

## CUIDA DE ÉL, CUIDA DE TI (I).

César Platas Brunetti  
Otoño de 2008

A menudo no nos damos cuenta de que el ambiente que nos rodea nos influye psicológicamente y, por lo tanto, condiciona nuestra calidad de vida. Un ambiente desagradable nos produce rechazo, uno agradable nos causa placer y esto produce una reacción en nosotros, actuamos en consecuencia con lo que experimentamos, que de repetirse dará lugar a conductas definidas. Al comienzo de nuestra vida aprendemos pautas de comportamiento que, por carecer de juicio crítico para evaluarlas, aceptamos, sin más, del medio por el mero hecho de que son socialmente aceptadas. Esto conduce a la repetición de conductas que están fuera del contexto racional y humano (conocido es el ejemplo de que el padre que maltrata a su hijo, a su vez, frecuentemente ha sido un hijo maltratado), denominándolas “salvajes” o propias de “animales” (aunque ellos fueran incapaces de maltratar a sus crías).

Estas conductas o tradiciones no deben nunca confundirse con cultura, como algunos pretenden, ya que la cultura implica un esfuerzo consciente por hacer nuestra una verdad; mientras que la repetición compulsiva de una conducta lleva aparejada una tremenda carga de inconsciencia y esto es diametralmente opuesto a lo que es la cultura. La cultura siempre viva y en continuo desarrollo, guiada por el sentido común, nos permite evolucionar dejando atrás las tradiciones que no se ajustan a las nuevas necesidades vitales del hombre. Quien pretenda mantener a ultranza la idea de que: “Toda tradición es buena y debe ser mantenida tal y como es, por el hecho de conformar parte de la idiosincrasia de los pueblos”; puede ir a dar la “buena nueva” a los indios reductores de cabezas, que recibirán alborozados esta idea... y la cabeza que la contiene para añadirla a su colección. Lejos de ser una disputa meramente intelectual lo cierto es que, en mi trabajo diario de psicoterapeuta, veo las consecuencias de la aceptación incondicional de estas tradiciones que se oponen, en la mayoría de los casos, a razonamientos y elecciones conscientes de la persona provocando verdaderos “cortocircuitos” psicológicos. Por ejemplo: Una mujer (estoy hablando de un caso real) participaba de la costumbre, de su familia natal primero y de la su marido después, de ir a los toros; esta tradición (repito: tradición y no cultura) estaba en abierta contradicción con los principios cristianos que ella quería vivir de “amor hacia todas las criaturas del Señor”. ¿Cómo resolver este conflicto? El primer paso para ella fue darse cuenta de esta contradicción. El segundo fue poner en consonancia lo que ella sentía con sus actos (no participar de ese espectáculo, si nadie lo hiciera no habría corridas) y así resolvió su problema; sin tener que enfrentarse a su familia y obrando acorde a sus principios.

Dentro de la cultura cristiana, en ese sacrificio incruento que es la misa (recordemos que en la antigüedad se sacrificaban seres humanos, luego animales, hasta la instauración de la misa dentro de la tradición judeocristiana), ya existe una necesidad de trascender la crueldad que puede significar la tortura de un animal (sea racional o no) con el fin de satisfacer a un dios y así evitar su cólera. Cuando Cristo dice “lo que hagáis por la más pequeña de mis criaturas, lo haréis por mí”, está enunciando un principio de integración con el medio, para que el creyente pueda ser capaz de comprender lo importante de relacionarse armónicamente con el medio (a nivel humano lo expresa con el “ama a tu prójimo como a ti mismo”).

Más cercano en el tiempo a nosotros, el filósofo español Ortega y Gasset expresaba este principio así: “Yo soy yo y mis circunstancias”, aunque pocos conozcan su “racionalismo vital”. En la actualidad a nadie escapa la emergente conciencia ecológica que, si bien en un principio parecía no afectarnos, ahora está generando cambios substanciales en nuestra forma de vida (quizás sea porque en ello nos jugamos la supervivencia como especie). Pero este tipo de ecología debería complementarse con un cambio de mentalidad más profundo que se haga extensivo a todos los seres y, por supuesto, a esos que comparten una buena parte de nuestras vidas y que llamamos animales

*de compañía. Pocas veces nos percatamos de la positiva influencia que recibimos de ellos, de lo mucho que nos dan con su sola y silenciosa presencia. Recientemente los medios de comunicación se hicieron eco de un trabajo con niños autista que se llevó a cabo con delfines; se pudo comprobar que estos niños, que padecen una profunda dificultad para comunicarse, rompían su aislamiento a través de juegos con este inteligente animal. Pero estos programas también se realizaron en hospitales y distintos centros de salud con otros animales como perros y caballos con muy buenos resultados y no sólo con niños autistas, sino con niños que padecían otras dolencias, de las que se recuperaban con mayor rapidez gracias a esta “terapia animal”.*

*Tampoco hace falta estar enfermo físicamente para recibir los beneficios de la relación con los animales. Mucha gente en esta sociedad acuciada por el estrés, la depresión, la soledad, etc., únicamente encuentra ése afecto y cariño, que todo ser humano necesita para vivir, en un animal de compañía. En este caso el animal forma parte de ese ambiente íntimo, en el que nosotros nos refugiarnos, tan importante para nuestra propia salud mental; ya que es allí donde se produce el “reciclaje” de nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra mente.*

*El animal que convive con nosotros (lo digo en el amplio sentido de la palabra, no solo refiriéndome al animal doméstico), forma parte de este ambiente y, lógicamente, la manera en que él se encuentre allí nos afecta. Nos demos cuenta o no, lo aceptemos o no, nos afecta.*

*Alguien decía: “Dime como tratas a tu perro y te diré como eres”. La forma de relacionarnos con el animal es, en la mayoría de los casos, la misma en la que nos relacionamos con ese animal que habita en nosotros. De la famosa definición del hombre como “animal racional”, aceptamos con mucho gusto lo de racional (porque justifica que somos los “reyes” de la creación), pero olvidamos con demasiada premura la primera parte de la frase que nos define como cercanos a esos seres con quienes compartimos este mundo y que no “han sido creados para servirnos”. Al desentendernos de nuestro origen animal negamos nuestras propias raíces y, como sabemos, “un árbol sin raíces, con una leve brisa, cae”.*

*La psicología nos dice que proyectamos fuera lo que llevamos dentro, es decir, que ponemos en lo que está fuera cosas que habitan en nuestro interior; por ejemplo: si somos violentos, vemos violencia en todas partes y cualquier ocasión es motivo para mostrarnos violentos con el medio. Siguiendo esta premisa podemos pensar que: de la misma manera que tratemos a los animales también así trataremos a ese aspecto nuestro que nos emparenta con ellos. Quizás no nos vendría mal ejercitar algo de amor, respeto y comprensión hacia ellos; sería un buen punto de partida para comenzar a respetarnos, amarnos y comprendernos un poco mejor a nosotros mismos. Por tanto, podemos resumir lo antedicho en la siguiente frase: “CUIDA DE ÉL, CUIDA DE TI”.*