

Háblame | 01

Es difícil empezar a escribir sobre la muerte —un fenómeno lógico y natural— como un plan de evolución y transformación sin herir los sentimientos de aquellos a quienes, de una forma u otra, les está tocando vivir de cerca este proceso. Y lo viven con las emociones acostumbradas en las que se nos ha educado: angustia, temor, soledad...

Intentar cambiar aquello que el ser humano ha aprendido desde el primer segundo de vida puede provocar de inmediato el rechazo; más aún cuando su idea sobre la muerte la obtiene a través de informaciones en su mayoría subliminales que ha ido elaborando e interpretando con el objeto de aprender a vivir. Si nos paramos a pensar fríamente, nos daríamos cuenta de que lo que en realidad intentamos es aprender a no morir.

Probablemente la vida tal y como la conocemos, al igual que la muerte, tal y como la percibimos, no sea más que un fragmento intermedio de la pieza total que representa la existencia. Si recordáramos lo que ocurre antes y después nos sorprendería descubrir que la vida no comienza y termina en nosotros. Pero hemos creado esos dos conceptos como nociones divisibles la una de la otra que nos hemos empeñado en separar, marcando un límite drástico entre el amigo que hay que alimentar y el enemigo al que hay que combatir. Pero no hay ningún enemigo real. Lo hemos creado nosotros, forma parte de nuestro lado oscuro; aquel que no queremos ver ni revisar, porque allí relegamos todo aquello que sentimos como amenaza y no queremos reconocer como nuestro.

Pensamos que manteniéndolo oculto acabaremos por olvidarlo. Pero forma parte de nosotros y también lo alimentamos. Luchamos contra la muerte como una sombra que nos acecha, esperando un fallo, un momento de vulnerabilidad para caer sobre nosotros y arrebatarnos algo preciado que por derecho nos pertenece: la vida. Intentamos combatirla como si se tratara de un agente externo con mucho más poder e inteligencia del que tiene nuestra maquinaria vital. Entonces nos sentimos vulnerables, indefensos ante las trampas de las que se vale la muerte: el destino. Procuramos hacernos fuertes no para intensificar la vida, sino para poseer más instrumentos que nos permitan mantenerla.

Preferimos creer que la muerte no nos interesa pero siempre la tenemos presente. No es de extrañar que muchos se enfrenten a la vida con angustia o que se sientan impotentes frente a ella. Si queremos comprender el fenómeno de la muerte, hay que cambiar esos patrones que hemos ido alimentando; debemos intentar colocarnos desde otra perspectiva y no pensar en ella como algo exclusivo que nos margina de los demás, sino como un fenómeno natural y global. Ser objetivos y no personalizar para que nuestras propias emociones no empañen la lógica que queremos encontrar. Asumir que el ser humano es en sí vida y muerte.

Si rechazamos cualquiera de estos dos fenómenos nos estaremos rechazando a nosotros mismos, y ello implica convertirnos en nuestro mayor enemigo, porque conocemos mejor que nadie nuestras debilidades y nuestras virtudes y ese lado oscuro que nos negamos puede tomar las riendas de ellas en cualquier momento.

Somos básicamente emocionales. La razón es el instrumento del que nos valemos para intentar justificarnos, protegernos, materializarnos. Somos un pozo desconocido en el que descubrimos reacciones nuevas casi a diario.

Hay en nuestro entorno circunstancias que desencadenan sensaciones internas tan agudas que nos cuesta comprender

y resolver. Pero también sabemos, o como mínimo intuimos, que el ser humano es internamente una reacción en cadena muchas veces imprevisible. Ante esto intentamos estabilizar nuestro entorno social, familiar, emocional, económico, profesional —de los que depende en gran parte nuestro bienestar emocional— viviendo hacia fuera, sin darnos cuenta de que en el mismo entorno viven otros seres humanos que tienen su propia individualidad y que incluso en circunstancias similares se comportan de distinta forma. Compartimos el mismo espacio y, al hacerlo, las distintas reacciones de todos y cada uno de los miembros que lo integran nos afectan y condicionan.

