

Vivir una Vida de Discernimiento en un Mundo Complejo y Duro

Entrevista con Margaret Wheatley

Dra. Margaret (Meg) Wheatley ha servido como consultora organizacional durante 40 años con líderes en todos los continentes y con la mayoría de los tipos de organizaciones y comunidades. Ella tiene un doctorado en comportamiento organizacional de la Universidad de Harvard, y una maestría en ecología de los medios de la Universidad de Nueva York. Una escritora prolífica, sus artículos aparecen en revistas profesionales y populares, y sus libros han incluido Liderazgo y la Nueva Ciencia (ahora en 18 idiomas) y su obra más reciente, Tan Lejos de Casa: Perdido y Encontrado en Nuestro Valiente Mundo Nuevo (So Far From Home: Lost and Found in Our Brave New World). En esta obra, invita a los lectores a desarrollar las habilidades más necesarias para trabajar por el bien en este complejo y a menudo duro mundo.



En esta entrevista, la directora de comunicaciones de LCWR Annmarie Sanders, IHM habló con Meg sobre vivir una vida de discernimiento al trabajar por el cambio positivo en el mundo.

En su libro más reciente, usted cita al maestro de meditación budista Chogyam Trungpa diciendo: “Cuando la ternura teñida por la tristeza toca nuestro corazón, sabemos que estamos en contacto con la realidad. Lo sentimos. Ese contacto es genuino, fresco y bastante crudo.” A continuación, dice que vivir de esta postura lleva a una tristeza y a la soledad porque vemos claramente un mundo que otros niegan. Para vivir una vida de discernimiento, parece imperativo vivir de esta postura. ¿Diría más sobre lo que se necesita para ver el mundo como lo es con corazones tiernos?

Lo irónico de esta pregunta es que acabo de terminar un largo retiro y ésta es exactamente la pregunta y las prácticas que mi maestra me dio. Quiere decir que no hay una respuesta simple. Pero una de las cosas que estoy aprendiendo es que cuando estamos verdaderamente dentro del tierno corazón de la tristeza, no sentimos orgullo, ni arrogancia, ni ninguno de los sentimientos egoístas más desagradables. No sentimos que sepamos lo que es correcto. Lo que estoy encontrando en mi propia práctica es lo que mi profesor llama el corazón genuino de la tristeza o el puro corazón de la tristeza - que es en realidad un lugar muy acogedor. Estar allí no significa que intentamos salir de esa tristeza y arreglar a la otra persona por la que sentimos la tristeza. Cómo estar allí es algo que he aprendido de las mujeres religiosas a través de los años. Estás plenamente presente a lo que está sucediendo en el mundo. Sí, estar plenamente presente nos hace sentir muy tristes, pero también condiciona nuestros corazones para que sintamos compasión y amor espontáneos. Este es un lugar mucho más saludable que un lugar donde se reacciona o se enoja o simplemente se quiere solucionar un problema que no es solucionable. Estoy descubriendo que sentir el puro corazón de tristeza es en realidad una emoción pacífica.

La soledad es también algo que se convierte en un sentimiento genuino, pero no algo que tienes que arreglar. Creo que lo básico de todo es la pregunta: ¿cómo podemos simplemente estar con nuestros corazones abiertos y experimentar toda la profundidad de esa emoción sin necesidad de reaccionar? Nuestra tendencia cuando nos sentimos solas es reaccionar, tratar de superar la soledad y alejar la tristeza.

¿Qué crees que mantiene a la mayoría de nosotras lejos de entrar en ese tipo de espacio?

Creo que vivimos en una cultura que nos dice que la soledad no es aceptable - que no tienes que sentirte sola, que la tristeza viene del fracaso en la búsqueda de una felicidad en la que estamos tan extrañamente enfocadas. No queremos sentirnos tristes, tenemos miedo de estas cosas, y sin embargo son sólo una parte de la experiencia humana.

