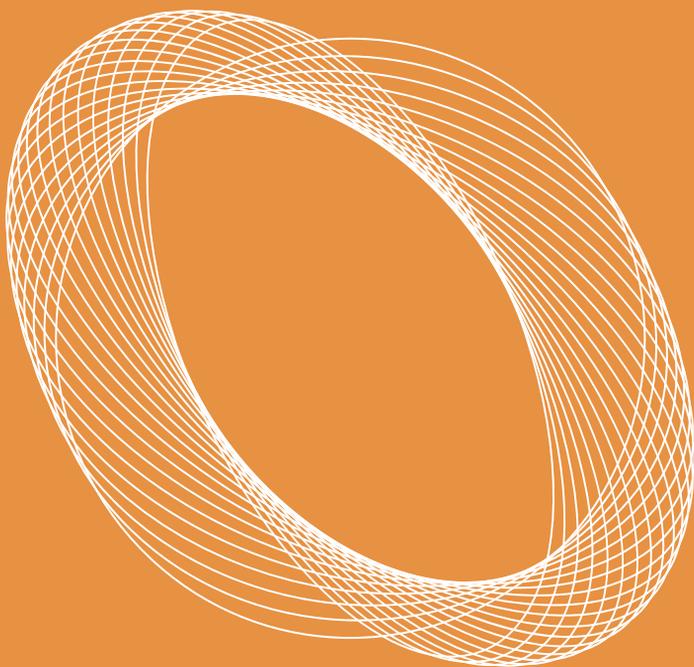


RECONTRA Humanos

PARTE I



Juan Pablo Berra
Escuela de Creadores

RECONTRA Humanos

Parte I

Juan Pablo Berra
Escuela de Creadores

Berra, Juan Pablo
RECONTRA humanos I / Juan Pablo Berra. – 1a ed.
Ciudad Autónoma de Buenos Aires:
Fundación Vincular, 2021.
248 p. ; 21 x 15 cm. – (RECONTRA vivir / 2)

ISBN 978-987-47987-2-5

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.

Índice

Presentación: Invitados a ser RE-CON-TRA Humanos	11
Introducción: En todo lo humano	15
Capítulo I: RECONTRA Humanos en todo tiempo	21
1. El tiempo como memorial de la vida: el pasado y el futuro en el presente	22
2. Memorial del vivir: Un cuestionario básico	26
3. Los Amadores: cuidadores y promotores de nuestra vida	33
Capítulo II: RECONTRA Humanos en nuestra carne	37
1. Una distinción clave: la “carne” no es el “cuerpo”	38
2. El cuerpo y la carne en el pensamiento griego, moderno y hebreo	40
3. Las dimensiones de nuestra carne viva	44
4. Algunas conclusiones preliminares	46
5. Nuestra respiración	49
1. RE-CON-TRA respirar la vida	49
2. La transformación permanente gracias a la respiración	52
3. La respiración como Aliento de vida	55
4. Donar el propio aliento	56
6. Nuestra postura corporal	62
Capítulo III: RECONTRA sentir la vida.	
Una propuesta de síntesis antroposófica	67
1. Una disociación a integrar desde la vida	67
2. Los cinco sentidos en general	69
3. La continuidad entre nuestros sentidos y facultades del espíritu	74
1. RECONTRA mirar	74
2. Del oír al escuchar hasta escucharse nombrado	92
1. Del oír al escuchar	93
2. Para transformar el oír en escuchar: el silencio	95

3. De la escucha al nombrar	100
4. Del nombrar a ser nombrados	103
5. La clave de la Autoescucha	104
3. El olfato, la intuición y la libertad	106
4. El gusto, el sabor y la sabiduría	113
5. Del tacto a la ternura	119
1. El tacto, la ternura y la concurrencia de todos los sentidos	120
2. Ser tocados	123

Capítulo IV: RECONTRA Saludables **127**

1. La atención médica: dificultades, riquezas y el desafío de una nueva cosmovisión	128
2. El concepto de salud en el tiempo	133
3. ¿Qué es estar sano? Nuestra definición de salud	137
1. Proceso gradual de transformación	139
2. Haciéndonos más conscientes	139
3. Más íntegros	141
4. Más creativos	141
5. Más libres	143
6. Más amados y amantes	143
7. Acrecentando la profundidad en todas las vincularidades	143
8. Y se verifica en la capacidad creciente de amar, trabajar y disfrutar en libertad	144
4. Hábitos saludables	145
5. La salud y la maduración como signos de la plenitud humana	146
6. ¿Podemos “medir” nuestra salud?	147

