

---

**EDITORIAL**

**DISTRIBUIDORA**

**1030 BUENOS AIRES:** Larrea 44/50 (Estacionamiento para clientes)  
Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 9 h /  
Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717, ventas@paulinas.org.ar /  
Facebook: Paulinas Editorial / Twitter: @PaulinasAR

---

**LIBRERÍAS**

**3760 AÑATUYA:** (Santiago del Estero): Av. 25 de Mayo 69,  
Telefax (03844) 42-1661, anatuya@paulinas.org.ar  
**8000 BAHÍA BLANCA:** (Prov. Buenos Aires): Zelarrayán 132,  
Tel. (0291) 450-2740, bahiablanca@paulinas.org.ar  
**1419 BUENOS AIRES:** Nazca 4249, Tel. (011) 4572-3926, Fax 4571-6226,  
nazca@paulinas.org.ar (Estacionamiento propio para clientes)  
**3400 CORRIENTES:** San Juan 936, Telefax (0379) 442-9974, corrientes@paulinas.org.ar  
**5500 MENDOZA:** San Martín 980, Telefax (0261) 429-1307, mendoza@paulinas.org.ar  
**1744 MORENO:** (Prov. Buenos Aires): Claudio M. Joly 2760 (ex 656),  
Tel. (0237) 466-6323, moreno@paulinas.org.ar  
**3500 RESISTENCIA:** (Chaco): Arturo Illia 510,  
Tel. (0362) 442-7188, Fax (0362) 444-2110, resistencia@paulinas.org.ar  
**2000 ROSARIO:** (Santa fe): Maipú 812, Telefax (0341) 448-1832, rosario@paulinas.org.ar  
**4000 SAN MIGUEL DE TUCUMÁN:** Maipú 320,  
Telefax (0381) 421-7837, tucuman@paulinas.org.ar  
**3000 SANTA FE:** San Jerónimo 2134, Telefax (0342) 453-3521, santafe@paulinas.org.ar  
**6300 SANTA ROSA:** (La Pampa): Lisandro de la Torre 163,  
Teléfono (02954) 42-1454, santarosa@paulinas.org.ar  
**1100 MONTEVIDEO:** (Uruguay): Colonia 1311, Tel. (00598) 29006820, Fax (00598) 29029907,  
paulinas@adinet.com.uy  
**ASUNCIÓN:** (Paraguay): Azara 279 (casi Iturbe),  
Tel. (00595) 21440651, Fax (00595) 21440652, paulinas@pla.net.py /  
Villa Morra: Charles de Gaulle y Dr. Hassier. Tel (00595) 213287142

---

**FAMILIA CRISTIANA ONLINE**

www.familiacristiana.org.ar

---

**RADIO SOLIDARIDAD**

**3760 AÑATUYA:** (Santiago del Estero): Av. 25 de mayo 69,  
Telefax (03844) 42-1611, amsolidaridad@yahoo.com.ar

**PASTORAL VOCACIONAL "HIJAS DE SAN PABLO":** vocacional@paulinas.org.ar

# El privilegio de vivir

*En la búsqueda de caminos  
hacia una vida feliz*



más me llegó fueron sus acciones. Hicieron lo que debían hacer. Asumieron responsabilidades y las cumplieron cabalmente. Sobre todo se sintieron responsables de ser felices con lo que la vida les daba, sin “escaparle al bulto”. Unos tuvieron un buen pasar desde el principio y familias comprensivas y contenedoras. Otros nada de esto, pero no les importó, también siguieron adelante.

Sé que hicieron cosas que ni ellos mismos pensaban que podían realizar. Seguro que tuvieron miedos y hubieran querido retroceder más de una vez, pero el viento de la vida los iba empujando para adelante y se dejaron llevar. Se caracterizaron por ser inteligentes y a la vez humildes. Actuaron con sensatez y, a veces con insensatez, cuando consideraron que valía arriesgarse. No estuvieron solos pero supieron estar solos. Fueron muy altos: tenían estatura moral. No se sintieron dueños de la verdad, pero rasparon la costra todo lo que pudieron para encontrar la verdad, y cuando lo hicieron, vivieron acorde a ella.

