

ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| 1. El cisne negro..... | 9 |
| 2. Parpadeos de nuestra mente dormida..... | 19 |
| 3. Viaje al interior..... | 31 |
| 4. La mota de polvo..... | 39 |
| 5. El muro..... | 45 |
| 6. Hechos inhabituales, casualidades y mirlos blancos..... | 49 |
| 7. El efecto mariposa..... | 53 |
| 8. El futuro inmaterial..... | 59 |
| 9. El final del camino..... | 71 |
| 10. Hablar de la muerte despierta la vida..... | 77 |
| 11. Sustancia periacueductal y dolor excesivo..... | 83 |
| 12. Perdedores y ganadores..... | 91 |
| 13. El duelo..... | 101 |
| 14. Dolor y sufrimiento..... | 107 |
| 15. Aceptación, resignación, serenidad..... | 113 |
| 16. Dios no es la panacea de las mentes débiles..... | 121 |
| 17. Los demás y yo..... | 137 |
| 18. Sentimientos, emociones y sensaciones..... | 147 |
| 19. ¿Cuánto dura el tiempo?..... | 159 |
| 20. Recuerdos..... | 169 |

EL CISNE NEGRO

Nuestra vida sigue indefectiblemente un camino, desde el principio hasta el fin. El nacimiento, el transcurso de los días que uno a uno siguen a ese inicio a la vida y, finalmente, la muerte, son los tres pilares que configuran nuestra existencia.

Iniciamos ese camino inconscientemente un día, el primero de nuestra vida, desconocemos su final y, a menudo, durante el trayecto, deambulamos por él sin prestarle la atención merecida. Sin embargo, pueden aparecer durante su recorrido situaciones que modifiquen este distendido paseo; circunstancias adversas y hostiles con las que tomaremos una consciencia que trascenderá a todo lo vivido hasta entonces, y que nos enfrentarán a una situación límite que nos obligará a pensar y a despertar.

Es fácil y cómodo quedarse en la superficie de las cosas, mirar solo la forma dejando de lado el fondo. Las situaciones límite tienen la capacidad de hacernos sufrir mucho, pero, también, al mismo tiempo, la de obligarnos a formular preguntas existenciales y mostrarnos, a través de ellas, ese fondo olvidado que es en el que, a menudo, anidan los mirlos blancos.

Estas circunstancias, de diversa índole, pero siempre adversas y aciagas, nos inferirán tal impacto que, si bien siempre nos dejarán conmocionados, de nosotros dependerá recobrar o no el aliento necesario para seguir el camino con dignidad, y también lanzarnos o no hacia una búsqueda profunda y hacia un rastreo apto y adecuado que nos permita y ayude a afrontar serenamente el trayecto que nos queda hasta llegar a la meta.

Sin darnos cuenta, revoloteará ante nosotros el tan manido concepto de crecimiento postraumático, es decir, la teoría de que los momentos negativos son en muchos casos, no en todos, el salvoconducto para obtener una aguerrida reflexión enriquecedora. Es ciertamente tan solo una teoría, y aunque el sufrimiento encierra una gran sabiduría, hay que aceptar y respetar, en la práctica, que no todo el que sufre va a poder o saber o querer aprender de ese sufrimiento.

Tendrá lugar una turbulencia vital que, equivocadamente, suele situarse en el hecho acaecido, pero que, en realidad, será el resultado de la lucha sin tregua llevada a cabo para alcanzar la adaptación a esa nueva situación. No será la adversidad, no será esa situación límite por sí misma la que nos acerará, sino el esfuerzo diario que realizaremos para aceptar el cambio que ella nos ha traído. No todo el mundo persevera en ese empeño, razón por la cual, tampoco todo el mundo vive tras el mismo hecho la misma experiencia.

A partir de ese momento existirán un antes, un ahora y un después. El antes ya está consumido, no podremos volver atrás y reiniciarlo; el después, sin embargo, será todo nuestro, estará por consumir, y es en el ahora cuando comenzaremos su andadura.