Cuando nos sentimos mal, lo primero que intentamos es modificar, culpar o huir de esos entornos y cuando no lo conseguimos, la frustración empeora la situación. A veces el malestar proviene de una insatisfacción personal, casi existencial, que poco tiene que ver con la profesión o la economía. No estamos acostumbrados a atender a nuestro propio proceso, ni a encargarnos de nuestro interior en los tránsitos duros de la vida. Porque ocuparse de uno mismo no es recrearse en su dolor, ni justificarlo subjetivamente dando rienda suelta a la propia frustración. Es afrontarla y atreverse a conocer sus causas, comprender esas limitaciones y aprender a sustituirlas por otros incentivos más acordes con las vivencias y capacidades individuales.

Toda nuestra vida se mueve y trastoca debido a nuestra predisposición a la emoción. En cada elección racional que hacemos hay una manifestación de ella. Por ejemplo, la decisión de lograr un empleo estable conlleva una planificación más o menos exhaustiva de objetivos, riesgos, actitudes, pero toda esta planificación se dirige desde un centro de control e información que está activado en nuestro interior y tiende a materializar el objetivo en base a los deseos, temores y angustias que tengamos archivados por la experiencia. El miedo al fracaso puede ser en este caso un aliciente para la consecución del fin o, por el contrario,

un *handicap* importante. Y el miedo o deseo en concreto puede haber surgido de repente ante la expectativa de lograr algo importante para nuestro futuro, o bien puede haber resurgido como un problema latente en nosotros y que ahora vuelve a dar la cara ante una situación en la que suponemos que se nos va a exigir dar la talla, independientemente de que sea a través de una situación laboral, ya que igualmente podría presentarse en una tesitura familiar o sentimental. Si el miedo al fracaso se convierte en un obstáculo importante no sólo deberíamos achacarlo a la consecución o no de dicha meta, sino además buscar en nosotros el origen del sentimiento, fuera de dicha oportunidad.

Pero indagar en nuestro interior no es fácil, ni a veces cómodo. Muy al contrario, puede llegar a desajustarnos mucho, porque siguiendo el hilo de una emoción molesta se puede retroceder consciente o inconscientemente hacia aquellas situaciones y vivencias en las que se experimentó una emoción parecida. Nuestro yo interno intentará ayudarnos buscando en nuestro archivo modelos comparativos y los sacará a la luz para que podamos trabajar con ellos.

Estas son algunas de las múltiples herramientas de las que dispone el ser humano por el hecho de ser lo que es, pero hay un factor importante que también debe jugar su baza, y es su propia individualidad. Cada persona debe buscar la lógica de su propio comportamiento y su forma de vivir sus emociones y eso es lo que realmente nos hace distintos a los demás y lo que nos hace conseguir, o al menos perseguir, objetivos distintos. Incluso la misma emoción se vive de forma distinta de un individuo a otro, precisamente por lo que hablábamos antes de la concatenación de las mismas y sus patrones comparativos. Además, ¡hay tantos matices en ella!

Podemos dar la misma explicación racional a la misma emoción de angustia que experimentan dos personas, pero la reacción o solución no suele ser válida para las dos; y es

lógico, porque como mínimo la diferencia estará en el origen de esa angustia, en cómo la viven, en qué otras emociones la desencadenaron y en un largo etcétera que sólo la individualidad de cada uno es capaz de solucionar.

La emoción nos mueve, nos desajusta para bien o para mal, es inherente a nosotros y no debemos luchar por desembarazarnos de ella, que es lo que habitualmente hacemos, sino aprender y conocer a través de ella. No es algo agregado a nosotros como si se nos hubiera pegado por el camino; es lo que constituye nuestra vida. El raciocinio es el instrumento del que se vale el hombre para mover el mundo, para evolucionar. Sólo hay que pensar en lo que genera en nosotros cualquier necesidad, cualquier carencia; las emociones que se despiertan son tan agudas y persistentes, que casi de inmediato comenzamos a proyectar en nuestra mente la forma de acceder a la solución. Todo en la vida lo conseguimos así y la evolución continuará en marcha en tanto en cuanto el hombre siga siendo básicamente emocional.

Esto sucede en todos los campos, no solamente en el material. En el terreno espiritual funcionamos de la misma forma: el hombre ha sentido la necesidad de conocer o al menos aproximarse a esa entidad, energía o como queramos llamarlo, siempre desconocida, que presiente a su alrededor y que nunca ha llegado a ver. Ante la impotencia de no poder acceder a lo inaccesible ha creado en su entorno imágenes, ritos, etc., que de alguna forma mitiguen su sensación de vulnerabilidad frente a las fuerzas universales que nunca llega a controlar.

