





# eficiencia

## La experiencia: CALIDAD, NO CANTIDAD

Acumular diplomas, viajes, cargos, hobbies, amigos, o jactarse de haberlo probado todo, no sirve de mucho. Más vale enfocarse en que las vivencias por las que pasamos nos hagan crecer. Para lograrlo, hay algunos consejos: evaluar los riesgos de cada decisión, posponer el placer por un fin mayor y tener un proyecto original de vida. Así es como ganamos verdaderas experiencias; de esas que son dignas de contarse. Por Luz Edwards /ledwards@hacerfamilia.net

“En mi juventud no sabía qué hacer de mi vida, sólo tenía claro que quería encontrarme a mí mismo. Así fue como partí a la India, pensando que yo podía estar allá”, contaba burlón un educador en una conferencia. Y seguramente muchos de los presentes se sintieron identificados.

Viajes, cambios de casa e incluso decisiones tan importantes como la maternidad a veces se toman pensando que la sólo vivencia nos va a transformar o nos va a entregar aquello que buscamos.

Así, se ven mujeres que creen que al casarse, su hombre dejará tal vicio. Hombres confiados en que todo cambiará si cambian de trabajo o padres que se abruma por no tener los medios para que sus hijos conozcan Europa, pues lo consideran fundamental para su formación.

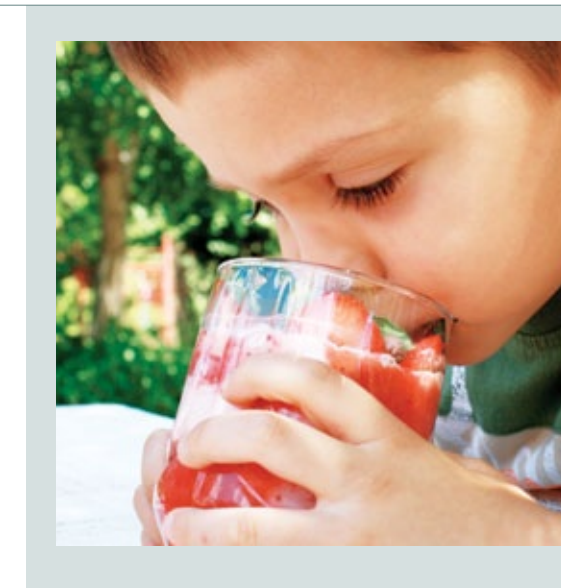
Otras veces casi aplicamos una lógica de mercado al respecto, creyendo que podemos elegir y comprar las experiencias que queramos.

Mario Sandoval, sociólogo y director del Centro de Investigación en Juventud de la Universidad Católica Silva Henríquez, dice que además se nos contagia el ritmo de las grandes tiendas: “Es necesario tener muchas cosas y adquirirlas ahora o nunca, rápido, pues hay ofertas. Pero vivimos en una permanente liquidación”, diagnostica.

## Estamos, pero ausentes

Según el psiquiatra Alejandro Fernández, de la Unidad de Dependencia Química del Instituto Schillkrut, el tema de fondo es que ponemos más fe en la supuesta potencia de la vivencia que en lo que pueda sucederle a la persona mientras ésta ocurre. No por nada hay autores que dicen que la modernidad ha forjado un tipo de experiencia sin sujeto: pasamos por algo exteriormente, pero no nos pasa demasiado por dentro.

Por otro lado, existe una mirada cuantitativa acerca de las experiencias que sólo termina empobreciendo al hombre: mientras más hayas vivido, mejor. Entonces, si no nos detenemos a pensar, podemos terminar creyendo



“A veces las experiencias más profundas, al menos en términos de superar nuestras expectativas y conmovernos, provienen de las fuentes más sencillas. Por ejemplo, del encuentro con una persona camino a casa o de un desafío sorpresivo que se produjo en el trabajo”. Martin Jay, historiador de la U. de California, Berkeley.

que, efectivamente, alguien no puede casarse sin antes haber viajado. O que no se puede elegir al compañero de vida sin haber pololeado muchas veces primero, que es imposible encontrar trabajo si no se tiene un magíster o que no haber tenido unos años de excesos es haber perdido la juventud.

La buena noticia es que si el problema es cuestión de actitud, la solución también. La antropóloga Patricia May observa que vivimos en permanente expectativa, deseo, insatisfacción, queriendo lo que no tenemos y actuando como no somos. “Eso es vivir en la ausencia. En vez, debemos esforzarnos por agradecer, aceptar, no pretender controlarlo todo, confiar en la creatividad que todas las personas tenemos, tolerar la imperfección, disfrutar de los procesos, no sólo pensar en los resultados”, aconseja.