Diversos pueden ser los hechos capaces de provocar el seísmo que hará tambalear nuestros pies sobre el suelo de ese camino. Pero solo hay uno que sobrepasa con inalcanzable ventaja al resto. Es la madre de todos los hechos, el suceso más devastador, aquel que puede provocar la destrucción total y dejar nuestra vida en estado ruinoso, en zona catastrófica, asolando el antes, el ahora y el después. Es la confluencia, si se me permite utilizar un socorrido eufemismo y hablar en sentido figurado, de monstruosas borrascas y de un cúmulo de frentes llegados de dispares rincones, la que dará lugar de manera

inevitable a la tormenta perfecta, la que convierte el placentero y accesible camino en un lodazal infranqueable.

Se trata de la muerte de un hijo. Habrá otros, pero, sin duda, este es el más sobrecogedor, desmesurado, duro, cruel, inhumano..., que conozco bien, además, y sobre el que creo tener cierta autoridad, ya que se trata del mío.

La muerte de mi hijo Hugo, hace ya más de tres años, ha sido la sacudida que me ha obligado a utilizar un discernimiento que permanecía oculto en algún recoveco del camino de mi vida. Envíteme que me ha abocado a prestarle a este camino la atención que se merece.

Paseaban apaciblemente un maestro y su discípulo, y este le preguntó al primero de repente:

—¿Qué es la vida, maestro?

—Camina.

—Pero ¿qué es la vida? —volvió a preguntar el discípulo.

—Sigue caminando —respondió el maestro.

Eso es la vida, en efecto, caminar y caminar, y aunque parezca en ocasiones que nos hemos parado, nuestra vida sigue andando, va de camino hacia su meta y de nosotros dependerá vivirla más o menos consciente e intensamente, en cualquier caso, la vivamos como la vivamos, siempre discurrirá hacia delante.

La muerte de un hijo bien podría ser como un cisne negro de aquellos que describe Nassim Taleb en su libro: *El cisne negro: el impacto de lo altamente improbable*. Según Taleb, los cisnes negros son acontecimientos imprevisibles cuyas consecuencias tienen un gran impacto y no encajan en ninguna teoría o esquema previo. Teniendo en cuenta los ejemplos que él da de cisnes negros, el 11-S o el éxito de Google, podría parecer frívola la comparación.

No es que perder un hijo sea altamente improbable o imprevisible pero sí va en contra de la idea que tenemos de vivir: nacer, crecer, envejecer y morir y, por lo tanto, es difícil contemplarlo como «probable posibilidad». Todo lo que no sea seguir esos pasos no podemos admitirlo sino contra natura y sus consecuencias tienen sin

duda un gran impacto que no podemos encajar en ninguna teoría ni esquema previo, en este sentido, la muerte de un hijo será, en efecto, un cisne negro.

Nuestro paseo por la vida a partir de entonces se modifica, nos fijamos más y mejor en los recodos de ese camino, en los bancos en los que descansamos, en las farolas que nos alumbran, en las curvas pronunciadas que a veces pasamos derrapando, en las rectas sin fin que nos aburren, en el asfalto liso y resbaladizo al que no sabemos poner freno, en las piedras que en otros tramos nos hacen tropezar, en los precipicios que nos producen vértigo, en las pendientes demasiado inclinadas hacia abajo, y en las demasiado inclinadas hacia arriba, en las áreas de descanso, en las de avituallamiento, en lo que nos sorprende y en lo que no nos sorprende en absoluto, en lo que soñamos despiertos y en lo que soñamos dormidos, en el Sol del día y en la Luna y las estrellas de la noche, en las nubes altas y en la baja niebla, en ese Dios que intuimos, y también, cómo no, en todos aquellos con quienes andamos ese camino.

Todo esto y mucho más es lo que conforma desde siempre el camino de nuestra vida, pero nos lo encontramos tan de frente, lo vemos tan nítido, se nos antoja tan importante tras la muerte de un hijo, que existe la imperiosa necesidad de, conocida la forma, buscarle el fondo, analizarlo, reflexionarlo, ponerle orden, y así poder seguir andando; de lo contrario se convierte en un camino intransitable, en un cajón de sastre, en un cuarto oscuro en el que hay de todo, pero en el que nunca se encuentra lo que se necesita y se busca en un determinado momento.