Capítulo V: Las crisis existenciales: oportunidades para ser RECONTRA Humanos **149**

1. Cambio, Crisis y Transformación	149
2. Las crisis existenciales en general	151
3. La etapa desde la gestación hasta los dos años	155
4. La crisis de la mitad de la vida	159

1. Signos de la crisis	161
2. Los grandes desafíos de esta etapa	165
3. Pistas para RECONTRA vivir esta etapa	168

Capítulo VI: Los patrones crónicos, las culpas y los miedos: oportunidades para ser RECONTRA Humanos **173**

1. Los patrones crónicos	174
1. El patrón crónico como fenómeno: origen, tipos y características	174
2. Patrones, condicionamiento y maldad	177
3. El proceso de transformación de los patrones crónicos	178
2. Las culpas: sus trampas, abismos y tesoros	183
1. Las honduras de la culpa	183
2. El fenómeno de la culpa	186
3. Sus orígenes	188
4. Los dos tipos de culpas	190
5. Culpa y religión	191
6. Las culpas, las penas y su transformación	194
3. Nuestros miedos: cuidadores y asfixiadores de la vida	204
1. El fenómeno de los miedos	205
2. La transformación de los miedos	213
3. Las propuestas más conocidas	214
4. Una propuesta transformadora	216
5. Los miedos en nuestros hijos	222
4. La escucha amante: desahogo y transformación	224
1. ¿Cómo sanamos nuestras heridas?	224
2. El proceso de curación en los niños	226
3. Pistas para la escucha de un niño que desahoga	228
4. Como adultos podemos recuperar esta capacidad de desahogo y transformación	232
5. Nuestro desahogo como adultos	233
6. Nuestro aprendizaje como adultos	234

Conclusión: RECONTRA Humanos para una nueva humanidad **237**

PRESENTACIÓN

Invitados a ser RE-CON-TRA Humanos

En esta etapa de mi vida me siento profundamente agradecido. He buscado. Quizá, luego de tanto deambular, me dejé encontrar.

Es verdad: Vivir enamora¹. Luego de aquella experiencia fascinante y tremenda descubrí que, en cada rasgo de mi humanidad, a cada paso, estoy siendo invitado a ahondar y adentrarme en mi propio misterio. Y allí, en lo profundo, encontrarme con el misterio que envuelve a todo ser humano.

Durante muchos años, compartiendo con muchos otros, alentados por el impulso de nuestras búsquedas, convertimos en festín las experiencias de vida compartidas en nuestro intento por vivir a fondo todos los rasgos de lo humano. Descubrimos, asombrados y agradecidos, que cada aspecto y dimensión de nuestra humanidad es un portal para acrecentar nuestro registro, expandir nuestra conciencia y vibrar en un proceso de transformación que no acaba nunca. Lo ya expuesto en *Los Siete Niveles del Vivir* se desgranar ahora profundizando en algunos rasgos de nuestra humanidad que están allí todo el tiempo, como una invitación constante a sumergirnos en las honduras del misterio. Cada uno de ellos se convierte en una oportunidad para sabernos amados, para reconocernos convocados a una transformación que involucra todo lo humano y a todos los humanos.

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

A lo largo de mi vida me acompañó la sed, nunca del todo saciada, 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. De tanto andar, compartiendo y buscando junto con otros, formulé 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. Lo llamo el método RE-CON-TRA.

“RECONTRA”, en el lenguaje coloquial, es un aumentativo. Da la idea de intensidad, de profundidad, de plenitud, de lo máximo que algo puede llegar a ser. Pero no impulsado por un mandato moral en aras de perfección, sino como invitación y posibilidad de vivir lo más intensa, veraz y profunda posible. 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. Y “humanos” dice de lo que somos y estamos hechos, de ese misterio insondable que durante el transcurso de toda nuestra vida intentamos desentrañar.