El hombre es vulnerable y lo seguirá siendo mientras permanezca en ese estado de desconocimiento de sí mismo en el que vive; se ha acostumbrado a vivir hacia el exterior y a proyectarse en él, obteniendo así una copia inexacta de aquello que presiente que es. Esto no es ni bueno ni malo, resulta simplemente insuficiente, porque sin saberlo del todo nos empezamos a alejar de nosotros mismos;

relegamos nuestra individualidad para vivir dentro de la norma, donde nos sentimos más protegidos, y, paralelamente y sin darnos cuenta debido a la actividad frenética que desarrollamos, comienza a aparecer un vacío en nosotros que nada ni nadie puede llenar. Externamente se manifiesta la tristeza, que a veces llega a la depresión, las lágrimas, la apatía, la soledad. Internamente hemos sufrido el desarraigo.

No se trata, ni mucho menos, de abogar por el aislamiento. El hombre no debe recluirse en sí mismo ni para sí mismo, pero tampoco debe renunciar a ser quien es. Si, como es cierto, en esencia todos somos iguales, no es lógico desear lo que el resto representa a base de dejamos de querer a nosotros mismos, ni viceversa. Pero llegar a esto sin caer en la egolatría, egoísmo, menosprecio, etc., es una tarea difícil que requiere esfuerzo y autoconocimiento para alcanzar el tan ansiado término medio.

El individuo necesita y busca la armonía en sí mismo y con su entorno; el equilibrio que le mantenga en una estabilidad duradera pero utópica, porque somos entidades sujetas a constantes cambios internos, en la medida en que poseemos la capacidad de sentir y experimentar. En eso consiste vivir y lo hacemos en un mundo igualmente mutable e impredecible, que inevitablemente nos afecta e incluso nos condiciona. Si el mundo fuera inalterable se comportaría de igual modo; no tendría alicientes ni incentivos que le obligaran a experimentarse, ni, por lo tanto, capacidad para manifestarse a sí mismo: en cualquier universo en el que no exista ninguna variación se mantendría el mismo fenómeno, porque sólo existiría uno y constantemente el mismo. En esta hipotética realidad no habría lugar para el aprendizaje, ni para la segunda oportunidad, ni tan siquiera para la individualidad. No cabría la posibilidad de pensar qué movería al mundo, porque todo quedaría estático, incluidos nosotros. Claro que tampoco habría muerte, viviríamos la misma página constantemente. No surgiría la posibilidad de

elección. Nuestro conocimiento estaría limitado a la información idéntica, plana, recibida por nuestros sentidos, que nunca se perfeccionarían. No habría probabilidad de adaptación, debido a la carencia de factores nuevos, y todos nos comportaríamos igual... siempre.

Volviendo a la realidad, nuestro mundo es claramente distinto: existen numerosas variables que inciden positiva o negativamente sobre nuestras vidas y las superamos o no, las aceptamos o las rechazamos, nos resignamos o nos rebelamos. Nuestro mundo está en constante movimiento y nosotros nos movemos con él: tristes o contentos, con expectativas o con apatía, con frustración o con ilusión. Ninguno nos manifestamos de la misma forma, porque en esta vida que vivimos se ha decidido que sea necesaria la individualidad, y todo se ha diseñado delicada y concienzudamente de forma que el ser humano pueda expresarse tal y como es y obtener así la conciencia de sí mismo y el mágico instrumento del que disponemos con una clara intencionalidad: el libre albedrío. En esta vida casi todo son opciones sobre las que hacemos nuestra elección. Casi todo, digo, porque hay factores que se escapan a dicha elección, o al menos a nuestro entendimiento consciente, como es el caso de la enfermedad.

Este, aunque no lo parezca, es el único mundo en el que nos podemos realizar tal y como estamos diseñados. Tenemos las herramientas necesarias para hacerlo de la forma más beneficiosa para nosotros y si se nos escapa de las manos, es porque al ser seres emocionales nos es del todo imposible aislarnos de nuestro medio y de los demás. Nos necesitamos y nos influenciamos, dependemos de nuestro entorno natural y este nos afecta. Por todo esto provocamos reacciones en cadena casi a cada minuto de nuestras vidas y tenemos la sensación de ser llevados por una corriente más poderosa que nosotros, que tampoco podemos predecir y controlar. Y si no, pensemos, por ejemplo, en cómo nos afecta la actitud de un jefe déspota o un compañero

malintencionado: llega un momento en el que se trasladan esos problemas a nuestra vida cotidiana, y como poco, quedamos tan agotados mental o emocionalmente que disfrutamos de otra manera de la vida personal.