Das algún paso, braceas, remueves e intentas seleccionar, sin embargo, el infructuoso resultado no te permite avanzar. Está todo liado y entremezclado, introduces desesperadamente las manos y sacas una pequeña o gran alegría envuelta de ira, un tierno amor mezclado con algo que parece odio, una melancolía y añoranza serenas teñidas de ansiedad, ciencia que quiere razonar la Fe, y Fe explicada científicamente. Una mescolanza agresiva y perjudicial que parece haber sido colocada premeditadamente allí y de esa forma por tu peor enemigo, para hacerte daño, para destruirte.

Toda esta negatividad solo podrá contrarrestarla alguien que te quiera mucho, tu mejor amigo quizá, ese que está siempre a tu lado, muy cerca de ti, es decir, tú mismo, la persona más influenciable, dicen oradores motivacionales, con la que hablarás en todo el día. Hay que tener cuidado, pues, en lo que uno se dice a sí mismo. También Séneca lo aconsejaba ya en sus lejanos días, mientras el retiro en ti mismo no te procure seguridad suficiente, decía, vuelve los ojos a los hombres que te rodean, pues no existe nadie que no se encuentre más seguro con cualquier otro que consigo mismo. Realmente es así, la única persona que está con nosotros toda nuestra vida somos nosotros mismos.

Todo lo exterior es importante, lo material, como tu profesión o tu economía y lo no material, como tu familia, amigos y compañeros de trabajo. Todo esto es valioso para vivir más o menos feliz, pero no imprescindible, lo verdaderamente indispensable e insustituible para vivir en paz, será el hecho de que interiormente sepas dónde estás y adónde quieres ir.

Es fácil, en cierto modo, y sobre todo cómodo, creer que esta vida nuestra carece de sentido y que no tenemos ningún control sobre ella, ni tampoco la opción de escoger la manera de actuar, la de hablar, la de querer o la de ayudar. De esta forma nos es más fácil eludir responsabilidades. Hacer lo contrario nos obliga en ocasiones a enfrentarnos con nosotros mismos y eso no nos gusta, pues, seguramente, habrá algún aspecto nuestro con el que no deseemos encontrarnos, y es mucho peor eso que enfrentarse a los demás.

Hay que buscar y tratar de encontrar un sentido a lo que somos, seguir una dirección, realizar un paseo por el camino de la vida, persiguiendo sin prisa pero sin pausa aquello que motive nuestra existencia, y, ¡lo más importante!, saberlo hacer en cualquier circunstancia, incluso en aquella que nos ha dejado tirados en mitad de ese camino, intentando escuchar de nuevo el pistoletazo de salida, levantándonos y siguiendo adelante. Toda ayuda será bienvenida y nos facilitará el trabajo, pero lograrlo solo dependerá de nosotros.

Deberemos saber qué buscamos, qué es para nosotros lo esencial y lo superfluo, qué esperamos de la vida y de aquellos con los que

convivimos, cómo queremos llegar a la muerte y cómo queremos vivir la muerte de los demás. Dicen que hay un buen ejercicio para lograrlo, es el llamado «ejercicio del funeral», práctica que consigue despertar en nosotros aspiraciones auténticas y profundas que nos permiten vivir mejor.

El ejercicio del funeral consiste en relajarse como uno mejor sepa y pueda, con respiración, música, etc. Después, imagina que has muerto, estás viviendo el día de tu propio funeral y tienes la capacidad de observarlo. Estás presente allí, en la sala, en forma de espíritu, y puedes ver a tu familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, y a todas las personas con las que has tenido relación en tu vida.

En determinado momento alguien de tu familia se levanta, va a hablar de ti, de quien has sido, de la importancia de tu paso por esta vida. Escribe en un papel qué es lo que te gustaría que esa persona dijese de ti. Después, imagina que todas las personas importantes en tu vida, una tras otra van a hacer lo mismo, van a hablar de ti. Escribe entonces, de nuevo, lo que te gustaría que dijeren, lo que has significado para ellos. Evidentemente, el verdadero ejercicio estará en comparar lo que somos y lo que nos gustaría que dijeran que somos, y si no coinciden ponernos manos a la obra.