Es imposible estar con la gente con la que estoy, que sufren mucho y experimentan una opresión horrible—y la gente que tantas hermanas acompañan—sin dejar que nuestros corazones se abran a sus circunstancias. Cuando lo hacemos, sentimos tristeza y tal vez soledad, aunque me parece que la soledad es menos un problema. Cuando realmente estoy acompañando a los demás, no siento la sensación de estar solo.

Pido a las hermanas que consulten su propia experiencia y lo que han descubierto al dar testimonio o acompañar a otros, porque creo que estamos describiendo exactamente lo mismo. La clave es un compromiso de querer mantener nuestros corazones abiertos.

También observas que a menudo no sabemos qué hacer con nuestra tristeza y nuestro dolor por el mundo. Obviamente te has abierto a sentir estas emociones muy profundamente. ¿Qué haces con tu propia tristeza y dolor?

Hay básicamente dos cosas que cualquiera de nosotras hacemos frente a nuestra tristeza y dolor. Podemos cerrarnos y fingir que no estamos sintiéndolo. Esto, por supuesto, nos consume poco a poco y terminamos viviendo vidas muy distraídas que son cada vez más superficiales. Nuestra otra opción es que podamos abrimos. Esos son los dos gestos básicos: retroceder o entrar.

La tristeza y el dolor son una parte de mi vida ahora y realmente tomo eso como una buena señal. Significa que no me he cerrado y que estoy en el camino correcto. Mantener mi corazón abierto es una meta importante para mí. Sentir tristeza o pena es una señal de que lo estoy haciendo.

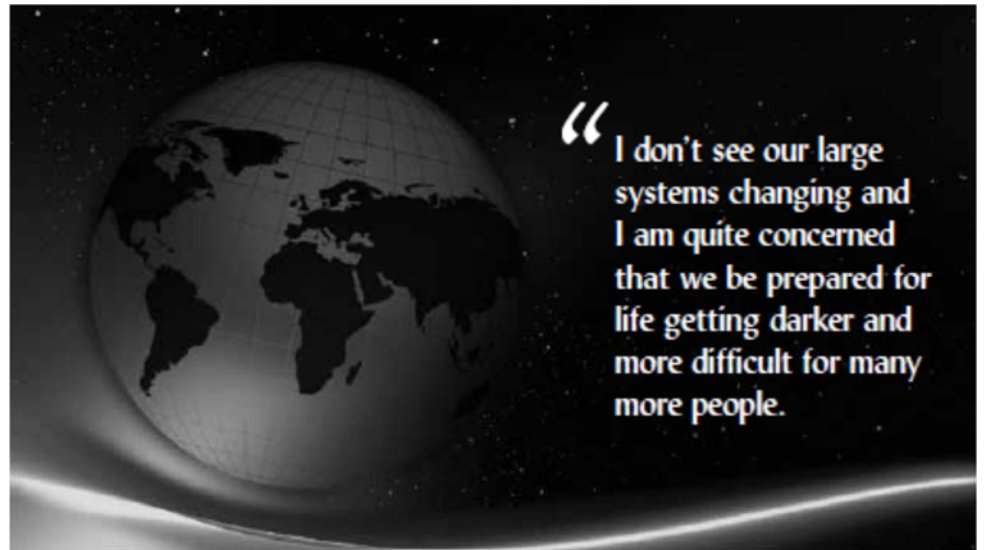
Quiero enfatizar una cosa. Tenemos que permitir que estas emociones pasan a través de nosotras y no dejar que se nos infecten. Hace poco tuve una amiga que nunca fumaba pero que murió del cáncer de pulmón. Ella me dijo que el cáncer de pulmón está en aumento en las mujeres y que a menudo se asocia con la pesadumbre. Ella era alguien que experimentó el dolor del mundo. Así que lo que he aprendido de su triste muerte es que es realmente importante dejar que la tristeza pasa por nosotras y no conservarla. Creo que lo hacemos a través del ritual, cantando juntas y por medio de la liturgia - y cada vez es más importante que hagamos estas cosas. El otro lado de la pena y la tristeza es la alegría, por lo que es importante dejar que el dolor se mute en un gozo inexplicable.

