lebrón Víctor Manuel y Héctor Manuel Caraballo y otro, un menor, no por ello, menos culpable.

En Ana María Ángel, Colombia ha vuelto a morir una más de sus infinitas muertes. En Ángel, sus asesinos supieron atinar a nuestro propio corazón de colombianos en el exilio.



Ante el horrendo final de Ana María— arrodillada, con sus manos en oración por su vida; violada, golpeada, vejada a los pies de sus verdugos— ante la masacre de Bojayá; ante la muerte y el secuestro de todos y cada uno de nuestros hermanos colombianos, inclusive, el de una pobre bestia maltratada, nos enfrentamos a la más horrenda de todas las suertes: la de tener que seguir viviendo en el infierno en que se ha convertido nuestro mundo. Con Margarita Osorio — sintiendo como ella siente— anhelando para nosotros su propio ruego de dolor, nos atrevemos a decir: "Oh Dios del cielo, ya que no tuviste compasión con Ana María, no la tengas con nosotros y llévanos cuanto antes".

Pero ¡No! No podemos pensar así. Con Margarita, y por ella y por nosotros mismos, debemos creer que su dolor y el nuestro dolor tiene alivio. Al respecto, el recuerdo me lleva a la estampa renacentista de una doncella que sostiene sobre sus virginales senos una paloma con sus alas abiertas, casi que espirituales. Quise creer entonces que era el ave mensajera de su paz y amor de adolescente, al borde mismo del abismo de su mundo y de su época.

Al igual que la clásica doncella, debemos atrapar con valentía nuestra paloma de la paz, aunque todo se despeñe a nuestro derredor. Debemos creer, aunque todo indique lo contrario, que el derrumbe de nuestros valores, leyes, principios y creencias, es parte de la lucha obligante— cuando ya las palabras no obran ni el diálogo conduce a parte alguna.

**“LA VERDADERA PAZ SOLO EXISTE EN EL HOGAR DE DIOS”.**

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*



De acuerdo al padre Arias, la palabra sagrada nos recuerda que "Cristo mismo tuvo que conquistar la Paz en cruel batalla": No llegó nuestro redentor a la mañana de la resurrección en carruaje tirado por ángeles sino bañado en sangre "Nos queda transitar nuestro propio Calvario y aceptar el sacrificio que nos impone la Guerra y como Cristo, morir por la Paz para poder gozarla en las regiones celestiales".



# *Poemas Abismales*

**88 años deshojando Calendarios**



*Por aquí pasó Ave Viajera...*

Igual que una nave en ruta por el inmenso mar de su último destino, este barco mío se detiene después de haber zarpado hace mucho tiempo, de un puerto que ya no existe, para soltar su ancla en la ensenada de la historia y dejar flotar la boya que marca su paso aventurero. Comenzado un día de 1950 en algún lugar del Caribe Colombiano, este poemario, añejo está hecho de eslabones de risas y de lágrimas repetidas un millón de veces en eterna andanza literaria por todas las estaciones de la vida. Febril andanza es todavía por rumbos de amores consagrados, de olvidos y desvelos, de sueños y pesadillas, de heridas y engaños de juventud desprevenida, de abandono de la vida misma, de renacer de las cenizas, de abarcar las cumbres tormentosas del placer y la victoria y agonizar en los abismos del olvido, envejecer prematuramente, conocer todas las bondades, sentir maldades indecibles, descubrir la sinrazón de los honores, la soledad acompañada, el adiós definitivo a la inocencia, el atardecer de la esperanza y el regreso nuevamente de la aurora redentora de espejismos. Eslabones son también de la historia germinal de mediados del Siglo XX cuando moría el romanticismo y germinaba la semilla de una nueva manera de pensar la Poesía. Este es un viaje de regreso al pasado, al pueblo de la nacencia, a la patria atormentada, a la eterna revolución moral y material de la humanidad. Quiso ser un viaje al futuro para dejar grabada la hora de “haber tocado el hombre el rostro de los dioses”.

Joseph Berolo

Cada mente llega a su propia Isla y tiene sus inesperadas vivencias. Se conmueve el ser en Isla donde naufragó la barca de su vida y la mente alucina otras realidades y desciende a regiones tenebrosas e inexploradas de sondear.

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*



Esta capacidad de crear y recrear mundos y presentarlos para que otros penetren en ellos, asciendan y descendan, giren y rueden en vertiginoso torbellino, contemplen el horror y la belleza de las formas increadas, la tienen solamente los genios que alguna vez surgen de la lámpara en nuestro camino, para conmovernos y sacarnos de la rutina de lo conocido, para hacernos traspasar ese horizonte infinito y transparente que se aleja de nuestros pasos pero insiste en atraernos y que resulta casi imposible alcanzar.

*Teresita Valcheff, Escritora. Argentina*

Bazar Persa de Vanidades, voy a la feria contra viento y marea, pues hay un pedazo de alma muy viva que desea seguir viviendo no sólo en la corpórea concupiscencia de lo fatuo, sino en la alta llamarada del Amor encendido como luz de los tiempos pasados, presentes y por venir... ¡A disolver estatuas de barro y polvo! ¡A demoler colinas de exhabruptos! ¡A allanar caminos ahuecados! ¡A enderezar senderos sinuosos o desviados! ¡Sabrosos son los Caminos del Señor y los de los Hijos de la Luz!

*Adrián Escudero Filósofo. Argentina*

¡Varada está mi alma en Isla, ni roca  
ni arena, ni viento, solo Isla en un agujero de  
veleidosos tiempos!

No lo creas... todo está latiendo abajo... pasa que el vuelo del poeta sea muy elevado y tal vez desde allí vea lo que se hace aisladamente. Pero se hace, se siente ruido, hay movimiento de germinación...

