



El Buen Vivir: Recuperar la magia de la vida

POR: Martha Inés Solano Murcia

“Los antepasados nos han enseñado que todo momento vital es valioso, todo pensamiento contiene creatividad, toda decisión dirige nuestra fuerza vital y todo acto de la vida física es sagrado. Saber estos conceptos y caminar en esta verdad es VIVIR BIEN”

JAMIE SAM, LA MEDICINA DE LA TIERRA.

El buen vivir, una vida buena o el vivir bien, son expresiones que constituyen una experiencia anhelada y posible de realizar por los seres humanos de todos los tiempos. La modernidad ha traído una multiplicidad de condiciones de vida, visiones distintas del mundo, formas diversas de relaciones con los semejantes y con la naturaleza; también ha acentuado las inequidades y perspectivas más individualistas, desencuentros y soledades.

¿Es posible el buen vivir? ¿Cómo entenderlo? ¿En los avatares de la vida, buenos y malos, esto es viable? o ¿Se requieren condiciones especiales para lograrlo? ¿Cómo construir vínculos solidarios en épocas de gran



soledad e individualismo? ¿Cuáles giros serían necesarios para que el buen vivir sea un horizonte de todos los seres humanos?

En torno a este tema conversamos con el Dr. Eduardo Rueda¹, quien más que respuestas nos fue dando claves para pensar y ampliar el campo de comprensión de lo que significa el *buen vivir* y sus nexos con la salud mental. Cada persona se enfrenta distinto a lo que puede ser “la buena vida” ya que es mediada por sus propias perspectivas y aspiraciones, por las tradiciones culturales y los contextos particulares de vida.

Cada persona se enfrenta distinto a lo que puede ser “la buena vida” ya que es mediada por sus propias perspectivas y aspiraciones, por las tradiciones culturales y los contextos particulares de vida.

Para el programa APS es una apuesta la construcción colectiva de la vida buena y la salud mental. Con este propósito se han desarrollado varias acciones comunicativas y pedagógicas para lograr un movimiento en las formas de comprender y pensar:

1. Las relaciones y sus implicaciones en la salud mental y en una vida buena
2. Las posibles transformaciones de manera práctica en la vida cotidiana.

1 Eduardo Alfonso Rueda Barrera. Médico, Ph.D. en Filosofía, Ciencia, Tecnología y sociedad de Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea. Investigador Asociado (I), Director del Instituto de Bioética de la Pontificia Universidad Javeriana

En este mismo sentido, el Dr. Rueda considera que la pregunta fundamental hoy por hoy, es: *¿Cómo construir vínculos solidarios entre las personas en el espacio de la ciudadanía? Es decir, en el espacio en donde cada quien tiene garantizados sus derechos constitucionales y en el que cada persona tiene la posibilidad de definir qué busca en la vida.* Lo interesante de ese modelo de autorrealización, dice él, es que *está en manos de que cada uno, pueda redefinirse constantemente. Probablemente si en la juventud temprana tenía una visión de lo que es la vida buena, esta puede replantearse en la edad madura.*

Para Eduardo Rueda, la salud mental consiste en *construir vínculos recíprocamente satisfactorios, relaciones significativas, sentir los bienes de la vida como un bien de un nosotros.*

Llama la atención de este planteamiento que la salud mental es un aspecto de la vida de la persona que se alimenta, es decir, que puede nutrirse o desnutrirse si no se le provisionan los recursos necesarios. *La salud mental resulta ser el producto de unas condiciones de vida que le permite a la persona recibir eso que podríamos llamar una nutrición psicológica, psicosocial o mental adecuada. Cuando una persona se aleja de la relación con la vida, con la naturaleza, con otro ser humano, se pone en riesgo la vida misma.*

La perspectiva presentada por Rueda se fundamenta en el conocimiento y saberes ancestrales de los pueblos originarios de América y el mundo y en sus contribuciones para descifrar las relaciones profundas de la vida y sus repercusiones en el equilibrio de las personas consigo mismo, con la naturaleza y las relaciones con los otros.

Él resalta principalmente dos giros respecto a los abordajes tradicionales:

1. El primero, la relación con la naturaleza, donde ésta no es una mera productora de recursos físicos, sino que en esta se asoma una subjetividad; entonces aparece la dimensión ritual de la vida.

2. *El segundo aspecto corresponde a un nosotros en relación con la comunidad.*

Para terminar, le preguntamos al Dr. Rueda Qué hacer para recuperar este conocimiento y saberes del buen vivir. Estas fueron sus respuestas:

- *Las personas tienen responsabilidad ciudadana, pueden participar en la transformación de las estructuras (sociales, culturales, etc.) que hacen difícil llevar una vida plena, es decir, una vida creativa en la que es posible pensar, hablar y sentir libremente, como algo fundamental.*
- *Un llamado a que las personas se reconozcan en su territorio, sea Cazucá, Bogotá, el altiplano, y que **participen en el cuidado de la vida dentro del territorio a través de la siembra de un árbol, del cuidado de los***

niños, de cuidarnos los unos a los otros... en fin, a toda entidad viviente.

- *Enriquecer la magia del vivir con actos que tengan un contenido ritual y simbólico. El problema es que la gente se ha rutinizado, porque se han perdido los rituales, la magia y el reconocimiento de esa dimensión misteriosa de la existencia. ¿Cómo se sabe que una persona disfruta el comer? Porque tiene un ritual para comer y efectivamente en momentos de la vida, la experiencia ceremonial se dota de significado.*
- *Mantener contacto con los elementos de la naturaleza en otro tipo de relación. Los elementos tienen efectos sanadores no son solamente objetos puestos ahí. Simbólicamente ayudan a tranquilizar las emociones, limpiar la mente y a pensar mejor.*

Escuche la entrevista con Eduardo Rueda

click



¡Recursos, medios y materiales al alcance de todos!

Encuéntrelos en nuestro sitio web: <http://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo>

Participe y síganos en nuestras redes sociales | facebook: [aceptandomentesdementes](#)

twitter: [@pongamoscuidado](#)