Usted observa que nadie es capaz de desarrollar la comprensión y la compasión sin una práctica regular de calmar y observar la mente, una práctica de alguna forma de atención plena. ¿Hablarias de tu propia práctica y de lo que ha significado para tu propia vida?

Mi propia práctica se vuelve cada vez más seria a medida que el mundo se vuelve más y más loco. Podría establecer una relación directa entre mi creciente práctica y el aumento de la brutalidad, falta de respeto y comportamientos antihumanos en este país y en todo el mundo. Estos comportamientos antihumanos son completamente irracionales desde el punto de vista de la supervivencia humana y cuanto más los experimento, más profundizo mi compromiso de querer estar allí para las personas. No quiero ser quien se retire. Sin embargo, se necesita más práctica y una mente estable para poder permanecer.

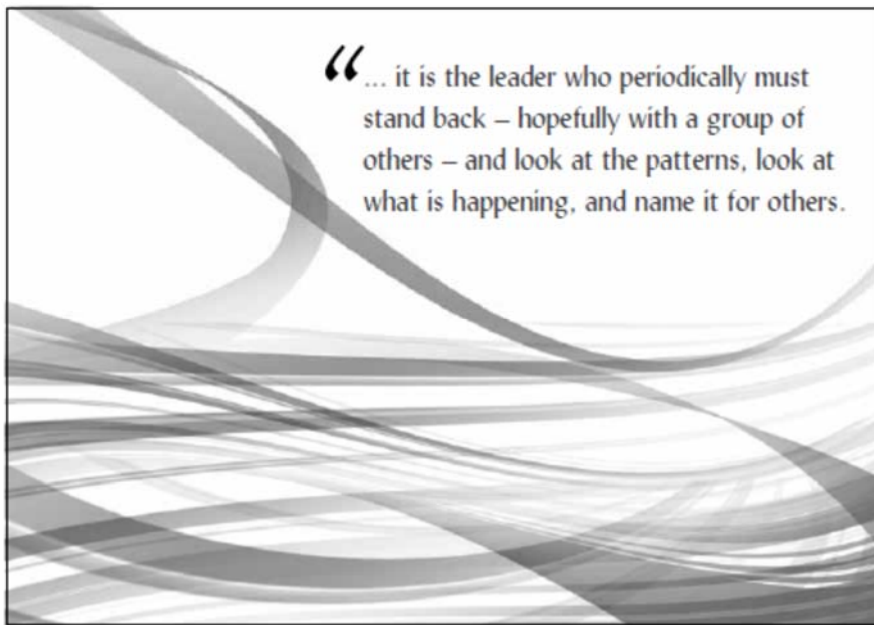
Veo tanta deshumanización con políticas, programas y retiro de decisiones de financiamiento que están quitando la red de seguridad social en muchos países ahora. Cuanto más lo veo, más sé que quiero ser de consuelo y apoyo a las personas que están trabajando en organizaciones que están tratando de ayudar a los demás. Hacerlo es un compromiso que hice hace muchos años. Mientras vivo este compromiso, para no enojarme, enfurecerme o ser derribada por la desesperación, necesito tener una práctica diaria regular.

Mi práctica es bastante modesta. Medito entre 15 y 45 minutos al día - dependiendo de mi horario. Trato de mantener mi conciencia muy activa durante el día. Lo que realmente ha desarrollado mi capacidad es que voy a un retiro individual de meditación durante dos meses cada invierno. Mi maestra está cerca y es una hermosa guía en las profundidades y alturas de la experiencia espiritual. Acabo de completar mi cuarto retiro.



¿Cómo es ese retiro para ti y cómo pasas ese tiempo?