Mis principales referentes fueron mis padres. Gente humilde, trabajadora, cumplidores de su palabra, que fueron felices a pesar de las penurias por las que pasaron muchas veces. Se jugaron a la par por crear las condiciones para que sus hijos y sus padres tuvieran todo lo que necesitaban. No sé si nombraban mucho la palabra felicidad, pero no era otra cosa lo que se les notaba. La felicidad también está hecha de lágrimas. Encontraron la propia música con qué mecerse cada uno y con la cual acunar al otro.

A los que pude les pregunté directamente, algunos me lo dijeron a través de sus acciones: ¿vale la pena vivir? La respuesta fue siempre un sí rotundo. Vale la pena a pesar y con los pesares. La felicidad está en el devenir de la vida misma.

*A todos ellos dedico este libro.*

## Introducción

*¡Oh hermanos! Que a través de cien mil peligros habéis llegado a Occidente, a la escasa jornada que le queda a vuestros sentidos no le neguéis la experiencia de seguir detrás del sol hacia el mundo deshabitado. Pensad en vuestra naturaleza. No fuisteis hechos para vivir como los brutos, sino para alcanzar virtud y conocimiento.*

Homero, *La Odisea*.

Hace tiempo que el tema sobre la felicidad me ronda por la cabeza y por el cuerpo. Pero me preguntaba si este tema seguía siendo interesante, ya que es usado tanto por los medios y la publicidad, donde ser feliz es el corolario de tomar una gaseosa, tener un auto nuevo, o comprarse una casa en un country. Parecen felices los jóvenes estandarizados por la publicidad, los blancos, rubios y ricos. Me pregunto si más allá de lo que el marketing ofrece hay otras cosas que hagan feliz la existencia.

Estos pensamientos apuntan hacia lo que me parece ser el significado de la vida. No trata de incluir todo lo que pueda significar la vida. Son observaciones sobre temas que me parecieron importantes durante varios años. Con lo dicho rehúso dirigir el destino de nadie ya que trabajo afanosamente en hacer el mío. A veces, es verdad, no podemos evitar encargarnos de personas inermes ante la vida, entonces hay que agregar una influencia educadora y en ocasiones actuar como consejeros y educadores sin imponer las propias directrices. Queda en cada uno disentir y darle la vuelta que crea conveniente y eso es lo bueno. Si este material sirve como simple disparador para pensar habrá cumplido ampliamente su propósito. En los distintos

momentos de nuestra vida pretendemos encontrar en diferentes cosas lo que nos pueda hacer felices: terminar de estudiar, encontrar la pareja apropiada, formar una familia, tener hijos, progresar en el trabajo, conseguir la casa propia, planear unas vacaciones ansiadas, tener un respaldo económico para la vejez, sentirnos seguros, gozar de buena salud. Todo es válido. El recorrido para conseguir estos logros se conjuga con éxitos y fracasos, con ilusiones y desilusiones, y en general con una cuota grande de ansiedad y angustia. Conseguirlo es muchas veces responder a los cánones sociales vigentes que optamos por tomar como propios.

Debe haber además otra cosa ligada a la felicidad. Eso me pregunté durante mucho tiempo. Después la respuesta se fue tapando por las obligaciones diarias que a veces nos desbordan. Y ahora me permito regalarme el tiempo para meditar con más sosiego. Por eso escribo: para descubrir nuevos caminos personales, pues la escritura es una forma de pensamiento y reflexión, y a la vez para ir fijando las propias conquistas. Creo que no se puede escribir sobre experiencias que no hemos tenido. En realidad, poder se puede, pero esas palabras resonarían huecas. Hay momentos que a veces coinciden con fuertes crisis personales, donde sentimos que el camino por donde vamos no va al lugar esperado, que los logros obtenidos nos exigen más de la cuenta. Es cuando pensamos que lo que verdaderamente queremos debe andar por otro lado. En el mejor de los casos intuimos que esa fuente más durable de alegría y felicidad está más cerca de nosotros, más bien adentro.