Hay muchos trabajos fatigosos a lo largo de la vida, uno de ellos es la búsqueda de un equilibrio emocional y de un refugio interior. Ahora, más que nunca, tras el segundo pistoletazo de salida, el primero, sinceramente, no recuerdo haberlo oído, tras la tormenta perfecta, tras ese devastador seísmo, sé que lo realmente importante es buscar y tratar de encontrar en tu interior un sentido a tu vida, una serenidad y una paz que serán las únicas que te permitirán seguir afrontando tu situación particular. Será como encontrar un nido de mirlos blancos.

El mirlo es un pájaro totalmente negro con el pico anaranjado, tiene un vasto repertorio de cantos, todos de gran belleza, riqueza, limpieza y fluidez. Construye su nido en forma de copa de alabastro, con hierbas, hojas secas y barro. Tiene una subespecie muy codiciada que por nadie, dicen, ha sido jamás contemplada, es el mirlo blanco, algo extremadamente raro y por lo tanto valioso.

Se trata pues de buscar y encontrar, dentro de una gran copa de alabastro, algún que otro mirlo blanco. Una vez descubierto ese mirlo blanco, es decir, el sentido a tu vida, la serenidad y la paz interior, hay que seguir buscando otros, hay que abrirse a todo cuanto te rodea, pues cuantos más detalles busques, más aparecerán y cuanto más percibas, más capacidad tendrás para percibir. Pero no basta con descubrirlo, cuando todo esto aparezca en tu interior tienes que cuidarlo y alimentarlo para que no muera, no puedes descansar sino seguir trabajando duro, pues sigues paseando por el camino de tu vida, aún no has llegado a la meta.

A lo largo de ese camino y al mismo tiempo dentro de uno mismo, es cómo se resolverán en gran medida nuestros problemas, cómo podremos encontrar ese bienestar interior que nos permitirá seguir andando, no será pensando que en otro las cosas serían distintas, hay que seguir en el que nos ha tocado, aprendiendo a cada paso y adaptándonos a sus vaivenes. Debemos enfrentarnos a cada piedra que nos hace tropezar, a cada precipicio y a cada pendiente, es la única forma de seguir adelante, mirarlo de frente y actuar sobre ello. No hay que intentar cambiar el camino, ni tampoco el exterior como pretendía hacer la lechuza del siguiente relato:

Un día de primavera, sobre las ramas de los árboles de un gran bosque, una lechuza se encontró con un búho sabio.

—¿Adónde vas? —preguntó el búho.

—Me estoy mudando al Este —contestó la lechuza.

—¿Por qué? —preguntó el búho.

—La gente de aquí es estúpida y vulgar. No le gusta mi graznido y, a causa de ello, no tengo más que problemas con todo el mundo que conozco —replicó la lechuza—. Por eso quiero trasladarme.

El búho sabio respondió:

—Si quieres cambiar tu voz, estará muy bien. Pero, si no la cambias, aunque te vayas al Este o al Oeste dará lo mismo, porque a la gente de allí tampoco le gustará. Acuérdate, querida, que por más que cambies y sustituyas el exterior, tu graznido te perseguirá, ya que las verdaderas claves del cambio están en el interior.

Y a lo largo de ese camino y al mismo tiempo también dentro de uno mismo, es donde se encuentra, seguramente, la llave que abrirá todas las puertas que ahora encontramos cerradas, así se deduce de este otro relato:

—Maestro, ¿por qué dibujan a San Pedro con tantas llaves? ¿El paraíso tiene muchas puertas?

—No, el paraíso símbolo de la realización suprema, tiene una sola puerta y muy estrecha. Todas esas mismas llaves sirven para esa misma puerta, y no son del santo, sino de los que ya entraron. Cada uno de nosotros tiene una llave, solo con ella podemos abrir la puerta del paraíso. No puedes entrar pidiendo llaves prestadas.

—¿Y dónde está mi llave, Maestro?

—No te lo puedo decir, tienes toda una vida para encontrarla dentro de ti, es el centro de tu conciencia.