Bueno, soy autosuficiente. Tengo una hermosa cabaña pequeña en el bosque en la punta de Nueva Escocia. Está frente al mar y es un país muy salvaje - tiempo salvaje, animales salvajes, y toda una comunidad monástica viviendo a sólo 100 metros de mí. Estoy por mi cuenta y no hablo con nadie excepto con mi maestro o en una situación de emergencia. No tengo Internet, ni teléfono, ni computadora. Lo que más me gusta es lo que sucede al ver que mi mente recobra la vida cuando está libre de distracción. Y sé que todas podríamos tener esta experiencia si nuestras vidas no estuvieran tan distraídas. En el retiro, es sólo yo y mi mente y los libros que traigo para estudiar. Yo no escribo - y esa es una práctica deliberada porque la escritura solidifica su experiencia en una línea de historia sólida en lugar de mantener sus experiencias fluidas y cambiantes. Es un ambiente perfecto para los textos sagrados. Esos textos se vuelven tan fáciles de entender en mi pequeña cabaña, pero luego vuelvo aquí y el texto no tiene mucho sentido, sino que lo recuerdo vagamente. Así que una de las cosas que observé al hacer esto con regularidad es que estamos perdiendo nuestras grandes capacidades mentales humanas de recordar, conectar los puntos, ver el panorama general, pensar en el futuro, pensar en los sistemas y ver las interrelaciones porque estamos tan distraídas y ocupadas con tareas menores desconectadas. Esto me ha dado una idea de los costos de nuestra sociedad distraída y es una profunda preocupación para mí. Necesitamos recuperar o despertar nuestras mentes a través de encontrar tiempo sin distracción cuando podemos calmarnos y reflexionar.



¿Qué recomendarías para aquellas de nosotras que no seríamos capaces de hacer un extenso retiro anual?

Creo que tomar un día al mes o incluso un medio día dedicado a la contemplación o la oración sería muy beneficioso, así como ir a un fin de semana o una semana de retiro. Lo principal es simplemente silenciarte con tu mente para que puedas ver las cosas claramente, que no puedes hacer día a día. Es completa bendición en mi vida que puedo tomar este tiempo extendido, y porque puedo, aumenta mi sentido de la obligación de estar disponible a la gente y de estar en un

lugar de la paz en vez de un lugar de la rabia.

Te pones en situaciones muy difíciles en todo el mundo. ¿Qué te mantiene motivada? ¿Cómo sigues adelante?

Bueno, nunca sentí que tuviera otra opción. Cuando encuentras tu trabajo correcto, es la motivación última. No puedo pensar en hacer otra cosa. También siento que lo tengo bastante fácil en este momento de mi vida. Voy a donde me invitan y me acogen para estar con personas que simplemente son felices que estoy con ellas. He formado algunas bellas relaciones a través de este trabajo. Es un cambio de mis primeros años donde mi enfoque estaba en tratar de hacer que la gente vea desde otra visión del mundo.

Vivo una vida consagrada y mi voto en el budismo tibetano es lograr un corazón despierto y la acción despierta. Porque creemos que volvemos después de la muerte, mi voto no es sólo para esta vida. Sé que voy a volver y sólo espero que vuelva con una mente más iluminada y menos ego.

Usted mencionó los años más difíciles de tratar de ayudar a los demás a ver desde otra visión del mundo. ¿Cómo se explica que sus ideas han ganado tanta atención en los últimos años?

Edad - y los tiempos! Cuando hablaba del caos hace 20 años, la gente pensaba que era un concepto interesante, pero que realmente no se aplicaba a sus vidas. Ahora todo el mundo habla de la turbulencia y el caos. Lo interesante es que he cambiado de pensar que podemos arreglar o cambiar grandes sistemas. Mi trabajo ahora no es tratar de arreglar los sistemas; está completamente centrado en los individuos y cómo podemos prepararnos para ser guerreros del espíritu humano. Es un cambio significativo y el cambio fue motivado por mi experiencia. No veo que nuestros sistemas grandes cambian y estoy muy preocupado de que estemos preparados para la vida cada vez más oscura y más difícil para muchas más personas. Por lo tanto, este es ahora mi enfoque. El mundo está cambiando y he tratado de mantenerme en contacto con los cambios más importantes. Creo que la habilidad con la que llego a estos tiempos es que puedo detectar tendencias, y he sido bendecida por tener una plataforma maravillosa para compartir lo que veo.

