

El abeto: vivir el presente

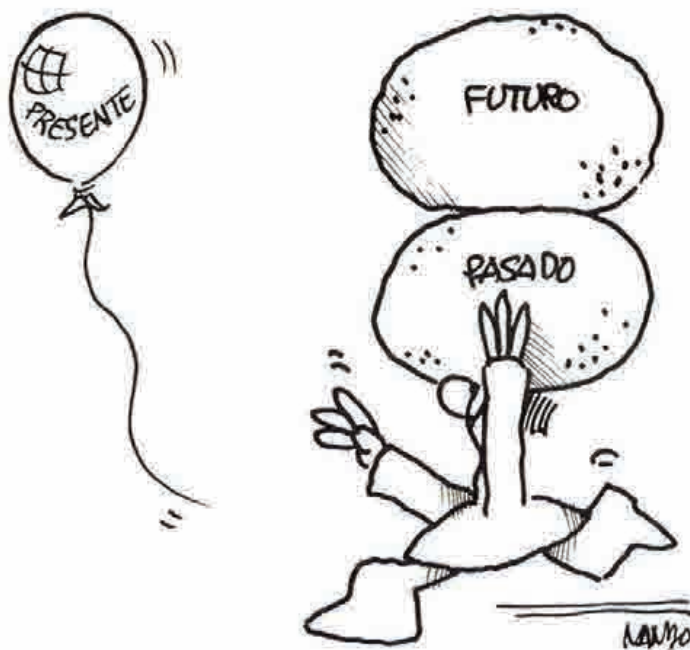
Miguel Angel Conesa Ferrer

Aprender a vivir
el presente,
libres de la
carga del
pasado y
poniendo pies
al futuro.

En un bosque hay un abeto precioso que está en un buen sitio. Los niños creen que es bonito, pero él quiere ser un árbol grande y convertirse, primero en un mástil de barco para navegar y luego, a su tiempo, en un árbol de Navidad. Quiere que lo corten y se lo lleven, y no entiende que se lleven antes a otros. Cuando lo hacen y lo trasladan a una casa, lo adornan y él desea que anochezca para relucir, y luego que sea de día para que los niños cojan los regalos... Cuando llegan los niños, casi lo destrozan y sólo se calma cuando el abuelo les cuenta un cuento. Le retiran de la casa y lo llevan a un desván. Le cuesta aceptar que lo han abandonado. Pero allí conoce a unos ratones que le admiran y a quienes les gusta escuchar el único cuento que sabe. Cuando por fin alguien entra a por él, cree que lo van a plantar... pero lo hacen leña. Piensa: "Se acabó, se acabó. ¡Si me hubiera alegrado cuando aún podía!"

A menudo, como le ocurre al abeto del cuento de Andersen, el presente se nos escapa, pues lo escondemos tras previsiones para el futuro o recuerdos del pasado. El abeto sólo quiere "hacerse mayor", crecer... "ojalá fuera un árbol tan grande como los otros..."

Su visión está puesta en el futuro, en lo que va a ocurrir. Para él, lo importante no es lo que ocurre ni el instante en que lo vive, sino que el valor lo pone en el "momento siguiente", en lo que va a ocurrir. Si le adornan por Navidad, quiere que sea de noche para relucir; si es de noche, que sea de día; si... Vive en un inconformismo con su realidad y un deseo de quemar etapas que no le deja disfrutar de la que vive. A nosotros nos ocurre lo mismo cuando les perdemos el rastro a los sentimientos y vivien-



cias ante las nuevas adquisiciones de los nuestros (y valoramos, por ejemplo, que el niño ya lea, que sume, reste, aprenda cosas...) sin disfrutar del mágico momento en que aprenden a hacer algo nuevo. Nuestra mentalidad nos lleva a considerar que es una cosa menos en la lista de aprendizajes que debe adquirir.

Tenemos ante nosotros, ante nuestra realidad y nuestra vida, la posi-



bilidad de vivir centrados en el presente o hipotecados al pasado o futuro. Y, para nosotros, la opción que nos puede hacer más personas es vivir el presente. Porque, si algo ha de dar sentido a nuestra vida, es la experiencia que vivimos en cada momento de ella, ni lo que hemos vivido ni lo que nos queda por vivir. El pasado, pasado está y no podemos modificarlo. Está, en cierto modo, aquí, pues en lo que somos ahora viene resumido lo que hemos vivido... pero somos algo más que un resumen. Somos el efecto de todo eso, pasado por el tamiz de nuestra experiencia personal. En nuestro presente está recogida todo nuestro pasado significativo, pero es

una realidad distinta y el pasado nos puede enseñar a vivir el presente:

Algunas personas viven excesivamente centradas en su pasado ("a mí nunca", "yo nunca tuve...", "desde que me pasó..."). Es como si prefirieran no afrontar el presente y se esconden en sus recuerdos. Para vivir el presente hemos de reconciliarnos con nuestra propia historia, aceptar todo lo que nos

ha ocurrido y vivirlo como conductor que nos ha traído a lo que somos.

El presente es la única y la mejor que tenemos y en él hemos de centrarnos. Para ello es necesario despojarnos de todo intento de referirnos al futuro y de liberarnos del pasado y sus fantasmas. Como en un escenario, hacemos que el foco se centre en el presente, para darnos cuenta de lo que vivimos. Si hacemos que la luz se dirija hacia el pasado, el presente aparece en penumbra y no

se ve con claridad. Lo mismo ocurre cuando nos centramos en el futuro.

