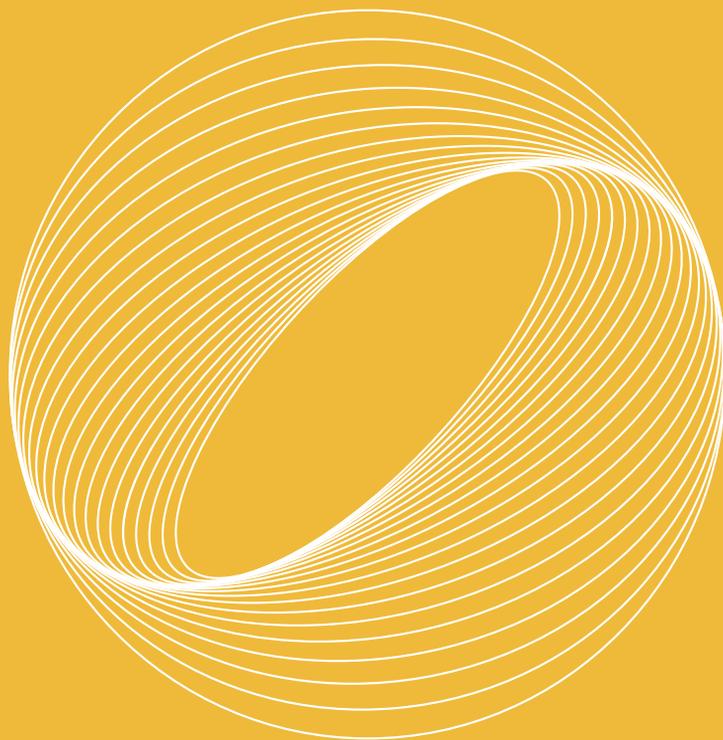


RECONTRA Humanos

PARTE II



Juan Pablo Berra
Escuela de Creadores

RECONTRA Humanos

Parte II

Juan Pablo Berra
Escuela de Creadores

Berra, Juan Pablo
Recontra humanos II / Juan Pablo Berra. – 1a ed.
Ciudad Autónoma de Buenos Aires:
Fundación Vincular, 2021.
208 p. ; 21 x 15 cm. – (Recontra vivir / 3)

ISBN 978-987-47987-3-2

1. Autoconocimiento. 2. Actividades Practicas.
3. Vida Comunitaria. I. Título.
CDD 158.1

Colección RECONTRA VIVIR

Primera edición: marzo 2021
Impreso en Buenos Aires, Argentina

© Juan Pablo Berra, 2021

Diseño editorial: Camila Macca

Fundación Vincular
www.fundacionvincular.ar

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser más constitutiva de delito contra lo propiedad intelectual.

Un diálogo

Otro atardecer.

A la misma hora de la brisa.

El latido de mi enamorada seguía vibrando en mí.

Le dije agradecido

–¡Cuánto de lo humano para ser humano!–

–Sí –me dijo en el silencio –¿Quieres algo más?–

–Sólo a ti. Pero en todos los fuegos,
en las necesidades y deseos, y en las motivaciones.
Que sirva para todos. Para siempre.–

–¿Descubrir el Fuego?– Me preguntó sonriente.

–Hasta ser abrazado y ser uno en él–
le dije tembloroso y emocionado.

Sopló sobre mí.

Todas las energías se hicieron aliento.

Compartiendo con muchos otros,
con anhelos, suspiros y gemidos
Se transformó en fogón.

Te invito a participar.

Hay un festín compartido.

Ven tú también, si quieres, a vivir esta aventura
de ser RECONTRA Humanos.

Índice

Presentación: Invitados a ser RE-CON-TRA Humanos	11
Introducción: Buscando el fuego en las necesidades, deseos y motivaciones	15
Capítulo I: Nuestras necesidades y deseos: el RE-CON-TRA de nuestras motivaciones y aspiraciones	19
1. Necesidades y deseos: fuente y horizonte	21
2. El registro de necesidades y deseos a lo largo de nuestra historia	26
3. Los deseos y necesidades, nuestras pulsiones y motivaciones	30
4. El desafío de ser RECONTRA Humanos con nuestros deseos y necesidades	32
Capítulo II: Nuestras pulsiones: registro, conciencia y transformación para más vida	43
1. La pulsión oral	46
1. Consumos para más vida y consumos para menos vida	52
2. Los Consumos Saludables	55
3. Los Consumos Problemáticos	56
4. Los Consumos Problemáticos y la compulsión	61
5. La transformación de la pulsión oral en más vida	70