*Martha Golubenko Ferreyra.  
Escritora Argentina*



## **¡Isla!**

Llegué a Isla una madrugada antes del viento;  
el trueno despertaba  
el rincón de la estancia, las proas  
apuntaban al infierno abismal  
de las aguas crispadas de Isla.

Marinos borrachos temblaban desnudos  
sin ancla alguna,  
su orfandad de horizontes, su gemido largo  
sus silencios secos  
cruzaban el enredo  
de las palmas tronchadas.

Tropecé con la puerta del encierro, el crujido oxidado  
de los goznes viejos, la dolencia del árbol derrumbado,  
el ataúd de los proyectos agotados,  
la desolación de los pueblos bombardeados, el dolor de la  
guerra perdida, un reguero de esqueletos  
entre el agua y la piedra.  
¡Oh! Callado llanto aquel temprano sentado a la puerta de un  
despojo,  
solo Isla, sin alcobas, ni cocinas, ni salas de espera,  
ni un balcón al ocaso  
ni una ventana al alba... ¡solo Isla!  
El frío aquel de pena en Isla cortaba tajos largos rojos  
en la escamosa piel reseca  
de la luna quebrada en un hastío.

La tonada de una cuita larga exhalaba susurros  
tendida entre caracoles muertos; en vaivenes  
apestosos trabajaban la noche

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*



con trabazón de remos entre las algas mustias las  
mareas negras  
de la noche larga.

Una hilera doble de cuchillos devoraba gaviotas  
abatidas; el sexo ya violado  
viajaba sabanas saladas; bañistas amanecidos  
marcaban altibajos rubios  
entre atajos de espuma y bajamar.

El viento no llegaba, la noche sentada en la alborada, el  
día atravesado en una estaca  
de angustias en una garganta seca,  
Isla asediaba los párpados abiertos, la partida de una espera  
de tedio,  
...muerto yo, caminaba en despoblado la playa  
de Isla.

El funeral alargado de la sombra de  
rocas remontado en un faro  
de herrumbre y arena;  
el cinturón apretado de la angustia,  
la cintura quebrada,  
la hembra vencida,  
el espiral truncado de la entraña, región de celdas  
merecidas,  
cadena rota de un naufragio,  
en extraño terreno desolado.

¡Isla! ...frenesí de encuentros clandestinos, sepulcro de besos  
tallados en castillos de arena  
para un espasmo corto;  
reguero de sueños escarbados por los perros.

¡Isla, parador de suicidas en vilo de dudas,  
largo trecho de anunciadas brumas, ¡Isla donde saberse  
muerto!  
¡Isla, desolada esquina!,  
¡Allí reía la noche esperando sentada la madrugada!,  
última jornada,  
pedazo muerto de continente habido, campo santo de cruces  
que jamás se alzaron,  
ni lápida siquiera a lo acabado,  
ni un rezo por el alma de lo ido!

¡Isla, lo tenebroso de haber llegado a lo más tenebroso  
de todo lo alcanzado!

¡Isla, lo triste de haber andado tanto, lo amargo de  
haber bebido tanto!

¡Isla, la soledad del desengaño, el clavo en la  
cruz del traicionado!

¡Isla, poniente y levante de viajero  
atribulado,  
impotencia de obstinado,  
negro archipiélago de dudas, playa de  
vendavales,  
orilla de monstruos marinos  
en atropello de centauros arenosos!

¡Isla, vencimiento de voluntades recias en absurdos  
desatinos de facultades muertas!

¡Varada está mi alma en Isla, ni roca ni  
arena, ni viento,  
¡solo Isla en un agujero de veleidosos tiempos!

**Temor...**



...al borde de un triste devenir, la espera de un  
fugaz ardid,  
el dolor de un amor perdido, la muerte...  
sentirse herido.

Temor del porvenir del mundo abrumado por  
tantas cosas viejas, del lento gotear de los  
segundos en un tiempo de mundanas quejas.  
Temor de ver llegar el día que alumbre la  
espesura...

¡Qué Ironía! ...Cuando la Vida asoma siempre poblada  
de ternura.

### **Adiós a la tristeza**

Es decir, hasta pronto a la esperanza  
de ver brotar de nuevo la confianza  
Pastor que cuidas con esmero tu rebaño  
con el tibio manantial  
de ambrosías celestiales  
"tu alma desvelada acompañada va  
de la esencia de los lirios"  
. descansa en noble sueño y un lucero  
alumbrará el estado de tu alma  
enamorada del amor"  
ingiere de nuevo el elixir de la vida  
"aleja "tus desvelos" hazle muecas  
a la noche de tu angustia  
y "recibe la belleza de otras almas"

\*\*\*\*\*

Busca así el poeta la paz de su conciencia, la Vida vuelve al  
corazón vacío,

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*

un mundo pleno de amor y de confianza, un nuevo efluvio de  
su dicha desprendido.

### **Alborada**

*Sano, feliz, esperanzado, necio, consentido, precoz, andariego  
con fe, con luz. con vida, con la poesía en todo su esplendor...  
sin descontento alguno...*

Ya siento desprenderse el día de  
la noche que en su lecho lleva ya  
muriendo mis tristezas. Deshojado  
al viento va el poema que me  
brinda un nuevo aliento;

Deshojados van los versos sobre  
el dolor de todo hermano...  
en fuga audaz de voluntad sin tacha, crece  
sobre la espina que lo causa.  
Queriendo convertir en beso tierno el  
ósculo fatal de la metralla,  
marchan los poetas al averno de  
todas las batallas.

Buscan desatar cadenas,  
despliegan luces de esperanza en  
la noche larga  
de la humana indiferencia.

Por fin el eco del poema en  
vuelo de firmeza soberana,  
traza la queja del aeda...  
¡Vamos Poetas!

Vamos a proclamar auroras, revivir la Poesía  
defenderla contra todas las mareas,  
cubrir de amores buenos las fronteras

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*



y hacer vibrar la lira en el seno de la tierra.