A gusto con nosotros mismos

No está a gusto con su presente quien no está a gusto consigo mismo, porque el sentimiento de conformidad con lo que uno es y cómo contagia el sentimiento de satisfacción con lo que uno vive. Quien acepta la responsabilidad sobre su propia vida es capaz de aceptar su presente. Quien cree que son los demás o las circunstancias las que le han llevado a ser como es, esperará que sean ellas las que le cambien. Y no hay forma de que lo hagan, sino que el

cambio debe partir de nuestra responsabilidad personal.

El abeto descubre demasiado tarde lo que se ha perdido cuando ya no hay remedio. Sólo tras su muerte llega a comprender que tenía muchas cosas por las que alegrarse de estar vivo ("si me hubiera alegrado cuando aún podía"). Nosotros tenemos la posibilidad del cambio a nuestro alcance.

Vivir cumpliendo

Otra forma de no disfrutar el presente es vivirlo como una competición. Cuando vivimos la vida de esta forma somos candidatos a la infelicidad, porque una vez que se alcanza una meta, pierde su valor y sólo nos fijamos en la meta siguiente, como el niño que consigue un juguete y no lo vuelve a tocar. En una competición que nunca acaba no hay tiempo para alcanzar las metas que uno se fija. Enseñamos a vivir en competición cuando...

... predomina el valor de la "lista de adquisiciones" sobre la de sentimientos; es más importante lo que conseguimos o consiguen los nuestros que cómo se han sentido o lo han vivido;

... establecemos comparaciones (entre hermanos, vecinos...);

... organizamos y potenciamos los juegos competitivos.

La competición es un deseo que debemos infundir a los nuestros (deseo de superarse y de reconocer las cualidades de los otros para mejorar las propias), pero no una obligación. Les vendrá bien ser competitivos en un mundo en competencia... pero les vendrá mejor no creer que competir es la única forma de ser felices. Frente a la competición, contraponemos el valorar lo que cada uno somos y tenemos, que se hace a base de:

—Reconocer el valor. Valemos la pena y vale la pena ser como somos y como son los nuestros.

—Agradecer. Tomar conciencia de lo que somos y ser capaces de vivirlo desde la gratitud.

—Fomentar la sensación de tranquilidad, relajación, alejando la tensión, porque sólo así viviremos a gusto nuestra realidad: al abeto "la corteza le dolía de pura ansia"... una forma de no vivir las cosas adecuadamente, sino en tensión.

Nuestro lugar y función, nuestro sitio

El abeto quiere participar en la fiesta de Navidad... sin reconocer que el árbol de Navidad es de

"usar y tirar", un mero instrumento. Quien no reconoce su lugar y su función, erra. El maestro que quiere ser casi un padre o madre para los alumnos comete un error. Al padre que quiere demostrar su sabiduría por encima de los profesores, le ocurre lo mismo. Cualquiera de nosotros cuando no estamos adecuados a nuestra realidad y creemos que lo podemos conseguir todo, nos equivocamos, porque la realidad la construimos cada uno desde nuestra propia posición y con nuestras peculiaridades.

En un momento del cuento, el abeto se comunica con los demás habitantes del desván donde le

han recluido. Y descubre que, cuando alguien nos escucha, aprendemos a valorarnos y descubrimos en el otro nuestra felicidad. Tanto deseo de crecer y ser un árbol de Navidad... para acabar encontrando la felicidad al contar un cuento a los ratones del desván. Paradojas de su vida. Oportunidades de la nuestra. ■

Para saber más

ANDERSEN, H. C., *Cuentos completos*, Volumen Y, Anaya.

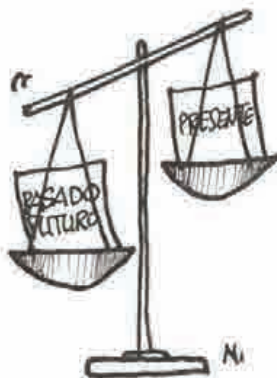
GARCÍA-MONGE, J. A., *Treinta palabras para la madurez*, Desclee de Brouwer, Cap. "Hoy", pág. 163 ss.

Sugerencias de reflexión

Para maestros

1. Una buena forma de ayudar a tomar conciencia de la influencia social del pasado y del futuro, a los

que se ha dotado de una fuerza que no les corresponde es coger una revista de actualidad y hacer tres apartados: pasado, presente y futuro, dónde se clasifican las entrevistas, reportajes, noticias... y luego discutir en clase



qué apartado predomina.

2. Frases para discutir o comentar:

El budismo dice: "El mañana no es real. La única realidad es el presente".

Deshiman dice: "Si no sois felices aquí y ahora, no lo seréis jamás".

3. Sugerir la posibilidad de hacer una poesía (o texto) al tiempo presente.

Para padres

1. Descubrir cada día, durante una semana, algo rutinario a lo que no se presta atención y ver qué ocurre. Es una forma de enfocar el presente. Como posibilidad se sugiere celebrar al final de este tiempo los hallazgos.

2. Para pensar. Muchas veces no aceptamos el momento que viven nuestros hijos y estamos pendientes exclusivamente de que avancen. El "¿qué vas a ser de mayor?" preguntando o pensando puede esconder una visión centrada en el futuro. ¿Por qué no preguntarle o hacerle ver nuestro interés por el momento que está viviendo?