Existen momentos, sin embargo, en que tú no puedes encontrar las cosas solo, necesitas ayuda en ese tramo del camino, pues, o bien te encuentras con esas muchas piedras que te hacen tropezar, o estás al borde de ese precipicio que te produce tanto vértigo o bien en la oscuridad de ese cuarto que te supera. Y aquí es donde debe hacer acto de presencia la agudeza de los que están a tu alrededor, para saber detectar tus necesidades, que casi siempre se ven satisfechas precisamente con eso, con presencia física o de espíritu. Estos nunca deberían dudar en ejercitarla, pues aporta un poco de luz a ese tenebroso cuarto, y eso se agradece siempre.

Es bien cierto que, cuando uno necesita ayuda en un determinado tramo del camino, no basta con decirle, si me necesitas ya sabes dónde estoy, me llamas; sino que hay que ampliarlo un poco, añadiendo, y si no me llamas, te llamaré yo para ver cómo estás, y si no quieres salir, iré yo a tu casa a verte.

Sin embargo, aunque este alrededor tuyo esté allí, tendrá que haber siempre también alguien imprescindible que deberá luchar sin tregua, tropezar, caer y volverse a levantar una vez, y otra, y otra, y otra más..., todas las que sean necesarias, porque sin su empeño el resultado favorable no está garantizado, es ese amigo íntimo del que

hablaba antes, ese que te quiere tanto, o que debería quererte tanto, tú mismo. Este te ayudará sin dudar, estará siempre a tu lado aunque lo apartes, para lo bueno y para lo malo. Por algo se dice que cuando tú te mueras, se habrá muerto tu mejor amigo.

De modo que, como el principal responsable de que tus pasos te lleven a buen puerto eres tú mismo, hay que ponerse a andar con paso firme cuanto antes. Abramos pues la ficticia puerta de ese camino, de esa habitación oscura, volvamos a escuchar el pistoletazo de salida y vayamos ubicando en su adecuado lugar todo aquello que hay en ese cajón, en esa habitación, en ese camino, es decir, vayamos tomando a cada paso aquello que nos ofrece, sea lo que sea, y vivamos cada cosa como es debido.

Parece muy sencillo, pero no lo es en absoluto, aunque no por eso hay que dejar de intentarlo. Cada uno lo hará a su manera, no se puede obligar, ni tan siquiera aconsejar a nadie a cambiar su actitud, a hacerlo de un modo u otro, a marcarle la velocidad del paso a la que debe recorrer su camino, o a estipularle unas prioridades a la hora de ir desalojando el cuarto.

Lo único razonable sería hacer caer en la cuenta a quien no lo haya hecho todavía, de que lo que tiene delante y no le permite avanzar, es esa compacta amalgama que hay que ir desintegrando e individualizando para acabar convirtiéndola en algo unido, que esté junto pero no revuelto y aprender poco a poco a vivir con ello, con todo ello, no se puede desechar nada, todo es válido y necesario tomado en su adecuado momento.

Tampoco hay que luchar por volver a vivir, sencillamente porque todavía no se ha dejado de hacerlo, la vida no se ha parado y tú has seguido viviendo con ella y sigues haciéndolo, es imposible volver a vivir si no se ha muerto. Sigues estando en el mismo camino, y no se trata, como decía Voltaire, de encontrar nuevas tierras, sino de tener nuevos ojos, pues las tierras siguen siendo las mismas. Vivirás con otros matices, fijándote más en ese camino por el que andas, pero no volverás a vivir.

Pienso que es bueno hacer esto y una sola cosa más, que será tarea de los que hayamos vivido la experiencia, y es la de dar testi-

monio en primera persona, pero no para provocar en los demás la sensación de que estamos de vuelta de todo, cuando en realidad no hemos ido a ninguna parte, sino para que de ese testimonio cada uno tome lo que le sirva en su camino y deje de lado todo lo demás.

Dicha aserción puede brindarse hablando de sentimientos, pero, siempre, desde el sentimiento, del corazón, pero, siempre, desde el corazón y del alma, pero, siempre, desde el alma. La teoría sirve, pero lo verdaderamente importante es la práctica. Esta testificación no será solo teoría, estará allí la fuerza de la experiencia, el haberlo vivido en propia piel, y hablarlo en permanente contacto con los sentimientos, conducirá ineludiblemente hacia una buena forma de transmitirlo. Que cada cual tome la dosis necesaria, dosificar es fácil, todos sabemos discernir cuando nos duele el estómago por una excesiva medicación o por una total falta de ella.