



## BIEN SER BIEN ESTAR

Ciudadanía, 16/07/2011

BIEN SER, BIEN ESTAR

Cecy Valerio

¿ Qué contagiamos?

“ Ser feliz no es un derecho, es un deber; porque si no eres feliz, estás amargando a todo el barrio”. Facundo Cabral.

Salimos del concierto con una agradable sensación de paz, alegría y esperanza. Sus canciones y palabras nos contagiaron esa noche. En una época de malas noticias, de tensión cotidiana, de temor, intolerancia y exclusión social, escuchar a Facundo Cabral fue sin duda un remanso para todos los que asistimos al teatro Doblado en León en su última gira por nuestro país. El testimonio de su vida y la manera de expresarlo a través del canto, nos contagio de su grandeza y de su sencillez. Nos inspiró un gran deseo de seguir amando la vida que, después de todo, es hermosa.

Podríamos decir: “Claro, él era exitoso, tenía buenos ingresos, era famoso y eso lo hacía una persona feliz y enamorada de la vida”, sin embargo su vida temprana estuvo marcada por la pobreza, la miseria, el hambre. Como seres humanos todos tenemos opciones, y optar es una tarea de cada día, de cada instante. Cabral optó seguramente por el amor a la humanidad, a Dios, al arte, a los amigos, a la naturaleza, a lo pequeño. Tuvo el don de poder transmitirlo, cantarlo, recitarlo y contagiarlo.

Admirador tanto de una puesta de sol como de una obra de Caravaggio, tan amigo de un vagabundo como de Teresa de Calcuta, asombrado por una poesía de Whitman así como por las palabras suaves de un niño, este habitante del mundo que no reconocía fronteras (esas las inventaron los gobernantes-decía-), dejó de existir el pasado 9 de julio, cuando fue asesinado en Guatemala después de dar un concierto. Las expresiones de tristeza, de indignación, de impotencia no se hicieron esperar en todo el mundo. “ Se fue, pero se queda su canto, su poesía, sus palabras”, decían algunas pancartas.

Y me refiero a ese contagio que, como Cabral, vamos dejando los seres humano en cada paso que damos. ¿ Qué transmitimos con nuestros gestos? ¿ Qué inspiramos a los demás con nuestra presencia? ¿Cómo permean nuestras palabras en los demás?, ¿ Qué les dice mi persona, como amiga, como maestra, como mamá? Sabemos que las actitudes se contagian. La agresividad, el pesimismo, el desánimo, la flojera, lástima, hasta el chisme. Pero también la alegría, la ilusión, el entusiasmo, la risa, la paz y el optimismo.

Facundo Cabral tuvo la fortuna de ser reconocido mundialmente por sus canciones y enseñanzas. Nos contagió de cosas buenas que aún recordamos. Sin embargo, en nuestros pequeños ámbitos todos podemos emitir señales de nuestro actuar, sentir y pensar que permean en los demás, de ahí que nuestra presencia sea grata o desagradable. Ser diligentes en esta tarea, es un gran reto.

A veces inconscientemente tenemos la costumbre de quejarnos de todo: el clima, las prisas, la gente, el tráfico, la comida; de criticar a los demás y encontrar el negrito en el arroz; de chismorrear o de unimos a comentarios negativos. Me encanta una recomendación de Erick Fromm: “No reaccionar de la misma forma ante los clisés y las trivialidades, sino de una manera directa y humana. Descubrirás que esa gente modifica su conducta”. En otras palabras no dejarnos llevar por lo que otros nos

contagian de manera negativa. Al contrario, seguir nuestro sendero de crecimiento personal cuidando qué es lo que nosotros, concentrados en nosotros mismos, podemos inspirar, transmitir, radiar y contagiar a los demás. Un abrazo.