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 formula nuestras posibilidades ilimitadas de acrecentar siempre un poco más nuestro registro, de despertar nuevos estados de consciencia y en sumergirnos en el dinamismo transformador de la vida, siempre para más vida. Podrás constatar pronto que este método RE-CON-TRA palpita 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 todos los surcos o aspectos de lo humano que aquí encontrarás te ayuden a conocerte más, para que te ames más y para que agregues más vida al universo. 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.

Occidente en general, a lo largo de su historia, privilegió profundizar sobre el sujeto a través del conocimiento científico con sus métodos empíricos y racionales. Esto dio origen a un desarrollo descomunal del pensamiento. El “objeto” de estudio se fue par-

celando cada vez más, en diferentes disciplinas, en el intento por formular leyes universales que sean aplicables a todos los sujetos. ¡Cómo no agradecer y reverenciar tantos esfuerzos! En la antigüedad la búsqueda de autoconocimiento se circunscribía a grupos cerrados que requerían con frecuencia largos procesos iniciáticos. En la actualidad pareciera que no es posible alcanzarlo sin la presencia de especialistas. Al respecto este texto quiere realizar un cambio copernicano en tres aspectos.

En primer lugar, quisiera devolverle a cada sujeto esta posibilidad de realizar su propio camino de ser RECONTRA humano. Por tanto, con esta publicación, me alejo de cualquier pretensión universal. Quisiera darle protagonismo a lo único que considero insoslayable: a ti mismo, a Tu-Yo-y-tus-vínculos, a tu-vida-en-tu-vivir. Que puedas registrar y te hagas autoconsciente de los saberes que te habitan y esto te impulse a profundizar tu camino de transformación. Por eso, a partir de este momento, mi diálogo es contigo, de persona a persona. Pero en este diálogo te invito a ser el protagonista. Conocer-se a sí mismo es algo que nadie puede hacer por otro. Aunque lo deseemos, con frecuencia no sabemos por dónde comenzar. He aquí una propuesta que pongo a tu disposición.

En segundo lugar, quiero explicitarte desde el principio la motivación que me anima en esta búsqueda apasionante por saber quiénes somos. Estoy convencido que es imposible vivir RECONTRA Humanos sin conocerse. Y lo que hay que vivir RECONTRA es justamente todo lo humano, en todo lo humano que aparece, que está siempre en el aquí y ahora de nuestro vivir.

En tercer lugar, quiero ofrecerte algunas herramientas, todas ellas muy sencillas –que cualquier ser humano de cualquier condición puede utilizar– que contribuyan a ampliar tu registro, a acrecentar tu autoconsciencia, a profundizar en un proceso de transformación.

El método pone a “humanos” siempre en plural. Lo expreso así porque ya caducó concebir lo humano desde el individuo solo, aislado, enajenado de las vincularidades que lo constituyen y lo hacen ser; porque la tarea de transformación de nuestra humanidad no es sin los otros sino con-en-y-para-otros.

Verás que en la portada del libro aparece el nombre “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 una experiencia compartida, largamente comprobado 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 amado y amante de la vida.

Lo más importante de este texto es la tarea que te propongo realizar al final de cada apartado. En cada cuestionario está la posibilidad de aplicar el método RECONTRA y que tu propio trabajo alumbré registros, despierte tu consciencia y profundice tu transformación como lo ha hecho con todos nosotros.

Este libro puede ser leído “de corrido” sin hacerse la tarea. Ojalá no te contentes con ello. Sería como recibir el regalo de una heladería entera y no probar ninguno de sus gustos. Ya lo sabemos por aquella máxima sufí: “nadie se emborracha con la palabra alcohol y nadie se quema con la palabra fuego”. Por eso, este libro es una invitación, en sintonía con la invitación que nos hace la vida a cada instante, a ir mucho más allá de la lectura. Si te involucras con la tarea te aseguro que el método RECONTRA quedará instalado en tu vida y harás que este libro sea un mero disparador para que vivas mucho más profundamente el misterio de la vida en tu vivir.

Me siento profundamente agradecido a tantos que han contribuido con sus búsquedas a trazar un camino hacia la plenitud del vivir. También agradezco a la Fundación Vincular que hace posible que esta publicación llegue a tus manos. Y agradecerte también a ti, desde hora compañera/o de ruta. 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