Durante el proceso de escritura hubiera querido no detenerme. Por supuesto, imposible. Como cualquiera debí ocuparme de lo que resulta indispensable para vivir y sufrí constantes interrupciones de los otros y las que yo misma me procuré. Después de varios meses y mientras seguía con el proyecto descubrí que tal vez esas interrupciones formaban parte de mi trabajo. Eran mi trabajo. El tema del libro seguía pendiente en mi cabeza, aun cuando pasaran

semanas sin que lo tocara, pero había descubierto que muchos de los acontecimientos que (¿inoportunamente?) se me presentaban hacían su aporte. Personas que me llamaban o con las que me encontraba, libros que llegaban a mis manos, noticias leídas o escuchadas, podía verlos desde otro ángulo más enriquecedor.

Mientras buscaba el hilo conductor de mis pensamientos traté de pensar sobre esa pregunta que tantos sabios se han hecho desde que el mundo es mundo: ¿qué hace a la vida realmente vida? ¿qué nos da las fuerzas y la entereza para seguir buscando denodadamente la fuente de la felicidad?

Pensamos sobre la vida mientras seguimos viviendo, tironeando del vivir, exigiéndole lo imposible. Mientras seguimos la marcha esperamos impacientes los grandes acontecimientos que nos saquen de la rutina, los milagros que nos hagan encender las ansias, renovar el entusiasmo, sin darnos cuenta de que los “grandes momentos” que esperamos son cualquier momento vivido. Depende de uno darles esa categoría. Cada vez que pensamos en lo que nos falta no podemos disfrutar de lo que tenemos. Distraídos por lo que la vida nos niega incurrimos en el gravísimo pecado de despreciar lo que nos da. “Estás distraído -canta Facundo Cabral- distraído de la vida que te puebla. Tienes corazón, cerebro, alma y espíritu, entonces no sé cómo puedes sentirte pobre y desdichado. Distraído de la vida que te rodea: por eso crees que perdiste algo, lo que es imposible, porque todo te fue dado... Reconcílate contigo, ponte frente al espejo y piensa que esa criatura que estás viendo es obra de Dios, y decide ahora mismo ser feliz, porque la felicidad es una adquisición”.

Todo esto lo entendemos y sin embargo la inquietud caracteriza nuestro corazón. Entonces la vida ya no se siente prodigiosa y llena de sentido sino que resulta en el fondo aburrida, saturada de condicionamientos, de hábitos adquiridos. Termina siendo una vida mecánica donde la rutina apaciguadora que nos imponemos nunca

basta para seguir viviendo, pues ser humano consiste en buscar la fórmula de una vida feliz una y otra vez.

Hace poco tiempo un conocido periodista entrevistó para la televisión a una persona que se decía feliz. El programa tuvo mucha audiencia y lo volvieron a repetir en distintas ocasiones. La gente quedaba asombrada ante este hallazgo: un hombre feliz. Lo miraban y escuchaban como a un espécimen raro y hasta extravagante, pero no decía sino sencillas normas de vida. Fue como encontrar un nuevo tipo o la cura para alguna rara enfermedad. ¿Así que había alguien que era feliz? Casi resultaba inverosímil para la audiencia. Parece paradójico que el éxito del programa consistiera en mostrar la condición excepcional de una persona, cuando ser feliz está precisamente en la esencia del hombre.

Esperamos que de repente algo o alguien nos hagan felices y nos saquen de la pobre vida que llevamos colgada. “Si tu vida cotidiana te parece pobre, no eches la culpa: échatela a ti; admite que no eres lo bastante poeta como para invocar sus riquezas; porque para el Creador no existe ningún lugar pobre ni indiferente”, dice Rainer María Rilke.

Lo triste de esta falta de sensibilidad hacia la propia existencia no es solo que si nos sale mal no podemos volver a repetirla, sino que como padres y maestros jamás podremos enseñar a los niños lo que significa ser feliz si no lo somos. En cuanto uno es feliz desea ser generoso con los otros y ayudarlos para que también ellos lo sean. Sin embargo, no hay ningún deber más infravalorado como el deber de ser felices. “¡Qué maravillosa ha sido la vida! Ojalá me hubiera dado cuenta antes”, declara la escritora Colette.

La pregunta sobre la felicidad es una pregunta provocativa pues afecta al núcleo de la vida misma.

En esto de ser feliz uno tiene que descubrir su propio camino, si se lo toma como uno de los asuntos más serios e importantes de

la vida, pero como toda decisión de esta índole también demanda el apoyo de los demás.