¡No fue en vano el descontento aquel que me  
agobiara...  
¡Creció la audiencia de los buenos y los  
justos!

### **Albores de un Nuevo día**

Dejad que llegue la estación de las sonrisas con su  
destello tibio de nuevas alboradas a poblar de luces la  
existencia y de brisas suaves el rumbo de todos los  
mañanas.

No olvidéis mirar partir ese ayer que muere en el pálido  
reflejo de las cosas que trajera  
ni creer que nada queda de su paso ni sugiere  
regresar—¡todo queda y nada queda de su era!

Revivid todo lo vivido, nada en vano fue, abrojos quizá— y  
los recuerdos—el aliento de la llama,  
el silencio que abrumó la soledad, el vano arrojó de los bríos,  
el esquivo abrazo de la dicha vana.

¡Dejad que asome el día y canten las alondras! Que, si el ayer  
fue triste y se llenó de sombras, la Fe, el sueño, la vida, sus  
retoños, sus ardores, todo ES y habita en este amanecer de  
amores.

### **Andanza**

Va mi alma apurada por la senda de la paz ¡Feliz  
madrugada! lo que eres para mí.



Leyendo voy tus rumbos mi entusiasmo se desborda y te  
abraza y te inunda de fe y de confianza

Que, aunque otros  
"se están olvidando" de lo que somos  
este que canta contigo, luchando va pensando  
no dar un solo paso atrás.

Aunando desvelos por el mundo vamos tejiendo  
sueños  
para alcanzar la paz y que se cumpla el destino que  
queremos.

### **Amanece**

Para mí el día de tu día, tiene el fulgor de tu  
presencia, y es de querer con alegría que  
deje de ser ausencia.

Que el rumbo nuevo sea de llegar a tu  
ventana  
y quedo saludar con Poesía esta, tu feliz  
mañana.

Siento ya de las aves su trinar, el canto alegre  
de la vida

por doquier emana de tu lar,  
y el amor te da su bienvenida.

¡Oh! las cumbres de tu alma,

¡Oh! tu vuelo en la montaña,

¡Oh! la Musa que te calma,

¡Oh! tu día para avivar tu llama.

¡Salve! ¡Hermano en la luz de nuestros sueños!

### **Amanecer alegre. Contigo, amor**

Cauteloso va mi paso por tu ardorosa piel buscando estoy  
abrigo para mi andar cansado, prendido estoy al tallo de tu

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*



flor y de tu miel, troncos son de mi azarosa vida en  
despoblado.

No será ya el trepidar de mis viejos devaneos ni el  
estallido de mis venas en tus venas, que la hora es de  
ternuras y consuelos,  
alborada de mi noche, desvelado por las penas.  
¡Ven conmigo a transitar la vereda de lo eterno!  
que brote allí de nuevo el volcán de nuestros sueños y  
vuelen fumarolas en la cumbre amanecida.

Que se eleven como del mar las olas y abarquen las  
playas de toda nuestra vida.  
seremos dos, entonces, amor, a solas.

### **Amaneceres**

Es de Madrugada— en el silencio que resuena con su eco  
de nostalgia  
escucho el tuyo que llega cadencioso y se anida entre mis  
dulces sueños.

Los cuatro tiempos de la vida al día, la primavera está  
llegando pronto, presiento del verano el mediodía y muy  
lejano el viento del otoño.

Amanecen tu eco con mi eco alegres en festival de sueños, es  
de amores  
que celebran años de querer querer.

van de rumba por todos los albores,  
y son de nuevo magos que convierten lo que sueño en  
carrozas imperiales.



## **Amarte es**

Amarte es la dicha de mi ser, vivir en el idilio de  
quererte y en luz envuelto ascender  
la cumbre donde pueda poseerte.

Amor de madrugada eterna es el sueño que me abarca  
y es el nido que la luna llena  
cubre con su luz devota.

En el plácido remanso donde tiemblan los deseos  
se refleja el amoroso abrazo.

que circunda nuestros sueños y es entonces la mañana  
la que llega y nos halaga.

## **Lo que amo de ti**

Amo la luz de tu mirada y ese aroma puro de mujer que  
entre risas y tonadas  
sabe siempre lo que es querer.

Nada mejor que la esperanza de volver al fuero del amor y  
poblados de confianza  
respirar de la vida su candor.

Yo soy aquel que nunca muere aunque en agonías se debate  
y en necios pasos se detiene,

que, de todo y todo, es vate de la vida y sus querer  
y del Amor su fiel amante.

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*



Amo la luz de tu mirada y ese aroma puro de mujer que  
entre risas y tonadas  
sabe siempre lo que es querer.

Nada mejor que la esperanza de volver al fuero del amor y  
poblados de confianza respirar de la vida su candor.  
Yo soy aquel que nunca muere aunque en agonías se debate  
y en necios pasos se detiene,

que, de todo y todo, es vate de la vida y sus quererres  
y del Amor su fiel amante.

### III

Amo la vida  
porque en ella  
has sido concebida para ser estrella.

Flor de primavera en mi jardín florecen a una, y en  
espera,  
tu aurora y mi atardecer.

De ti se desprende la luz que me acompaña hacia el  
poniente,

y de mí, la mañana de mi esperanza de vivir en tu  
regazo.

### IV

De todo aquello que cayera de mi árbol en su invierno, de  
sus dejes de primavera queda la tuya de consuelo.

Amo tu calor en mis raíces, el temple de tu vida bella,

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*

el oro de tus tallos y tapices  
y el brillo de tu estrella.

Tú no fuiste engaño que en el sendero queda el  
encanto de tu amaño

a pleno sol, con luna llena, el bosque en verde y rosa, y del  
amor, la esencia primorosa.

### **Anhelos**

Ha llegado ya la primavera y en el alma de las cosas  
la ternura crece y es aroma en el cáliz de las rosas.