Ella pone como ejemplo a los niños, que viven cada situación como si fuera

la única, sin pensar en lo que se están perdiendo por estar ahí y abiertos a los regalos que puedan dárseles. Y así es como se forja la experiencia con mayúscula, que no es algo que se alcanza, sino un viaje que no acaba. Tampoco es una suma de shocks aislados, sino un continuo, formado por errores, sorpresas y desafíos de todos los calibres. No es un mero conocimiento de cómo son las cosas, sino un saber acumulado.

## Drogas: la anti-experiencia

A la hora de buscar vivencias potentes desde siempre ha aparecido en escena la opción equivocada de las sustancias estimulantes psicoactivas. Por eso, siempre también han sido un ejemplo ilustrador, incluso para quienes nunca se han sentido atraídos por ellas.

Porque la verdad es que mientras más se diga que la droga lleva a placeres inalcanzables por otra vía, que entrega mo-



mentos de paz y serenidad o que conecta a la persona con su lado más creativo, más cava su propia tumba, al menos en la carrera por el título de experiencia.

La razón es que las drogas llevan a la persona a un estado alterado de conciencia, es decir, a ver la realidad no como ésta es, sino como los químicos dictan. Además, el consumidor ni siquiera responde a esta pseudo realidad desde su “verdadero yo”, sino que sólo reacciona físicamente ante ella.

El psiquiatra Alejandro Fernández, de vasta experiencia en tratamientos de rehabilitación, explica que, desde el punto de vista neurológico, se necesitan estados lúcidos para que una experiencia sea internalizada como tal. “Sólo ahí la vivencia es procesada, entran en juego

## “Mira ANTES de saltar”

Con ese dicho inglés *-look before you leap-* el historiador Martin Jay entrega la pauta para saber cuándo experimentar y cuándo es mejor abstenerse. Él es uno de los principales estudiosos de la Escuela de Frankfurt, compuesta por pensadores como Theodor Adorno, Walter Benjamin y Max Horkheimer, y hace clases en la Universidad de California en Berkeley. Desde allá, responde a *Hacer Familia*.

### ¿Qué es experimentar?

- La respuesta a esta pregunta no es simple y se la ha hecho el hombre desde el comienzo de la historia. Ha significado adquirir nuevo conocimiento, pasar por una emoción intensa, el encuentro con obstáculos y con los otros, la acumulación de sabiduría a través del tiempo, por nombrar algunos. Estos sentidos tienen en común el que experimentar es un aprendizaje no mediado, como sería leer un libro, y por eso tiene para nosotros un impacto distinto. No se trata de aprender acerca de los objetos, sino una transformación del sujeto en sí mismo.

### ¿Tendemos a medir nuestras experiencias por su espectacularidad? Por ejemplo, dar por hecho que un viaje a Europa es una experiencia más importante que ir a Mendoza.

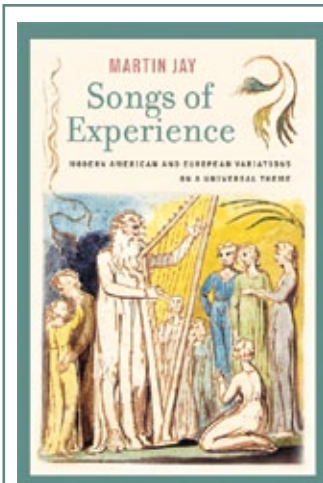
- Nosotros funcionamos usando modelos que existen desde antes y a veces ni siquiera nos damos cuenta de ello. Por eso, tendemos a privilegiar las vivencias que calzan con esos prototipos de experiencias profundas. Pero, por supuesto, eso no asegura nada y muchas veces nos tocan sólo de manera superficial, dejándonos algunos recuerdos o datos, pero no provocando un cambio o un aprendizaje en nosotros.

### En educación, ¿en qué áreas conviene animar a los niños a experimentar?

- En esto no existe una regla que pueda guiarnos, sólo nuestro buen juicio y nuestras experiencias pasadas. Pero creo que lo más importante es que los niños sepan cuándo arriesgar y cuándo irse a la segura, cuándo experimentar y cuándo esquivar el peligro. Entonces en lugar de decirles “prueba”, debiéramos motivarlos a pensar y evaluar las consecuencias.

### ¿Qué piensa de las drogas como supuestos incitadores de experiencias profundas?

Aquí sólo puedo hablar desde mi propia experiencia. Y sí, sé de personas que dicen haber tenido experiencias extraordinarias bajo la inducción de sustancias. Pero hay tantos otros cuyas vidas se han convertido en una pesadilla, que no puedo confiar en que valga la pena el riesgo.