2. La pulsión a incorporar-retener-entregar (“puliré”): la dinámica de la vida	71
3. La pulsión sexual	80
1. Los “ingredientes” de la pulsión sexual	82
2. Algunas sugerencias para vivir el RE-CON-TRA de la pulsión sexual	87
3. El abismo de los abusos sexuales y la posibilidad de su transformación	90
4. La pulsión de la agresividad	104
1. Una pulsión olvidada y desacreditada	104
2. La maravilla de nuestra agresividad	107
3. El deporte, el desahogo corporal, la solidaridad y el sentido de la vida	111
4. Pistas para transformar la agresividad en más vida	116
5. Los abismos de la pulsión de la agresividad	122
6. La transformación de la violencia en más vida	123
5. La pulsión de la trascendencia o de sentido	135
1. Características	135
2. Los abismos de esta pulsión	140
3. RECONTRA vivir la pulsión de la trascendencia	141

Capítulo III: La pulsión de vida: raíz, energía y horizonte de todas las pulsiones **145**

1. Los tres componentes de la pulsión de vida	146
1. El componente “conservador” o de sos-tener la vida	147
2. El componente de la prolongación de la especie	147
3. El componente de generar más vida en uno mismo y en el universo	148
2. La oposición vida-muerte¿Existe una pulsión de muerte?	152
3. La potencia transformadora y el impulso de amor	158
4. La Pulsión de vida y las cualidades humanas	163

1. Pulsión de vida e inteligencia	163
2. Pulsión de vida y libertad	165
3. Pulsión de vida y vincularidad	167
4. Pulsión de vida y disfrute	168
3. La vinculación entre la pulsión de vida y las cinco pulsiones	170
1. La Pulsión de vida inspira a la pulsión oral	170
2. La pulsión de vida como inspiradora y horizonte de “PUL-I-R-É”	172
3. Pulsión de vida y pulsión sexual	174
4. Pulsión de vida y la pulsión de la agresividad	176
5. Pulsión de la trascendencia y pulsión de vida	177
Capítulo IV: Vivir desde el aliento de vida.	
Rasgos de una mística de la vida	179
1. La experiencia de lo sagrado y lo religioso	181
2. Vivir en el Viviente	186
1. Una “ruaj” para este tiempo	186
2. Cuatro viejos senderos, el mismo anhelo, un nuevo camino	188
3. Dejando venir al “ruaj de la Vida”	191
4. La “ruaj del vivir” en otras tradiciones	199
Conclusión: Comunicar una buena noticia universal	201

PRESENTACIÓN

Invitados a ser RE-CON-TRA Humanos

Es verdad: “vivir enamora”¹. Luego de esa experiencia fascinante y tremenda que experimenté hace varios años descubrí que, en cada rasgo de mi humanidad, estoy siendo invitado adentrarme y ahondar en mi propio misterio. Y allí, en lo profundo, la posibilidad de encontrarme con el misterio que envuelve a todo ser humano.

Es cierto que a lo largo de mi vida me ha acompañado una especie de sed nunca del todo saciada. Me abrazó desde pequeño mi anhelo por saber quién en verdad somos, qué es aquello que tantos llaman “Dios” y qué herramientas y métodos podemos gestar para sumergirnos en ambos misterios.

En el libro *RECONTRA Humanos (Parte I)* intenté avanzar en ello. Lo hice profundizando en algunos rasgos de lo humano como son el registro de nuestra historia para encontrarnos con nuestros Amadores, el registro de nuestra respiración para conectarnos con el aliento de vida, la vinculación de nuestros sentidos con las facultades del espíritu para comprobar hasta qué punto podemos ahondar y dejarnos encontrar, cómo nos es posible estar cada vez más saludables y de qué manera las crisis existenciales, los patrones crónicos, los miedos y las culpas son oportunidades para ser RECONTRA Humanos.

1. Esta es la clave del libro *Los Siete Niveles del Vivir* Juan Pablo Berra (2021) con el que se inicia la saga.

En esta Segunda Parte me he propuesto describir y ahondar en la naturaleza de las energías que nos habitan. Me refiero al registro y autoconciencia de nuestras necesidades y deseos –desgranadas en las cinco principales pulsiones humanas– y la raíz y horizonte de nuestras más profundas motivaciones. Hoy sé que, en lo más profundo de las cosas, y de todo ser humano, habita el Fuego.

Las pulsiones son senderos que nos conducen a él. Y se convierten en sus canales preferidos para encender, cobijar y alentar las más profundas transformaciones humanas. También, no pocas veces, son como leños mojados que lo apagan o lo disminuyen. Pero el Fuego está allí, esperándonos siempre, para vivir siendo lo más RECONTRA Humanos que podamos llegar a ser.