Hoy las musas amanecen vestidas de sutiles verdes,  
en el aire sus amores crecen  
y es dichoso su querer querer.

Ya no más el duelo de lo frío ni la ausencia de calor humano  
ni el saberse solo y desvalido  
ni querer dormir sin un amaño.

Ha llegado la dulce primavera a despertar los duendes,  
ya se escuchan las palomas ronronear entre la gente.

### **Antes del Olvido Definitivo**

Viendo pasar del siglo la parada cruenta siento el azaroso  
barajar del naipe artero que me birla la suerte de lograr la  
vuelta al mustio pezón abandonado de mi fuero.

¿Cómo? !No lo sé!. Mas de mi noble gente su rumbo buscaré,  
la forma de su anhelo,  
la llave de su puerta, su añorado ambiente, las cosas que dejé,  
el sentir de su desvelo.

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*



En este ocaso amargo de ciegos timoneles, ruptura de brújulas, carnaval de abismos, solo queda el dulce manantial de mieles

del amor aquel que una vez nos dimos,  
antes del olvido, el otoño de las frondas, la ignorada carta y,  
esto de sufrir a solas.

### **Aquellos viajes por las regiones de los blancos velos**

*"las sombras, el cortinaje raído, el tiempo aquel cuando vivía  
en el frío..."*

¡Oh, Aquella nieve en pleno  
día! tu voz, tu paso que partía,  
aquel despojo de la piel en el  
cerco de los lobos,  
el aullido cruel de la manada; aquel  
sordo  
gemir de pinos  
arañando las colinas  
en su dolor de rama seca; el  
aterido cuerpo  
en la región del frío,  
los crujientes huesos el  
maletín de cuero,  
las perlas de las lágrimas  
colgadas de un balcón de vidrio.

¡Oh aquel invierno!  
aquel querer volver a una  
llama



en una esquina a  
media noche sin  
ningún vigía.  
Hay un tren parado en un patio blanco,  
una calle larga  
de altos pinos...  
yo venía del frío,  
de regreso del viento ...  
soy aquel de aquel tiempo de nieve, de  
esquina,  
de balcones de vidrio.

### **A una musa que se llama ausencia**

*¡Oh! Las cenizas del destierro cubren la pira donde mueren  
mis sueños--  
Prendido está el desvelo...¡SE FUE MI SIGLO!*

Ay Amor... ¡Cómo llueve!  
Calcinadas hace mucho tiempo las palabras que  
jamás llegaron.

Vacío el nido donde amaron el encuentro aquel  
de viento  
que se tornó en olvido.

Que fueron horas negras esas de cuchillos tasajeando  
mil destinos, de sangrientos tajos de vilezas  
en un tronco de indómitos caminos.

¡Que llueva! Que siga lloviendo y en gotas se  
diluyaaquella pena



que agotó la dicha del encuentro y nos dejó  
llorando.  
¡Oh Dolor! Ya no surten los panales las mieles del halago  
y la sonrisa,  
ni la lluvia tintinea en los cristales  
ni mi pluma tiene paladear de brisa.

Solo abunda la hojarasca. ¡Oh Mujer! de rondas sin final  
en tus cascadas--  
por las rocas de mi abismo puedes ser  
la que talle mis aristas con tonadas.

¡Oh Mujer! No avives mi apagada hoguera con saña ni  
amargura. ¡Sé faro de ternura! No incineres del todo lo que  
queda, ¡ Salva tú la luz de nuestra hechura!

Al antojo voy de tus rumbos siderales, tu rastro de musa  
en el azul deslumbra que tú vas por senderos espaciales  
libre al fin de maldades y penumbras.

Yo ya no soy aquel de ausenciasme sirvió la noche de  
las fieras,  
su negra oquedad de indiferencia  
y el aullido de muerte de las hienas.

Soy lluvia de amor en la negrura y un torrente de luz  
en el sendero,  
mendigo en el portal de la amargura aquí te dejo el mar de  
mis requiebros.

Tuya es la inmensidad... Sin in este bardo que en su afán de  
ayer por ser el tuyo

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*

se convirtió en fantasma, agudo dardo, trueno fue cuando  
solo quiso ser arrullo.

### **Aquí**

Estoy contemplando mi vida cruzando el infinito puente  
que me lleva hacia la fuente  
que en su corriente lleva mis heridas.

Buscaré el néctar de tus besos para calmar mis  
agonías y en el plácido embeleso  
de tu aliento dejaré mis días.

Y serán las horas pasajeras, el viento se llevará mis  
penas y seré de nuevo ave viajera.

En el espacio azul me detendré y será entonces el  
universo el telón donde escribiré mis versos.

### **Augurio**

Navegarás por el mar de nueva orilla y en la arena  
de otro andar verás posada la gaviota  
que en su pico lleva algo de mi alma  
el sueño que soñé que nace nuevo  
para ti paloma mía de viaje... ¡de viaje!  
Vuela, vuela mujer hacia la dicha  
que del dolor nació y en la espera se convirtió en lucero.

### **La Hora del Reposo**

Suspendido en el tiempo y el espacio, adormecido, un  
sueño convulso y agitado se llena de siempre remotas  
alboradas, naufraga en rocas de impávidos silencios.

Es el sueño de todos los que amamos de una hora ya  
lejana la esperanza,

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*



y en medio de la mar abierta naufragamos  
de un puerto a otro puerto en añoranzas.

Es la historia aquella de jóvenes amores que nos habla  
de intrépidos leones  
por lados de incógnitas almenas, cantaores de sus locas  
ilusiones y sus rotos corazones.

Es la vida con sus largos caminos madrugados que dormita  
a veces a la sombra vespertina y se tiende en el aire de  
pasos acabados  
a musitar recuerdos de imagen peregrina.

En medio de esa hora semiabierta, siento los pasos de una  
brisa suavizante que se acerca a las flores de mi huerta por  
entre el sueño aquel suspendido y vacilante.