Al encarar este proyecto me pregunté cómo poder hablar a otros de felicidad, mientras yo misma me encuentro atrapada entre los polos en que oscilamos: felicidad, infelicidad, sufrimientos, alegrías, odios y amores, dudas y pocas certezas, pero comprendo que la vida está formada por esos opuestos que a la vez se complementan. Quizás, me dije, convencida de mis propias palabras escritas, me ponga a practicar lo que digo.

Con esta certeza estructuré el libro que está dividido en cuatro partes.

Las dos primeras se refieren a las relaciones que considero deficientes con uno mismo y a las dificultades de establecer relaciones positivas y eficaces con los demás, dentro del contexto que nos toca vivir. En la tercera intento mostrar caminos que puedan ayudar a encontrar la tan ansiada felicidad siempre teniendo en cuenta la propia inserción en la realidad y, por último, como no hay felicidad que se pueda vivir en solitario, me refiero a las relaciones que pueden sanar y hacernos crecer como personas.

# 1. REVOCAR EL SENTIDO DE LA VIDA

## Una existencia desapasionada

*El hombre no puede vivir durante mucho tiempo en una condición de vacuidad: si no tiende activamente hacia algo no sólo se estanca sino que sus potencialidades se hacen morbosas y se convierten en desesperación. Llega a experimentar la profunda sensación de desasosiego y pronto, como no puede haber una gran diferencia entre lo que desea y lo que siente, renuncia a desear y a sentir.*

Rollo May, *Amor y voluntad*.

S olemos vivir en un estado de *apathos*, es decir, de indiferencia hacia la vida, de incapacidad de desear y sentir profundamente. Damos por sentado el hecho de vivir. Como dijo Schopenhauer: “la mayoría de los hombres pasan la vida como hojas barridas por el viento”. Cuando en alguna circunstancia algo nos conmueve, como la muerte de un ser muy querido, la enfermedad de los que nos rodean o la propia, una tragedia colectiva, tomamos conciencia momentáneamente de cuánto vale la vida. Pasados unos días volvemos a ser los de antes. Hasta nos excusamos diciendo que hay que seguir, que no se puede andar pensando todo el tiempo en el pasado, hay que hacer, no queda otra. Claro que nadie lo niega pero seguimos haciendo lo mismo, de la misma manera, sin haber aprendido nada y sin añadir algo de ardor a la vida.

Inauguramos la época de la apatía, que se manifiesta como falta de sentimientos profundos, de pasión de emoción. Este estado de ánimo guarda una estrecha relación con el amor y la voluntad, pues el odio no es el contrario del amor, sino la apatía, así como lo contrario de la voluntad no es la indecisión, sino el permanecer desinteresado, desapegado de hechos significativos que nos suceden y de los cuales casi no participamos. A la inversa la interrelación entre el amor y la voluntad consiste en tender a algo, en moverse hacia el mundo exterior, tratando de involucrarse uno mismo y de afectar a los demás. La apatía, en cambio es una falta de participación activa con la vida misma.

El peligro es que el estado de apatía se prolongue y termine violentándonos como último sustituto destructivo que aparece para llenar el vacío donde no hay ninguna relación ni con la vida ni con los otros y menos con uno mismo. La violencia se desencadena entonces, como una urgente necesidad de contacto: infligirse e infligir dolor prueba, de alguna manera, que uno es capaz de influir sobre sí mismo y en otros, mientras se está vivo.

El sentirnos tristes y desapasionados sin saber bien por qué se presenta cuando nos olvidamos de mirar afectivamente alrededor de nosotros, cuando ya no hay aprecio por lo que se tiene en las manos y por quienes nos rodean. El desprecio y el desamor hacia las cosas y hacia la vida misma terminan siendo desprecio y desamor hacia uno mismo. “La verdad es que tan pronto como ya no tomamos como deber la obligación de la adquisición de la vida, no sabemos qué hacer con ella y la malbaratamos a ciegas”, dice André Gide en su Diario. Por supuesto que estos estados anímicos no siempre nos resultan reconocibles. Una cosa es lo que decimos y nos decimos, y otra, muy opuesta, son los motivos inconscientes de nuestro actuar y decir. Pero, entonces ¿por qué nos sentimos así?