Un desafío que muchos de nosotros enfrentamos es cómo extraer la sabiduría de todos los datos e información que viene a nosotras. Y una tarea de los líderes es no sólo extraer la sabiduría, sino también articular su relevancia para los demás. ¿Qué ideas puedes compartir con las líderes religiosas que están tratando de hacer esto en estos tiempos complejos?

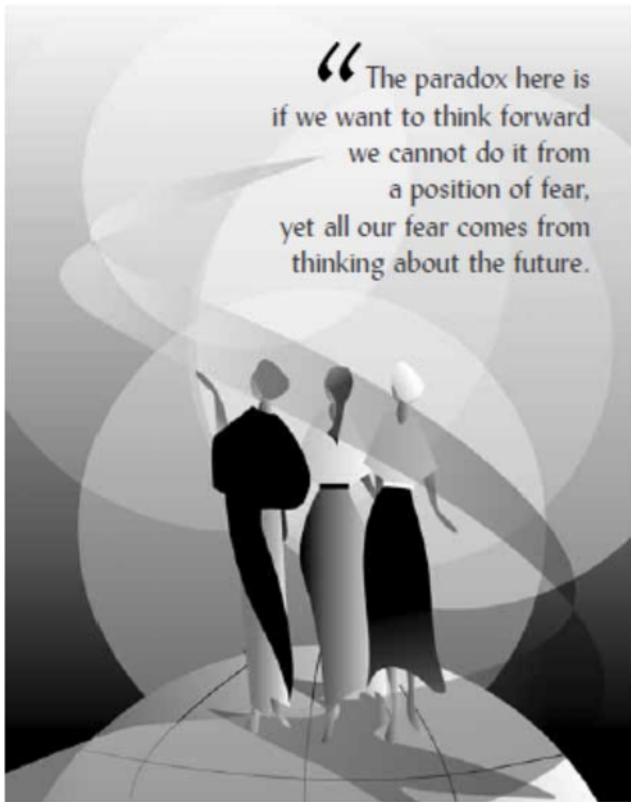
Me alegra que hayas hecho esta pregunta porque he aprendido algo de esto viendo a las Hermanas de San José en su preparación para la visita apostólica. Al principio, no había acuerdo entre ellas sobre cómo trabajar con este proceso. Pero luego, en una gran reunión de la federación, alguien nombró lo que percibían como la verdadera dinámica que había generado la visita. Por lo que las hermanas me dijeron, una vez que las líderes pudieron nombrar y convenir que era esta dinámica—y aunque la dinámica era especialmente dolorosa de reconocer—una vez que todas lo aceptaron, confiaron en cada una de las comunidades para manejar la visita apropiadamente. En lugar de tratar de encontrar una forma fija para lidiar con la visita, confiaron unas en otras para discernir cómo querían responder; las comunidades no tuvieron que elegir la misma respuesta. Ellas creían que una vez que las líderes habían identificado lo que realmente estaba pasando, entonces podrían confiar en que las miembros respondieran apropiadamente.

Lo que tomo de eso, y lo que he visto también en los entornos seculares, es que hay una necesidad real de los líderes para nombrar lo que está sucediendo en una situación, y para nombrarla con sinceridad, y luego dejar que la gente hablara desde la verdad. Una vez que un grupo tiene una definición común de lo que está pasando, entonces el grupo puede ser libre de auto-organizarse y no hay una necesidad de reglas sobre cómo responder. Entonces las personas pueden confiar más unas en otras. Sin embargo, si todas operamos desde una historia diferente sobre lo que es la situación, sólo crea confusión. Entonces las personas no actúan de acuerdo a una con la otra.

Veo esto en mi propio trabajo. Una vez que estamos de acuerdo en lo que está pasando, confiamos unos en otros para auto-organizar respuestas apropiadas. Pero si tenemos historias competitivas sobre lo que está sucediendo, entonces su comportamiento va a ser muy diferente al mío.