### **Rumbos**

Rumbos largos de pasión serena son estos  
cargados de melancolía  
que trazo con destellos de luna llena en el inmenso  
telón de mi osadía.

Es la voluntad de Dios la que señala el paso y todo  
lo que llega con los años que de cumplirse todo lo  
que halaga  
no se trata, mas sí soñar que amamos.

Caminos misteriosos, Dios a su manera, mi mano por  
las letras apuré, y tu pintura, para crear el todo de una  
bella primavera y por vivirla en sueños, invierno no  
será.

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*

Destinos divergentes, paralelos van pacientes haciendo  
mucho ruido en las veredas para que quien los ve pasar  
vibrantes  
sepan que solo quieren alegrarse mutuamente.

Di adiós a la melancolía, adiós a la inconciencia, ven paloma  
blanca al jardín que yace frio,  
come galletitas y bebe de mi mano la paciencia que mi ser  
demanda para vivir sus desvaríos.

### **Madrugadas**

Hay madrugadas de sol y de brisa en que la vida  
larga y azarosa  
se torna cálida y llena de sonrisas y sutil como las  
leves mariposas;

Madrugadas de luz y de contento en que las hojas  
susurran melodías y el profundo azul del  
firmamento  
copia la silueta de añoradas lejanías;

Madrugadas de paz para el engendro humano;  
Madrugadas en que se olvidan sus pesares y se lleva con  
piedad cogido de la mano,  
un mundo de sueños y un ramo de azahares.

Son estas madrugadas las de mi niñez pasada las que añoro  
melancólico y sombrío,  
cuando me pierdo en las negras alboradas del fatídico  
invierno de mis amores idos.

### **Semblanza**

Soy el presagio del regreso, lo cierto de lo ausente, el  
remanso que tiembla en cuitas a la luna en alto.

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*



Soy velero en marcha bajo el abrigo del levante, soleado  
rumbo para arrullar un sueño de basalto.

Soy la llanura, las colinas, el susurro de viento, el rincón  
que guarda lo que me deja el mundo. Viendo allí pasar  
callado el implacable tiempo, imagino siglos el lento tic-tac  
de los segundos.

Soy playa en recóndita ensenada. La huella espero de mi  
paso perdurar en devenir de arenas.  
En trance de aurora, al final de los desvelos, con las olas,  
enhebro los hilos de las penas.

Soy un cofre repleto de recuerdos. ¡Qué ironía! están allí  
durmiendo como están los muertos... cenizas son para  
lanzar al viento con las mías.  
Semillas para sembrar en el celeste huerto.

### **Bosque y Luna**

Bosque soy talado. yermo en la extensión de un  
viento helado;  
de soledad estoy sembrado,  
penoso invierno vivo bajo la sorda capa  
de pálida hojarasca.

Fui bosque viajero de altas cordilleras, mis  
sendas verdes  
bordaron con trenzas de pinos y abedules  
las colinas de pueblos y ciudades....

De todo aquello, la llama de una pena se  
encargó...  
y fue largo y seco mi lamento.

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*



La luna compañera de mis noches, ya sin espejos ni amoríos,  
ya sin Sol  
ya muy fría se murió  
y el frío de la tumba  
al recoger su rostro congelado, de su frío se extrañó.

### **Pinta mis tristezas**

Píntalas simulando la sonrisa de un poeta que se agota solo  
contemplando sus tristezas en su caer en su abandono.

Pinta corazones lujuriosos y una rosa de sus venas  
y tiende un velo de piropos  
tibio y luminoso de poemas.

Pinta mis locuras y mi otoño y en el fondo de la escena  
el Tiempo silencioso, lleno  
de cadencias y de estrellas.

Quizá me vea transformado en un cometa que se aleja  
y en el confín de lo pasado un algo ya de mí, sin quejas.

### **Perdido**

*A mi madre*

*4.23.2004*

En la honda espesura de la noche de duelo que  
en mi perdura  
sin hallar consuelo,

busco alguna luz  
para mis sombras,  
sostén para mi cruz, alas de paloma,  
compañía para las penas.

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*



Mi madre, habitante de lejanos mundos,  
su rumbo caminante. la que fuera risas,  
viajera de mañanas, alivio a mis pesares,  
busco dando tumbos.

En hondo desconsuelo alivio raro encuentro  
en mi dolor pensando  
que mi madre el ruido tenebroso de la tierra  
ya jamás escuchara, ni el rugir de fieras de la  
jungla humana, ni dolor de perseguidos, ni  
ruegos de plagiados, ni agónicos latidos  
de parias extraviados,

ni gritos de yihad  
ni rifles despiadados  
ni gemidos de orfandad,  
ni estruendos desbocados.

Libre, Libre en calma

Toda tu existencia,  
Dije rota el alma y desafié tu ausencia,

te declaré en vuelo  
eterno hacia la Nada del infinito hielo,  
y fuiste luego alada.

En hondo desconsuelo alivio raro encuentro  
en mi dolor pensando que mi madre el ruido tenebroso  
de la tierra Ya jamás escuchará.

A veces pienso, muerta mi madre nunca esta que siempre  
escucha a quien desde aquí la busca.



## **Imaginación**

Es posible aún de lejos  
sentir el calor de los deseos  
el cariño sin palabras  
el deslizar de las manos  
por la afiebrada piel, ser amado ser amada  
revolcar el lecho  
ver correr el vino  
beberlo de los senos, y al oído, sin palabras,  
solo el roce de los labios. MUY CERCA, MUY CERCA de la  
perla de los sueños.

### **Cosas mías**

Amo el ayer con todos sus desvíos. la siembra y la cosecha, lo  
mío, lo tuyo, lo nuestro y el sendero  
que juntos recorreremos con esmero.

Amo el verso que nos une y la jornada larga y el  
perfume de las trovas y el encanto  
de los sueños! ¡Ah! y los espantos. Tantos son que hasta  
acobardan cuando de querer el bien se trata los hay que  
asustan el venero.