“La seguridad material no falta con frecuencia; sin embargo, por desgracia, el tedio, la aflicción y la tristeza forman parte de la vida de muchos. La angustia y la desesperación, la apatía y la desesperanza, que ni la aparente despreocupación ni el frenesí del gozo presente o los paraísos artificiales logran evitar, hacen que nos preguntemos: ¿Será que nos sentimos impotentes para dominar el progreso industrial y planificar la sociedad de una manera humana? ¿Será que el porvenir aparece demasiado incierto y la vida humana demasiado amenazada? ¿O no se trata más bien de soledad, de sed de amor y de compañía no satisfecha, de un vacío mal definido?”, reflexiona Pablo VI. Seguramente se trata de todo esto, pero lo transformamos en impedimentos para poder seguir sintiéndonos víctimas de las circunstancias y continuar encapsulados como la oruga sin que podamos ser mariposas.

La enfermedad más asociada a este estado de apatía, es la depresión que relaciona elementos de la psiquiatría y cambios normativos profundos en nuestro modo de vida. Se muestra como la enfermedad que más define al hombre moderno que ya no dispone de referencias morales, institucionales, de la tradición. Hasta a la naturaleza se la ha puesto en contra. El individuo soberano se encuentra ahora solo, desligado de cualquier otra potestad corriendo detrás de su sombra.

La depresión tiene éxito a partir de que el modelo disciplinario, las reglas de autoridad y de conformidad, respecto a las prohibiciones, han dejado su lugar ante las normas que estimulan la iniciativa individual, impulsando al individuo a convertirse en uno mismo. Se presenta como enfermedad de la responsabilidad, en la que domina el sentimiento de insuficiencia y de no sentirse a la altura de ésta misión.

Sí, como pensaba Freud, “el hombre se vuelve neurótico porque no puede resistir el grado de renunciamento exigido por la sociedad”, y termina desalentado porque debe soportar la ilusión de que todo

# Indice

|                      |   |
|----------------------|---|
| Agradecimiento ..... | 7 |
| Introducción.....    | 9 |

## **1. REVOCAR EL SENTIDO DE LA VIDA**

|   |    |
|---|----|
| Una existencia desapasionada .....          | 15 |
| Las disfunciones de la globalización.....   | 20 |
| Una forma de vida marcada y consumida ..... | 24 |
| El trabajo alienado.....                    | 27 |
| El paso vertiginoso del tiempo. ....        | 30 |
| En el principio era la palabra. ....        | 33 |
| Las verdaderas carencias.....               | 36 |
| Desenterrar el tesoro oculto.....           | 40 |

## **2. LA SENSACIÓN DE VIVIR EN LA INTEMPERIE**

|   |    |
|---|----|
| La ruptura de los lazos sociales.....                       | 45 |
| No te fíes ni de tu hermano .....                           | 50 |
| El amor en los tiempos que corren .....                     | 54 |
| La dificultad de compartir un proyecto.....                 | 58 |
| Una sociedad signada por la violencia y la inseguridad..... | 61 |
| La sensibilidad adormecida.....                             | 66 |

### 3. **DESCUBRIR LA ALEGRÍA DE VIVIR**

|   |     |
|---|-----|
| Movilizar los obstáculos.....           | 71  |
| El orgullo de ser uno mismo .....       | 77  |
| Atravesar las montañas. ....            | 81  |
| Del buen vivir al bienestar.....        | 85  |
| La brújula del navegante .....          | 89  |
| El proyecto de vivir .....              | 93  |
| La certidumbre de la incertidumbre..... | 98  |
| Aceptar el desafío.....                 | 102 |

### 4. **ENCUENTROS ARTESANALES**

|  |     |
|--|-----|
| Ser el guardián de mi hermano.....             | 109 |
| El tiempo de los cuidadores .....              | 113 |
| Educar para el cuidado .....                   | 116 |
| El maestro que anima .....                     | 120 |
| Construir el hogar .....                       | 123 |
| Las artes olvidadas: escuchar y conversar..... | 127 |
| De la hostilidad a la hospitalidad.....        | 132 |
| Tender puentes, establecer vínculos .....      | 136 |
| Estar de fiesta .....                          | 139 |
| Entonces, ¿qué es la felicidad? .....          | 143 |
| Epílogo .....                                  | 149 |
| Bibliografía.....                              | 153 |