

# Esperanza razonable

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

El programa Testigo a Testigo

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

La forma en que pensamos en la esperanza tiene que ver con la posibilidad de mantener la nuestra. A diferencia de Nietzsche que escribió: "La esperanza es el peor de los males porque prolonga los tormentos del hombre", yo estoy firmemente convencida del significado de la esperanza. La esperanza tiene muchas ventajas, pero muchas formas de pensar acerca de la esperanza hacen que sea difícil sentirle y sostenerle. Yo agrego la "esperanza razonable" a este dilema.

## Características de la esperanza razonable

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

**La esperanza razonable es algo que hacemos, preferiblemente con los demás.**

Frecuentemente, el objetivo de la esperanza se coloca en un futuro ansiosamente esperado, con el arco del tiempo entre el presente y el futuro lleno de anticipación. El objetivo de la esperanza razonable es el proceso de dar sentido a lo que existe ahora en la creencia de que esto nos prepara para lo que se avecina. Con una esperanza razonable, el presente se llena e trabajo y no con espera; nos equipamos preparándonos para el futuro.

**La esperanza razonable es una práctica.**

La esperanza razonable es algo que hacemos con los demás. Es un verbo no un sustantivo. La esperanza razonable como práctica no se trata sólo de lograr una meta, sino de cómo nos dirigimos hacia ella.

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

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

## **La esperanza razonable busca metas realizables y caminos para lograrlas.**

Tendemos a sentirnos esperanzados cuando la meta es clara, el camino conocido, pero nos sentimos desesperanzados cuando tenemos una meta incierta y vemos un camino bloqueado. La desesperanza surge de la convicción de que nada de lo que uno quiere es alcanzable, ya sea amor, seguridad o salud. Fortalecidos por una esperanza razonable, nos damos cuenta de que debemos definir metas y caminos realistas para lograrlas. Esto no es sencillo. En primer lugar, a menudo hay mucho ensayo y error. Las metas y los caminos para alcanzarlas pueden tener que reemplazarse entre sí con una frecuencia inesperada o indeseable. En segundo lugar, la vida nos enfrenta a circunstancias en que las cuales tenemos que seleccionar metas y caminos que nunca imaginamos o que nunca pensamos que podríamos aceptar. Con esperanza razonable, aprendemos a estar satisfechos con menos de lo que hay que hacer para asegurar que se hace algo.

## **La esperanza razonable se adapta a las dudas, las contradicciones y la desesperación.**

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

## **Actividades que mantienen una esperanza razonable**

Resistir el aislamiento. Cuando estamos desesperados, es demasiado fácil retirarse o aislarse. Sin embargo, la tarea es resistir el aislamiento. A pesar de que puede ser lo último que queremos hacer, tenemos que unirnos a otros en torno a los problemas en común que nos importan, incluso si no estamos seguros de lo que podemos ofrecer. Eso está cambiando. El distanciamiento físico no significa aislamiento social.

### **Establecer una práctica diaria de introspección.**

Una práctica diaria de reflexión ayudar a mantener una esperanza razonable - ya sea la oración, la meditación, el yoga, comunicarse con la naturaleza o reflexionar en la comunidad.

### **Crear que lo pequeño no es insignificante.**

A veces podemos quedar aturdidos por el enormidad de los problemas que enfrentamos. Con una esperanza razonable, no estamos intentando soluciones perfectas, en cambio se considera aquello que pueda ser lo suficientemente bueno. Desde esta perspectiva, nos damos cuenta de que las pequeñas acciones no tienen por qué ser triviales. También pueden tener un impacto multiplicador.

### **Comprender su posición de testigo.**

A diario, todos somos testigos de eventos y situaciones que nos asustan, querámoslo o no. Sólo si continuamos siendo conscientes y en control en relación con lo que estamos presenciando, podremos mantener una esperanza razonable. Con demasiada frecuencia nos sentimos conscientes, pero sin el control o incluso elegimos desconocernos, racionalizando que "adormecernos" nos protege. Momentáneamente el "adormecernos" puede ser reconfortante, pero no nos proporciona esperanza duradera. Pero tomando medidas - y teniendo claridad sobre lo que podemos hacer – nos hará sentirnos competentes y eficaces.

### **Promover la alegría.**

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

momentos de alegría nos nutren y no nos alejan del trabajo que se tiene que realizar. Al contrario, la alegría es la base de la alianza y la solidaridad, cualidades que son vitales para promover y mantener una esperanza razonable con los demás.

### **Disfrutar de la esperanza vicaria.**

La esperanza tiene muchas ventajas. Sin embargo, no siempre podemos mantener nuestra esperanza. Cuando estamos desesperados, se pueden abrir otra posibilidad: la esperanza vicaria. La esperanza vicaria surge cuando nos dejamos influir por la esperanza que otros expresan y nos unimos a las acciones que toman. Esto es un poco como la reacción que se tiene durante una carrera de bicicletas. Donde aceptamos que no tenemos los recursos para tener una esperanza razonable y nos dejamos impulsar por quien si la tiene.

### **Aceptar medidas de éxito aproximadas.**

Es posible que no podamos resolver nuestro problema principal, pero a menudo hay medidas aproximadas de éxito. Por ejemplo, la falta de vivienda puede ser un problema demasiado grande para ser solucionado por un pequeño grupo de personas, pero no lo es cuando aumentamos la conciencia pública sobre las necesidades de las personas sin hogar. En una comunidad un solo muy ingenioso cartel que decía "una cama segura es un derecho humano" dio inicio a una respuesta comunitaria sobre protección y refugio para personas sin hogar. El grupo no podía lograr su meta de tener camas seguras y en refugios para todos, con solo agitar una varita Mágica. Pero se acercaron a ella, al aceptar medidas aproximadas o cercanas a su objetivo, en este caso publicidad y presión comunitaria. Trabajar con la idea de esperanza razonable nos permite considerar opciones que anteriormente pudieran haber sido vistas como muy alejadas a lo buscado exactamente.

### **Buscar inspiración en el arte.**

El trabajo inspirador está ahí fuera. Los artistas luchan continuamente con dilemas esenciales y encuentran maneras de hacerlos visibles.

Tranquilizándonos a través de la perspectiva de la belleza y la emoción de un artista, ya sea música, danza, teatro, cine, arte u otros – nos ayuda en nuestra propia creatividad y energía.

### **Utilizar recursos globales.**

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

Aprovéchelo.

### **Buscar valor.**

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

### **Extender los límites.**

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

### **Abrazar la resistencia.**

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