A tu pluma de sentires hondos mi paso llega quedo y  
llano y mi cariño y todo lo que amo.

### **Dibujantes de mañanas**

¿Cómo estás? Qué del verano...  
qué de penas en silencio,  
qué de trazos del nuevo año en el lienzo de los  
sueños?

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*



Vamos a tomar retratos a pintar de azul las  
horas  
y enjuagar nuestros reclamos en el rocío de la aurora.  
Vistámonos de mil colores calcemos sandalias de  
peregrino emprendamos viaje sin temores  
sembremos rosas a lo largo del camino.

Otro año nos habita y llena y nos atrae y nos  
encanta  
y con promesas nos engaña ingenuos somos... le creemos.

### **Confía en mi**

Repican las campanas en lo alto de mi torre y en el aire  
baten sus alas las palomas  
que de fiesta está mi alma y es de bronces el derecho de  
cruzar valles y montañas. Hay en mi un cierto alivio en la  
bonanza de la tarde sembrada de fértiles trigales y es mi  
paso de hortelano, andanza de pastor por los plácidos  
eriales.

Amiga mía, en el rigor del frío mueves el viejo pincel por  
recordadas telas que en tu afán de pródigos ayer  
dejaste el pabellón de tus querereres trazado por el suave izar  
las velas  
de tu noble nave y la mía de avatares.

### **Conformidad**

Tristeza no sintáis al enfrentar la inevitable  
arruga,  
las amarillas hojas en las ramas, el débil tronco ya  
doblado  
el viento de los días otoñales.

Recuerda que todo lo que asoma al escenario de  
esta hora,  
pálido, envejecido, remedo de un ayer solo es la piel  
quemada del actor que en su verano todo lo gozara.  
Que, si el alma habita mente bendecida, y  
mucha paz y amor le sobra aún  
por aquello de haberse comportado,  
¿Qué de los años sino un pasar errante en  
dulce reclinar del alma en trance  
sobre un amanecer de paz constante.!

### Pausa

No digáis que me he cansado ya de la jornada ni en que  
en dudas y veremos está mi pluma inerte,  
o sorda yace en el portal sombrío de la misma Nada  
pensando en que le llegue la inevitable muerte.

Si a veces solo voy cual rumiando necias amarguras y en  
el sobrio silencio de alguna tarde sin premura,  
apoyado yazgo contra recio tronco en sólido encinar...  
creer debéis que solo es pausa en mi eterno caminar.

Mas no digáis que fatigado ya el corazón desmaya.  
Es que, talvez para las nuevas y próximas jornadas, el  
reposar es sabia holgura mientras el alma ensaya  
el recobrar la calma entre el pasado y el mañana.

Por ello este reclinar del hombro, breve y sin alarde, para un  
hondo respirar profundo del último verano,  
que, a pesar de tantos lustros, aunque parezca tarde, esta  
nave mía un nuevo viaje debe comenzar temprano.



¿Decir adiós a la existencia? ¡Imposible! No lo permite la  
Vida en su eterno trajinar. Se crece o se perece.  
La porfiada pluma en su lírico quehacer persiste, imperiosa  
urgencia tiene de nunca, nunca detenerse.  
De tantas luchas bien se sabe... y el temido ocaso las  
sombras de la noche larga, el esperado olvido.  
Mas no por ello naufragar se puede ni dejar al paso sombras  
que acudan a sepultar el nido.

Si a veces solo voy cual rumiando necias amarguras y en el  
sobrio silencio de alguna tarde sin premura,  
apoyado yazgo contra recio tronco en sólido encinar...  
creer debéis que solo es pausa en mi eterno caminar.

### **Paisaje**

Sobre el álbum de todas nuestras vidas trazo los  
recuerdos que aún palpitan  
de aquellos tiempos de incontables dichas  
que se recuerdan con amor y nos habitan.

Aún siento el reloj en la sala dar las horas y la  
chimenea arder como ardían ilusiones  
despidiendo alegres chispas a compás de las  
canciones que todos entonaban.

Fue de nuestros padres el generoso alarde de su paso,  
su rica primavera, su noble invierno, y en el bosque  
que plantaran, la sangre de su raza corriendo fértil los  
senderos.



Fue el enjambre de los hijos y los nietos y el decir  
sonoro de tantas cosas buenas que a todos  
ocurrieron; fueron vientos de paz y de bonanza y  
hasta de penas luego.

De fiesta parece que siempre fuimos y el mañana nunca  
lo pensamos, nunca.

Hoy, al vernos, pensamos lo que hicimos y las sonrisas  
brotan, y nada más hablamos.

Volvemos al ayer como en aquel entonces, alegres, risueños,  
más ya con canas todos, del álbum de la vida sus hojas  
recorremos  
y vivimos para gozar amando los recuerdos.

### **No fue en vano**

No fue en vano el transcurrir del tiempo que  
entre versos y armonías le dimos a vivir  
y a los amigos, nuestros sueños.

No es haber vivido del halago ni de hablarle al  
viento necedades sino haber sido de verdad leales  
a lo largo del tiempo y de los años.

Fue haber estado siempre cerca del instante del  
dolor y la alegría y haber sido siempre amables  
y haber sido brazo para andar la vía.

Fue haber crecido repartiendo el pan de los  
cariños, sin medida,  
y haber gozado todos los instantes  
y haber vivido de otros sus caminos.

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*



No fue en vano del amor el viaje si en la hora de este  
virus del demonio...

Fue haber logrado ser con ellos sembradores de todos los  
amores  
compartido los anhelos descuidados y haber vivido  
nacencias y partidas.

No fue en vano del amor el viaje si en la hora de este  
virus del demonio nuevos rumbos emprendemos  
y de nuevo vamos a buscar a los amigos.

