


El necesario equilibrio emocional

La política meditada

El socialismo democrático, con base sociológica, no puede ignorar la faceta espiritual de la persona
ANTONI
Gutiérrez-Rubí


En el mundo de la empresa innovadora, la práctica de la meditación regular y frecuente se va imponiendo con naturalidad, y se promueven espacios de silencio para poder mirar el entorno (y mirarse) con mayores dosis de imparcialidad y equilibrio. La meditación abre, cada vez más, las oportunidades a una gestión de las organizaciones en que las emociones tengan un papel más valorado y reconocido al mismo nivel que las aptitudes y las actitudes.

El estrés y la ansiedad, por ejemplo, se han convertido en una de las mayores causas de falta de competitividad y de baja laboral. Si añadimos la falta de relajación y de descansos adecuados, se produce un alarmante descenso de nuestra energía vital, condicionando nuestro estado de ánimo y este, a su vez, nuestro comportamiento y rendimiento globales.

EL CONTEXTO de crisis, con sus escenarios de incertidumbre y complejidad, ha castigado duramente los delicados equilibrios emocionales que la vida moderna exige a las personas. «No he parado ni un minuto» es la frase recurrente que refleja una ocupación constante, sin pausa (descanso) ni silencios (reflexión), lo que perjudica enormemente la calidad de cualquier tarea. Las empresas se han dado cuenta del potencial que para la productividad y la innovación tienen el silencio reflexivo y la calma serena.

Mientras, la política parece que ignora estas consideraciones y desprecia la meditación y el cuidado del espíritu como estructura medular del carácter de nuestros represen-

tantes. La dimensión espiritual de la persona, por ejemplo, no puede ser ignorada, tampoco, desde la izquierda renovadora, y mucho menos desde el socialismo democrático, que tiene una base electoral y sociológica de cultura católica muy amplia y un anclaje histórico con las comunidades de base cristianas y los sectores renovadores de la jerarquía.

Pero no estamos hablando de religión ni de iglesias. Hay que multiplicar los gestos hacia las comunidades laicas y creyentes comprometidas con la acción social, sí; pero acercarnos también con respeto e interés hacia otros espacios de trascendencia espiritual no específicamente religiosa.

Hasta ahora, la izquierda se ha movido con un reduccionismo simplista, considerando lo espiritual como un fenómeno meramente religioso. Gran error. Lo espiritual, entendido como el sentido que le damos a las cosas y a nuestra vida, permite residenciar en valores y principios los verdaderos reguladores de nuestro comportamiento. Y ahí radica su potencial para la política. Un gestor público debe ser una persona de densidad moral y ética, y para ello es imprescindible una actitud reflexiva y pausada y una vida interior rica y equilibrada.

LA POLÍTICA, con sus ritmos mediáticos y su inmediatez táctica, aleja a nuestros representantes, demasiadas veces, de la ponderación y la distancia imprescindibles. Nadie reclama, por ejemplo, tiempo para evaluar la respuesta adecuada, para


CABA

Necesitamos líderes reflexivos, capaces de meditar, de buscar en su equilibrio personal la fuerza y las ideas que guíen su actividad

estudiar una propuesta, para pensarla con calma. Es como si la distancia cautelara, que tantas veces debería guiar la actuación pública, sea un demérito o un defecto. Todo lo contrario.

Hay un nuevo espacio para la política meditada. La ciudadanía lo está pidiendo a gritos. La meditación, el silencio, el retiro, el estudio, deben estar presentes en la vida política y en nuestros líderes. Necesitamos políticos con mayor capacidad de escuchar su interior y de compartir experiencias de profunda e intensa concentración personal. Una espiritualidad humana, profundamente humanista, como base de otra política.

Necesitamos líderes reflexivos, capaces de meditar, de buscar en su

equilibrio personal la fuerza y las ideas que guíen su actividad. Puede ser una dimensión religiosa, pero no necesariamente. Debemos fomentar las prácticas que buscan el equilibrio y la armonía, como el yoga o el taichí, y acercarnos a ellas con una nueva naturalidad. En España todavía hay un prejuicio latente hacia tales disciplinas que, ignorantes y petulantes, algunos identifican como raras.

Martin Boroson, autor del *best-seller Respira* (Urano), nos anima a recuperar el control personal con solo un minuto al día. Y recomienda seguir cuatro pasos: crear un lugar de silencio y soledad; sentarse en una silla con la espalda enderezada, con las manos y las piernas relajadas pero inmóviles; activar el reloj avisador en un minuto exacto y cerrar los ojos, centrando la atención de la mente en la respiración hasta que suene la alarma. ¿Se lo imaginan? Y todavía más: ¿Se imaginan a nuestros políticos con este minuto de serenidad?

CREO QUE la política necesita de estos minutos de oro. Y la comunicación política, todavía más. Durante el verano, algunos líderes políticos han recomendado a sus adversarios que «se relajen» o «se retiren a un monasterio». La sugerencia, si reflejara una reivindicación sincera e incluyente de la política meditada, sería un cambio notable que deberíamos aplaudir. Pero dicha con un cierto desdén y como una invectiva refleja un prejuicio sobre el valor del retiro y de la relajación en la vida pública.

El descrédito de la política y de los políticos tiene que ver –y mucho– con el deterioro del lenguaje político. Dime cómo hablas y te diré quién eres (y cómo eres). Deberíamos relajarnos, sí; pero para pensar mejor y ver si hay algo en el interior que valga la pena. Y, solo entonces, abrir la boca. ■

Asesor de comunicación