La mayoría de las veces nos dejamos llevar por nuestras emociones permitiendo que sean ellas las que tomen las riendas de nuestra vida. En nuestro aprendizaje educacional no hemos contemplado el hecho de que reaccionamos de distinta forma ante los avatares cotidianos y empezamos a prestar atención al factor psicológico y emocional cuando el problema ya está instaurado. No hemos incluido en ese aprendizaje el del factor interno. Curar es mucho más difícil que prevenir: la prevención no deja secuelas.

Con respecto a la ubicación hipotética en nuestro cuerpo de las emociones, tema controvertido y difícil, habitualmente se le da al cerebro la capacidad de albergar todo aquello que no es físico. Sin embargo, existen alteraciones graves en las que los impulsos nerviosos están anulados, por ejemplo estados de coma, en los que no hay manifestación de emociones —otra cosa bien distinta es que efectivamente no las haya—. En los hospitales llegan a verse cosas como mínimo sorprendentes que ni tienen una explicación coherente ni se les da importancia cuando no se repite un número significativo de veces; número que, por cierto, no está estipulado porque se presupone que la casualidad, fondo de saco de todo lo inexplicable, no puede ser frecuente. Así que en los casos en los que no se espera en absoluto ninguna manifestación emocional y se da la circunstancia de que aparezcan unas lágrimas o un casi imperceptible movimiento de apretar la mano que le está cogiendo, simplemente se desestima sin ningún tipo de duda. Desde fuera se niega la capacidad del paciente a reaccionar. La casualidad vale para todo y es así de complicada y extravagante; abre estadísticas y, cuando aparece, se determina que sucede una vez entre diez millones y esa vez tú la has presenciado; no se plasma ni se recoge en ninguna parte y puede que la

casualidad se esté repitiendo en el hospital de al lado y allí volverá a abrirse la estadística, una vez entre diez millones, y al no ser valorable, se volverá a cerrar.

Deberíamos darnos cuenta del hecho lógico y racional de que la casualidad está demasiado presente en nuestras vidas como para ser un factor irrelevante. Pero la realidad es que es una definición que a menudo enmascara no nuestro conocimiento, sino nuestra egolatría. Al ser humano le cuesta asumir sus limitaciones y necesita mantener bajo control incluso aquello que ya existía antes que nosotros y, al no comprender qué es, la única forma posible que le queda para llevar las riendas es la negación.

Existe un miedo social, profesional e incluso personal a que se nos arrebate nuestra credibilidad por el mero hecho de hablar o comentar situaciones que caen en lo subjetivo; y es que, por algún motivo, hemos llegado a la conclusión colectiva de que lo que tiene una causa física no puede tener ninguna otra añadida. Esto constituye un grave error y un severo inconveniente para aquello que paradójicamente reclamamos, que es nuestra integridad. Todos tenemos claro que somos mucho más que sensaciones físicas; es decir, podemos amar y no tener ningún dolor físico que nos lo demuestre, lo sentimos internamente sin que medien los sentidos físicos. Por otra parte, pensamos a veces tan hondamente, que incluso llegamos a olvidarnos de dónde estamos y de nosotros mismos como cuerpo. Todos, en uno u otro momento de nuestras vidas, hemos tenido un instinto especial e irracional que nos ha alertado de algún suceso, como si quisiéramos avisarnos a nosotros mismos de algo.

Somos algo bastante más complejo que un sistema físico —que ya es en sí complicado— y, como están demostrando los estudios genéticos, con bastante más información de nosotros mismos de la que podemos expresar en el presente inmediato. Físicamente tenemos un archivo de nuestro potencial de enfermedad; en alguna parte de nuestro interior

existe un registro donde se encuentra otro tipo de información, a la que también es difícil acceder. Este registro sólo puede trabajarse a través del esfuerzo humano. Continúa siendo parte del plan.

Si no podemos constituirnos en seres estrictamente físicos que sólo perciban sensaciones físicas, tales como el dolor, el calor, el frío, ¿cómo nos quedamos satisfechos con las causas meramente físicas y anulamos las otras posibilidades? Lo coherente es encontrar todos los factores concomitantes y no quedarnos en la superficie, en la manifestación más visible de lo que en realidad se está produciendo.