No fue en vano el transcurrir del tiempo que  
entre versos y armonías le dimos al vivir  
y a los amigos nuestros sueños.

## **Plenitud**

Yo vivo bajo el fulgor de una estrella despegado del corto  
camino terrenal  
prendido al cariño de la vida verdadera en el místico lecho  
de la eternidad.

Las horas fueron del tiempo consumido, solitario paso a  
mundos de quimeras vanas, sendero ya trazado a destino  
presentido  
donde la rumba de esta noche acaba.

De vanas prosaicas ataduras libre, el alma su infinito viaje  
sin reparo emprende-  
más allá de tanta pena y tanta muerte,

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*

solo busca poder en bienhechora calma ser de la Paz su  
paloma mensajera, que en algún lugar del orbe ¡Dios  
espera!

### **Por los senderos de la inspiración**

Hoy, Siempre, preciosa flor que en mi camino crece, tú, rosa  
a quien aguda espina herida  
causa; tú, senda mía de sedosa piel, destino  
de toda mi alegría, tú, amanecer de toda vida,

Tú, eres todo lo que nadie nunca ha dicho— de la angustia  
de querer como un guerrero, el goce de serlo en desorden y  
entredicho, pelear, vencer, llegar, GRITAR: ¡Yo quiero!  
Somos lo que nadie es porque otros somos de un mundo  
propio hecho para todo hacer.  
No me importa ya pensar en cuándo y cómo,

que solo hay tiempo para simplemente Ser  
terco, audaz, rumbo a donde estés, primero, rumbo, río, mar,  
final de mi viaje marinerero.

### **Poema de la Ausencia**

Te escribo ardiente, sentido, repentista,  
con grito que ensordece mi sordera.

Te escribo de adentro, desde mi abismo  
de cuevas amatorias,  
de pensamientos nuestros, solo nuestros,  
de conciertos al viento  
compuestos por el viento, para el viento.

Te escribo a donde quiera que estés en este instante, para  
llegar,  
si es que llego a tiempo.

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*

Se que estoy perdiendo la dicha de tu playa,  
el sabor de tu vendimia,  
el fuego de tus íntimos anhelos.  
¡Oh distancia cruel! Largo caminar el mío sin  
poder llegar al río para calmar la sed!  
Sin poder llegar a ti, no habrá viento, ni brisa,  
ni ecos del amor  
en su gestante nido, ni rondas,  
ni paisajes,  
ni balcones a tu verde valle,  
ni rumbos a la plaza de tu pueblo,  
ni palomares en el parque ni alboradas claras  
ni brazos alzados al cielo.

Te escribo para quedar alado,  
para tocarte desde el fondo de mi alma...  
sentirás mi pluma resbalar  
por tus laderas  
de palma y serranía... en donde quiera que estés.

### **Preocupaciones**

Estas que me acosan por instantes cuando reverbera el  
corazón de dudas  
cuando nada sé de los amigos caminantes cuando voy  
sediento entre las dunas.

Preocupaciones que no debieran suceder porque querendón  
mejor no sé quién es  
ni más constante en eso de querer querer  
y a todos dar un poquito de mi ley.

Con fe voy de largo por la senda que a tu vera llega,  
soñando fiestas y de oleos y poemas y leyendas un  
festín de reyes y de reinas .

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*

Soñando estoy que soy el consentido de una musa cual  
ninguna en esta tierra que pinta cuando quiere sus deleites  
y no cesa de pintar pinturas bellas.

**Tierra de promision...**

Retrasado estoy como el viento que esperan ver llegar los  
caballos del inmortal Rivera. En esta nuestra Tierra de  
Promisión, tan violenta como la suya, de caucherías ciudadanas,  
me pregunto como él. "Oh Selva, esposa del silencio, madre  
de la soledad y la miseria, ¿qué hado maligno me encerró en  
tu cárcel verde? En esa cárcel y la roja del concreto, la  
estampida es de fieras y la selva es urbana. Arde  
Koyaanisqatsi...Hiroshima explota...

Vengo de la Gran Jornada por  
la región del viento,  
la tempestad, la desolada  
patria y de su nuevo aliento.

Allí, entre la bruma fría de  
la montaña agreste crece un  
río de corriente tibia,  
en sus ondas mi soñar se mece.

Corre hacia mi valle verde, altiplano  
de retazos de oro,  
allí del cielo las estrellas tienen.

un cercano ardor y es tesoro  
el camino hacia un rincón hermano donde  
ya nada pueda hacernos daño.



Gracias por llegar a mi vereda en la Nación de las Letras, a seguir cultivando la palabra que nos concede la más rica cosecha espiritual que solo los seres de buena voluntad pueden alcanzar. “Nuestro entendimiento puede aceptar o asentir a una verdad. Primero, porque ve inmediatamente la verdad, Segundo, porque deduce la verdad a partir de principios de por sí evidentes; Tercero.—porque es movido por la voluntad, Santo Tomás de Aquino. En este instante 01.-13-2022, 12:02-18 a.m. de la población del mundo 7 951 488 953 3.875.334.3267 están ocupados en usar la internet de alguna manera. Entre ello, nosotroa todos creyewndo porque queremos creer que nos leen, nos entienden y nos corresponden. Es...

### **Acto de Fe**

En el escenario del inmenso Teatro Web  
actúa el prodigioso bardo en concierto de  
arpegios tocados en la infinita red  
tendida en el ámbito virtual del universo.

La mera sensación de la divina gracia inspira  
al concertista su propia partitura-  
entre Razón y Fe, creyente es de su proeza. ¡Enorme  
gesta ante invisible audiencia!

Ejercicio sensorial, voluntad de hacer el Bien,  
"Creer en el querer creer", confianza es para  
saber ser. Acto de suprema fe,  
deduce la verdad, su corazón acepta fiel.