Al igual que en *RECONTRA Humanos (Parte I)* utilicé el método RECONTRA. Un método que traduce lo que creo vibra en la vida, como invitación constante a vivirla a pleno, en todos los aspectos y rasgos de lo humano. Es el método que mejor me ayudó a ir en búsqueda de ese Fuego, soñado y profundamente anhelado.

En el lenguaje coloquial, RECONTRA es un aumentativo. Da la idea de intensidad, de profundidad, de plenitud, de lo máximo que algo puede llegar a ser. Una invitación a vivir lo más intensa, veraz y profunda posible lo que toca vivir. Esta invitación es un llamado que puede ser rechazado o acallado. Pero que siempre está allí, en cada aquí y ahora, en cada rasgo de lo humano. “Humanos” refiere a lo que somos y de lo que estamos hechos. Está en plural porque involucra a todos.

En esta Segunda Parte me sumerjo con este método en estos mares huracanados que nos habitan, en estas potentes energías que nos animan e inspiran, en las energías que durante siglos como humanos hemos rechazado, reprimido y combatido, en lugar de conocer su naturaleza y aprovecharlas.

El camino no está exento de peligros. Los miedos, los mandatos y las culpas, están operando todo el tiempo para impedir u obstaculizar conocerlas; también sucede que las pulsiones con sus energías pueden quemarnos; el Fuego, que siempre está ahí, puede quedar oculto para siempre.

Más allá del sentido coloquial, las tres sílabas de la palabra “RE-CON-TRA”, sintetizan los tres pasos del método: “RE” de registrar; “CON” de consciencia; “TRA” de transformación. El método en su dinamismo y práctica formula nuestras posibilidades ilimitadas de acrecentar siempre un poco más nuestro registro, de profundizar nuestra propia autoconsciencia y en sumergirnos en el dinamismo transformador de la vida, siempre para más vida. El método es como un eco de lo que creo palpita en todo cuanto existe. Y ojalá que lo veas palpar en cada página, en cada tema y en cada pregunta que te presento para que tú mismo puedas aplicarlo a tu propia vida.

El anhelo más profundo de esta obra, es que descubras la maravilla de nuestras pulsiones y cada una de ellas te sirva como un sendero que te conduzca al encuentro con el Fuego. Deseo profundamente que te ayude a hacerte mucho más autoconsciente de lo fascinante y tremendo que vibra en tu vivir y que te impulse a transitar un camino de transformación inacabable. Ser fuego en el Fuego, esa es la búsqueda.

Verás que en la portada del libro aparece el nombre de “Escuela de Creadores”. Estas páginas intentan poner en palabras el camino que he recorrido junto a muchos otros. Ahora en forma de libro conforman lo que durante casi veinte años han sido algunos de los apuntes disparadores que trabajamos en este espacio de formación. Cuando utilice el “nosotros” es porque lo dicho es fruto de experiencias compartidas, largamente comprobada en infinidad de Interescuchas, transformados en aprendizajes. Es el momento de ponerlos a tu servicio con el anhelo de contribuir a tu original manera de descubrirte encendido y habitado por el Fuego y como un modo de honrar tanta vida compartida.

Por último, lo más importante: al final de cada tema te propongo realizar una tarea de registro y de autoconsciencia. En cada pregunta está la posibilidad de aplicar el método RECONTRA y que tu propio trabajo alumbre registros, despierte tu consciencia y profundice tu transformación como lo ha hecho con nosotros. Este libro puede ser leído “de corrido” sin hacer la tarea. Ojalá no te contentes con ello. Sería como recibir el regalo de una heladería entera y no probar

ninguno de sus gustos. Como dije en *RECONTRA Humanos (Parte I)* citando aquella máxima sufí: “nadie se emborracha con la palabra alcohol y nadie se quema con la palabra fuego”. Ya sabes: no te encontrarás con el Fuego leyendo acerca de él. Pero si te involucras con la tarea, te aseguro que el método RECONTRA quedará instalado en tu vida y harás que las chispas que habitan en este libro sirvan de guía en tu camino hacia el Fuego.

Agradezco a todos y cada uno de los compañeros de camino. Estas páginas intentan recoger muchos saberes compartidos. Mi gratitud también a la Fundación Vincular por facilitar su publicación.

Estoy a tu disposición. Ojalá que algún día, en torno a un Fuego que no se apague, podamos compartir los intentos que cada uno de nosotros hizo para vivir siendo RECONTRA Humanos.

Enero 2021
berrajp@gmail.com