“Cantos de experiencia” es uno de los libros más famosos de Martin Jay. En él recorre el debate intelectual que se ha dado en torno a la palabra experiencia e indaga en la relación de este concepto con la vida cotidiana de los hombres. Editorial Paidós, 2004.

la memoria, los aprendizajes anteriores, pueden incorporarse el esfuerzo, la voluntad, la persona es capaz de elegir una postura”, dice el especialista.

De esta manera, ni siquiera los llamados “viajes” esporádicos con alucinógenos como el peyote, la ayahuasca o el San Pedro pueden considerarse una experiencia. “Cuando se acaba el efecto la persona no ha aprendido nada, no ha quedado nada en ella que mejore su calidad de vida o su manera de enfrentar los problemas”, ejemplifica el psiquiatra, e insiste en que es una mentira cuando estas sustancias se promocionan dentro de terapias de sanación espiritual. “No amplían el nivel de conciencia, sólo son cuadros psicóticos. Y una desconexión de la vida real jamás lleva a un crecimiento interior”, enfatiza Fernández.

El mejor ejemplo para mostrar esta desconexión de la realidad es lo que le ocurre a los pacientes que se están curando de una adicción: se dan cuenta de que sus supuestos amigos no lo eran, incluso que ni siquiera tenían mucho en común más que la droga. Lo mismo con la pareja, a quien desde la sobriedad no son capaces de verle mayor atributo. “Las relaciones interpersonales en contexto de consumo están permanentemente distorsionadas. Incluso se empobrece el lenguaje respecto de esas relaciones. A veces lo más que pueden decir de su

pololo es que es “buena onda”, explica Fernández.

### Hasta dónde probar

Las drogas son buen ejemplo también porque se trata de un estilo de vida donde el placer es lo más importante y algunos de sus riesgos pueden extrapolarse a quienes buscan la autocomplacencia de otras maneras. También a los que piensan que hay que probarlo todo para po-

**“Es falso que las drogas permitan experiencias profundas, pues es imposible que la persona aprenda algo estando desconectada de la realidad. Cuando acaba el efecto, no queda nada más que haberse perdido de disfrutar de las cosas simples de la vida”.  
Alejandro Fernández,  
psiquiatra del Instituto  
Schillkrut.**

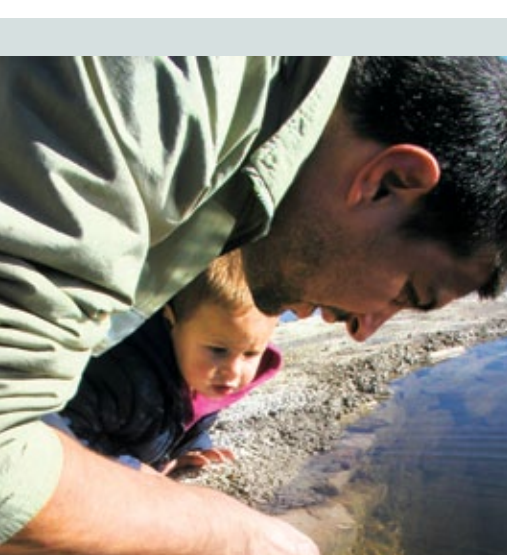
der tener una opinión.

Al respecto, Adela López, doctora en filosofía y Directora de Docencia de la Universidad de los Andes, dice que sin duda hay experiencias por las que es necesario pasar. Por ejemplo, oler, tocar distintas texturas, saborear lo amargo, lo ácido y lo dulce, qué se siente pasar calor o frío. Por algo, además, las vive todo ser humano, quiéralo o no, en sus primeros años de vida.

“Se debe a que el hombre es un ser corpóreo espiritual, pero esto no quiere decir que el único conocimiento válido sea el experimental y tampoco que no haya otro tipo de conocimiento”, explica la académica. Esas experiencias sensibles son la base del conocimiento humano y a partir de ellas el hombre desarrolla las operaciones puramente racionales, como abstraer, separarse de lo concreto y elaborar ideas, conceptos y juicios.

Esta capacidad intelectual permite darnos cuenta de qué situaciones son perjudiciales o dañinas para nosotros aún sin haberlas vivido directamente. Por ejemplo, se puede inferir el sufrimiento que significa vivir una ruptura matrimonial analizando las experiencias de otras personas y poniéndose mentalmente en su lugar.