Es tan grande la oferta cibernética no  
menor que las cosas ofrecidas estrategia veloz es la

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*

compra de ciclos de campanas, la producción se  
acaba pronto, renovación demanda.  
Nada nuevo hay en el Teatro de la Vida, nada clásico se  
crea, todo pasa, todo muere,  
¡Acto de Fe!, del bardo su esperanza anima para poder llegar  
sin jamás desfallecer.

Si todo nace ya gastado, nada puede retener, corta su  
existencia, fatigado andar lo espera.  
Remontar la cuesta, Acto de Fe ¡Querer creer! Las letras en  
Nova Terra, sobrenatural esfera.

Que amanezca la palabra que decimos todos-  
Paz en los foros en extrema consonancia, poetas somos,  
punto com, enlazados vamos,  
sobresalir queremos, que seamos resonancia.

¡Acto de Fe! Producto del alma. Bondad de Dios, Cervantina  
percepción del alma de las letras. Es de vieja talla para  
grandes fortalezas para poder llegar sin jamás desfallecer.  
**Transitamos caminos de locura existencial**

Ayer, éramos de alguna parte...  
Hoy... ¡No sabemos de dónde somos!  
Alguien removió señales, aquellas que nos  
guiaban... Solo quedan sueños, imágenes  
borrosas,  
el eco ya distante de un jilguero,  
la soledad acompañada de leves mariposas...  
No es el mejor momento...  
pero es de un nuevo viento de alborada pura  
para todas las criaturas  
es la hora de buscar a Dios para derrotar  
las sombras y todos sus entornos.

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*

Deforme está la mente humana... deformes sus entrañas  
y en trance de cavernas  
el alma de la gente...  
Desequilibrio amargo natural del corazón que late  
a borbollones...  
se atropella y busca la salvación del alma.  
Los poetas, las musas, son la lira que rompe los  
silencios,  
su aletear, la paz hecha brisa... Mis versos y  
tus versos, son derrame de proezas  
que del pecho acobardado  
brotan negando su flaqueza...  
Por mares de esperanza  
navegan buscando la esperanza. Si todo mal en la  
negrura asoma el Todo de la Luz que nos ampara brilla  
en el confín de la mañana

De todo y todo, la temprana aurora que entre luces crece  
aflora de una roca que de sed padece.  
Cerca entonces de la Paz lograda, los aedas todos de la tierra  
en intención de eterna madrugada  
volarán de Dios la eterna paz.

### **Tu jornada**

Amada viajera, van mis sueños en la nave que te lleva  
alegre,  
sin mí no vas, que soy tu dueño. ¡Vaya! si lo creo, !SOY EL  
AIRE!

Vuelve de tu andanza volandera al parque de la vida que  
te llena y en tu equipaje una primavera

*Quién no quiere ser feliz*

*Joseph Berolo*

que florezca aquí, de rosas plena.

Que se acaben los afanes esos que te ocupan y me dejan  
solo y que en luces y destellos se diluyan los tantos  
desconsuelos.

Va pareja la fuerza del verano que te llena de esperanzas  
y es suave compañía lo que amo y quiero en tu camino  
deshojar.

Son las hojas de mi calendario que se llenan con tus pasos  
y es dichoso y de perlas el rosario  
que desgrano en mil abrazos.

### **Tu mundo**

Habitas el mundo de tus sueños con una cierta calma de  
marino que en silencio va dejando ecos de impaciencia en su  
camino.

Acudes con nostalgia inmensa a los recuerdos de tu vida  
y en letras de paz y de esperanza trazas tu destino y tu  
salida.

Vas soñando un mundo nuevo, tan callado a veces, que no  
se sabe si quieres ser bandera, o señuelo solamente de tu  
humilde nave.

Me parece que solo eres brisa que en la tarde corre sin  
veremos, porque sabe quizá que es perenne tu pasar por la  
senda de lo eterno.



## **Tú, mi destino**

Voy a ti como el naufrago que en la ola yace  
de un mar amargo que en tumbos lo deshace.

Voy a ti espejismo de playa  
verdes trigos

nido donde vivir un poco más aurora  
de mi temprano ocaso agua para mi sed  
alivio en mis desmayos de bardo dormido en el olvido..

Tù, incitante sexo

Aún en el invierno, a ti

a ti bendigo en la hora  
y el minuto  
y el segundo

este de quererte como te quiero a MI MANERA a MI  
MANERA.

Quizá te quiera más que nadie te  
quisiera quizá eres más mía  
que nadie lo creyera quizá te  
quiera

mas que quien te quiere más —quizá no lo  
sepas...

No hace falta.. Lo  
sabrás..

## **YO**

¡Yo! Bardo, creo, de auroras y atardeceres que  
recorre los caminos de querer querer, loco atado a  
mil designios y a tantos seres que ya no basta con  
decir que anhelo SER.

¡Yo! Quijote suelto por la Mancha de mi haber, me  
empeño en atacar molinos y pependencias, muchas  
emprender y enredos destorcer  
y ver de armar las armaduras de las ciencias. ¡Yo! no  
sé si hago bien lo que propongo de volver al fuego y  
atizar la llama y ver  
las chispas y saltar con ellas muy orondo y mucha  
leña amontonar para el hogar  
y en el calor de la tertulia chimeniana, amar  
lo bello, lo bueno y lo útil de soñar muy hondo.

### **Y seré Ave Viajera**

Contemplando estoy mi vida-  
Cruzando va el infinito puente que me lleva hacia la fuente  
que arrastra mis heridas.

Buscaré el néctar de tus besos para calmar mis agonías y  
en el plácido embeleso  
de tu aliento dejaré mis días.

Y serán las horas duraderas, el viento se llevará mis penas  
y seré de nuevo ave viajera.

En el espacio escribiré poemas y será entonces el  
universo el telón donde leerás mis versos.



Esta obra se terminó de imprimir en los talleres de la Editorial Ave Viajera SAS.

Mayo 2022