Otro papel crucial para las líderes es reconocer que ellas son las únicas que ven la totalidad y sus patrones. Las líderes deben ser "mayordomos de toda la organización". Nadie más está interesada en ver lo que está sucediendo en otra parte porque estamos todas tan sobrecargadas y ocupadas. Por lo tanto, es el líder quien periódicamente debe retroceder—esperemos que con un grupo de otros—y mirar los patrones, mirar lo que está sucediendo, y nombrarlo para los demás. Esta es la única manera en que podemos dejar de seguir este camino de acción ciega que no nos lleva a ningún lugar bueno. Por lo tanto, no se trata realmente de datos; se trata de ver patrones y nombrarlos correctamente.

He visto a hermanas capaces de tomar las cosas negativas que han experimentado y verlas como parte de un patrón más amplio de opresión de las mujeres. Ver desde esta perspectiva nos ayuda a encontrar mucho más significado en la experiencia negativa particular en la que nos encontramos, y despierta nuestro coraje para nombrarlo por lo que es.



Las religiosas se dedican a avanzar la vida religiosa en una forma que satisfaga las necesidades actuales del mundo y anticipa cómo podría satisfacer las necesidades del futuro. Usted ha notado que pensar hacia adelante es imposible para las personas que temen reaccionar al momento presente. ¿Diría más acerca de cómo el miedo nos impide pensar hacia adelante y dificulta nuestra capacidad de discernir acciones sabias para el futuro?

Primero quiero decir algo sobre el miedo. Hay una cita maravillosa del escritor persa Hafiz que dice, “El miedo es la habitación más barata en la casa. Me gustaría verte viviendo en mejores condiciones.” El miedo es el lugar más simple de ocupar, y lo que es tan extraño del miedo es que nunca se encuentra en el momento presente. La paradoja aquí es si queremos pensar hacia adelante que no podemos hacerlo desde una posición de miedo, pero todo nuestro miedo proviene de pensar en el futuro. El miedo viene de cómo interpretamos el pasado y cómo nos preocupamos por lo que sucederá en el futuro.

La primera suposición de pensar adelante libre de temor es estar plenamente presente en este momento, así como abierta a toda la información que hay por ahí. El miedo nos da unas lentes tan terribles para ver el futuro; puede llegar a ser bastante aterrador. Cuando me encuentro con miedo, trato de volver al momento presente y lo que está sucediendo justo aquí, ahora mismo. ¿Qué es lo que tengo? ¿Quién soy? ¿Quién está alrededor de mí? Trabajo para tratar de impedir que mi mente entre en algún futuro estado de miedo. Esto también funciona al tratar de desarrollar una estrategia para el futuro o pensar en quién quiero ser en el futuro. Primero, se tiene que considerar plenamente lo que se tiene ahora mismo. Esto nos da una capacidad realmente asombrosa entonces para pensar adelante.

El temor también se ha convertido en una estrategia política deliberada. Nos dicen que tenemos muchos enemigos y se presentan con un montón de temibles perspectivas para el futuro. Lo que es interesante es que algunas de esas temibles perspectivas son ciertas, como las del cambio climático. Pero cuando se nos presentan estos hechos en el contexto del miedo, tendemos a decir: “Bueno, no podemos hacer nada al respecto, así que vamos a llevar una gran vida mientras podamos.”

¿Qué te ha llamado a trabajar con las religiosas? ¿Hay un potencial que usted ve en las mujeres religiosas que quizás debemos atender a más?

Durante varios años había estado hablando de organizaciones que toman toda su dirección de su fuerte sentido de los valores. En 1992, uno de mis colegas me dijo que si yo iba a seguir hablando de esas organizaciones, debería trabajar con dos grupos: el militar y las religiosas. He trabajado con ambos, y él tenía razón. Ambos grupos se componen de personas que tienen un fuerte sentido de compromiso con sus valores, y por supuesto muy diferentes medios para lograr fines.