Adela López agrega que este argumento opera incluso dejando de lado la



## UNA RENTABILIDAD EXITOSA ES EL RESULTADO DE UN BUEN MOVIMIENTO

En dos años hemos logrado duplicar la rentabilidad\* en:

1. Fondo Mutuo Santander Acciones Selectas \*\*
2. Fondo Mutuo Santander Acciones Chilenas \*\*
3. Fondo Mutuo Santander Retail & Consumo \*\*
4. Fondo de Inversión Santander Small Cap

ELIJA HOY INVERTIR CON LOS QUE SABEN DÓNDE, CUÁNDO Y CÓMO.



VOX 600 320 3001  
www.santander.cl

\*Rentabilidades a 30/11/2010. Fondo Mutuo Santander Acciones Selectas (serie APV): a 30 días: -1,63%, a 90 días: 7,93%; a 365 días: 55,18%; Fondo Mutuo Santander Acciones Chilenas (serie APV): a 30 días: 0,87%, a 90 días: 10,87%; a 365 días: 56,96%; Fondo Mutuo Santander Retail & Consumo (serie APV): a 30 días: 0,45%, a 90 días: 9,08%; a 365 días: 64,84%; Fondo de Inversión Santander Small Cap: a 30 días: 5,1%, a 90 días: 13,1%; a 365 días: 76,3%; \*\* Fondo Mutuo Santander Acciones Selectas serie APV y Permanencia; Fondo Mutuo Santander Acciones Chilenas serie APV; Fondo Mutuo Santander Retail & Consumo serie APV y Ejecutiva. Santander Asset Management S.A. Administradora General de Fondos es filial del Banco Santander Chile, donde el banco es agente colocador de los diferentes Fondos Mutuos administrados por ella. La gestión financiera y el riesgo de estos Fondos Mutuos no guardan relación con la de entidades bancarias o financieras del grupo empresarial al cual pertenecen, ni con la desarrollada por sus agentes colocadores. Infórmese de las características esenciales de la inversión en estos Fondos Mutuos, las que se encuentran contenidas en sus reglamentos internos y contratos de suscripción de cuotas. Los valores de las cuotas de Fondos Mutuos son variables. Las rentabilidades o ganancias obtenidas por los Fondos Mutuos administrados por esta sociedad, no garantizan que ellas se repitan en el futuro.

dimensión racional del hombre. “Los animales tienen un sentido interno, llamado facultad estimativa, que les permite valorar qué experiencias son positivas para ellos y cuáles no. Por eso un perro no se come una planta venenosa ni un caballo intenta pasar por un río caudaloso”, expone la filósofa.

Y el ser humano, como animal que es, también posee esa capacidad y así es como nuestro cuerpo se resiste a comer algo que nos cayó mal la vez pasada. Para Adela López, a veces la capacidad intelectual mal usada nos hace obviar estos signos que están en el escenario, junto con esta alarma dentro de nosotros mismos que también da cuenta de un peligro.

Al respecto, la droga es nuevamente ilustrativa. El doctor Alejandro Fernández cuenta que los jóvenes de hoy están casi todos perfectamente informados de los males físicos y afectivos que vienen con la droga, pero que eso no les parece razón suficiente para dejar de probarla. “Se sienten omnipotentes o que pueden manejar el riesgo. Te dicen que sólo jalar cocaína cuando están con una amiga que los cuida”, narra el psiquiatra.

## Errores necesarios

Tal vez creemos que la historia de la humanidad empieza en nosotros, que no consideramos las equivocaciones o dolores de los demás antes de actuar. Pero también es cierto que un rango de errores es necesario: éstos también pueden ser experiencias poderosas de crecimiento y madurez.

Adela López dice que hoy hace falta reivindicar ese valor. “No puede ser que equivocarse sea una tragedia. Pero debemos tener claro que existen áreas donde no podemos darnos el lujo de equivocarnos, pues tal vez sea imposible enmendar el daño”, dice la filósofa. Porque no es lo mismo darse un viaje extra, que permitirse una infidelidad: en el primer caso, se perdió tiempo y plata; en cambio en el segundo se puso en peligro un proyecto de vida.

No hay recetas para no equivocarse, pero la prudencia es siempre buena com-



## Frases para inspirarse

- “El aburrimiento es el pájaro de sueño que incuba el huevo de la experiencia. Basta el susurro de las hojas para ahuyentarlo”. (Walter Benjamin, filósofo alemán).
- “La experiencia no es lo que te sucede, sino lo que haces con lo que te sucede”. (Aldous Huxley, escritor inglés).
- “Prefiero el bastón de la experiencia que el carro rápido de la fortuna. El filósofo viaja a pie”. (Pitágoras de Samos, filósofo griego).
- “Buscad lo suficiente, buscad lo que basta. Y no queráis más. Lo que pasa de ahí, es agobio, no alivio; apesadumbra en vez de levantar”. (San Agustín de Hipona).

pañera. “Medir los riesgos, reflexionar, evaluar los pros y los contras, pedir consejo y, luego actuar. Porque el prudente no es el que se queda de brazos cruzados tampoco”, dice Adela López, y lo propone como un principio a educar en los hijos.

El sociólogo Mario Sandoval agrega que es clave que las personas tengan un proyecto de vida. Y eso, desde que son jóvenes. “Es la única manera de poder sacrificar un placer del presente. Si no, las renunciaciones no tienen ningún sentido”, afirma el investigador.

## Compartiendo las experiencias

“Vivir para contarla” es la frase escogió Gabriel García Márquez para titular su autobiografía. Dejando de lado las que puedan haber sido sus razones, la ver-

dad es que pensar si la propia vida vale la pena ser contada es un buen parámetro para saber si estamos asumiendo las horas y las circunstancias de una manera provechosa.

Gabriel Insausti, profesor del Departamento de Filología de la Universidad de Navarra, dice, eso sí, que la cuestión es por qué la persona cree que es digno de contarse. En la misma línea, el historiador Martin Jay apunta que todos sabemos qué se siente ser testigos de un monólogo cuyo intérprete pone gran entusiasmo, pero sin que podamos dar con la razón de tanta palabra. Ese narrador seguramente tiene mal criterio sobre qué contar y a quién.

En cambio, hay personas que aún sin haber tenido vivencias extravagantes pueden mantener la atención de su



audiencia. Pueden contar algo que les pasó, a lo mejor ni siquiera con exactitud de datos, pero transmitiendo tal pasión, que cautivan. Cuando ocurre es porque la persona ha tenido verdaderas experiencias, es decir, transformaciones y aprendizajes, y eso es lo que está narrando. No se trata de una entrega informativa o de datos útiles, ni es un relato que alguien pudiera catalogar de verdadero o falso.

Gabriel Insausti explica que muchas veces lo más valioso es, precisamente, que esa utilidad no sea directa y que la historia no sea fácilmente parafraseable o reductible a una moraleja de tres palabras. “Esa característica nos obliga a volver sobre ella. ¿Por qué releemos un libro, o volvemos a ver una película, si sabemos de antemano que el asesino es el mayordomo? Porque, con independencia de la meta, el camino produce de por sí ciertas satisfacciones”, observa el profesor de Filología.

Y a esa satisfacción se suma otro beneficio: las narraciones de experiencias van forjando la trama que da origen al sentido común, la sabiduría popular o como quiera llamarse a esa fuente a la que recurrimos a veces incluso sin darnos cuenta. Esa enseñanza que corre por nuestras venas y que nos permite aprender de los caminos de otros seres humanos que vivieron antes que nosotros, pero cuyas preocupaciones fundamentales fueron las mismas. HF

## LAS DROGAS: ejemplo de pérdida de protagonismo

**De que los efectos son gratos mientras duran, lo son.** Si no, dice el psiquiatra Alejandro Fernández, especialista del Instituto Schillkrut, nadie estaría interesado en probarlas. Es cierto que provocan un estado de conciencia positivo o, al menos, anestesian las emociones negativas como el dolor, el agobio, el apremio y la ansiedad.

**Pero todo esto, saltándose a la persona misma que lo experimenta.** A tal grado, que en la filosofía incluso se ha acuñado el concepto de “experiencia secuestrada” para referirse al efecto de estas sustancias y también el término de “dialéctica de la huída”, que se refiere a este no pasar realmente por las situaciones.

**El psiquiatra dice que aquí radica el principal daño y riesgo de las drogas, en no ser real protagonista de lo que está ocurriendo mientras dura el efecto.** Y eso corre para los adictos, pero también para los consumidores ocasionales. “Hay personas que hablan de que cada ciertos meses se dan una licencia. Pero ellos, aunque nunca se vuelvan adictos, igual se están desconectando de la realidad. Entonces la pregunta es ¿sabes de qué te perdiste mientras estabas drogado?”, explica el psiquiatra.

**Una de las pérdidas puede ser no saber disfrutar o lograr la serenidad sin el efecto de las drogas.** Sin duda eso significa mayor esfuerzo, más tiempo, a lo mejor un cambio de trabajo o de horarios, pero es posible; todas las personas tienen esa capacidad. “Aunque no haya adicción, puede haber un vínculo por un efecto farmacológico, por usar las drogas para un objeto puntual. Para aliviar si se está afligido, para sentirse creativo si se está abrumado... Y ese goce podría encontrarlo de otra manera”, dice Fernández.