Al conocer a las hermanas, descubrí que eran las líderes más poderosas del planeta. Adopté un lema hace años que era: Si quieres realizar algo, pida a una monja. Las hermanas parecen nunca decir que no; parecen hacer que todo funcione. Me ha encantado eso. También me encanta el enfoque en el carisma, así como el ritual y la liturgia. Ustedes tienen los medios para crear un contenedor fuerte para mantener sus actividades particulares y trabajar en el mundo. Me encantaba aprender lo que significa dar testimonio y acompañar. Todo esto era tan nuevo para mí en el momento en que conocí a hermanas, pero ahora es una parte de lo que soy. También me encanta el hecho de que las hermanas oren por mí, y realmente siento esas oraciones.

Otra valiosa lección que he aprendido de ustedes es cómo crear comunidad. Hace varios años estaba físicamente y emocionalmente agotada y fui a mi primer retiro espiritual (en una comunidad benedictina). Durante el retiro me encontré con una hermana que sabía de mi trabajo. Le estaba contando lo mucho que yo estaba en el mundo trabajando, viajando mucho, moviéndome de un lugar a otro. Ella me miró y me dijo: "¡Necesitas una comunidad!" Era como una madre que decía a un niño: necesitas abrigo, hace frío. Esa comprensión de la comunidad realmente me ha atraído. Una de las mayores necesidades que tenemos es volver a reunirse y apoyarse mutuamente en los momentos muy difíciles.

Hace varios años, me uní a un grupo de hermanas y mujeres laicas (nos llamábamos "Las turbadoras dispuestas") para explorar la pregunta: "¿Cuál podría ser la siguiente forma de vida consagrada para las mujeres que no quieren ser monjas, pero cuyo trabajo es sagrado? Me encanta esta pregunta porque apunta a la comunidad. Esta pregunta sigue creciendo más y más en mi mente y en las mentes de mis colegas. ¿Cómo queremos estar juntas, apoyarnos las unas a las otras y ayudarnos mutuamente a realizar una gran obra en el mundo? Esta es una pregunta que se está creciendo en muchos lugares, y no se centra sólo en las mujeres religiosas. Es una pregunta para mí personalmente. Tengo una familia numerosa, así que siento que tengo apoyo. Pero también es fundamental encontrar una comunidad donde yo me sienta apoyada espiritualmente.

De todo el trabajo que has hecho con las mujeres religiosas y todo el potencial que ves, ¿hay algún obstáculo que hayas observado que también pueda retenernos?

Yo diría que un obstáculo es creer en los mensajes negativos acerca de ustedes mismas que se dirigen a ustedes. Mi observación es que esos mensajes no vienen de los que ustedes sirven, sino de otros lugares. Mi sugerencia es que ustedes miren la fuente de los mensajes negativos antes de aceptar y prestar atención a ellos. No es fácil evitar internalizar lo negativo, pero creo que es más fácil evitarlo conociendo la fuente.

Hay una gran cita de Buda que dijo hace casi 2600 años: "Critican a los silenciosos; Critican a los habladores. No hay nadie en el mundo que escape a la crítica." A medida que las mujeres se levantan cada vez más en los escenarios alrededor del mundo, estamos recibiendo más y más críticas. Esto es parte de las últimas etapas de la desesperación en cualquier organización o cultura. Nos atacamos unos a otros, tratando de culpar a los demás en vez de examinarnos a nosotras mismas. Es parte de los tiempos en que vivimos.

¿Tienes sugerencias de lo que pueden hacer las líderes religiosas para ser las líderes efectivas que se necesitan para estos tiempos?

Reconocer plenamente que ustedes son líderes eficaces para estos tiempos. Pero recuerden que esta fuerza y confianza sólo puede venir desde dentro. No espere que provenga de otras fuentes. Les animo a comprender el poder de su carisma. Entiende las increíbles historias de sus fundadores. Las personas que perseveran por lo general vienen de linajes fuertes - y ustedes tienen eso.

Este es un tiempo loco y muy anti-humano. Por lo tanto, su trabajo—y mi trabajo—está creciendo en importancia. Tengan la fuerza y la confianza para hacerlo y continúen encontrando maneras para que todas nosotras nos apoyemos mutuamente. Y darse cuenta de que nuestra fe en las personas, y en el Sagrado, siempre debe ser atendida como nuestra fuente última de motivación y fuerza.