

# La llave de la buena vida

Joan  
Garriga

Saber ganar sin  
perderse a uno  
mismo y saber perder  
ganándose a uno  
mismo



# Índice

Portada

Dedicatoria

El cuento

La reflexión

1. Tomar y soltar con alegría

2. La ley de la Gran Voluntad

3. Las tres virtudes

4. Los tres pecados

5. Las puertas

6. Ganar sin perderse a uno mismo

7. Perder ganándose a uno mismo

8. El perder en la pareja

9. Los Órdenes de la Existencia

10. Subir la montaña, descender la montaña

11. Entregar los hijos a la vida

12. La llave de la buena vida

13. Epílogo con meditación: ¿Quién eres tú?

Créditos

# Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una  
nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos  
exclusivos!**

Próximos lanzamientos  
Clubs de lectura con autores  
Concursos y promociones  
Áreas temáticas  
Presentaciones de libros  
Noticias destacadas

[PlanetadeLibros.com](http://PlanetadeLibros.com)

---

**Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:**



**Explora Descubre Comparte**

*Este libro lo dedico como regalo de aniversario a mi hijo Tomás. El mismo día que el libro ve la luz, Tomás cumple dieciocho años. Al leerlo, uno se dará cuenta de que esta dedicatoria no es un dato menor y que cobra su pleno sentido y pertinencia. También para su madre, mi exesposa Cristina, con la que compartimos la alegría de tenerlo como hijo y mantenernos unidos en él para siempre. Ya Ramón Resino, amigo entrañable del alma y padrino de Tomás, de quien tomé la semilla fundacional de este cuento. En su honor y memoria.*

# El cuento

El día que la muerte llame a tu puerta,  
¿qué le ofrecerás?  
Yo depositaré delante de mi invitada  
la jarra llena de mi vida.  
Yo jamás la dejaré partir con las manos vacías.

RABINDRANATH TAGORE

Un buen día, un hombre y una mujer se miraron a los ojos y percibieron un destello especial. Se dieron cuenta de que habían hecho un largo recorrido juntos, de que tenían una dilatada historia en común. Recordaron la primera vez que se vieron y se sintieron intensamente movidos el uno por el otro, y cómo a partir de aquel movimiento fueron dibujando en el horizonte un destino común. Recordaron también cómo se unieron en el amor y en la sexualidad, cómo iniciaron luego su proyecto de convivencia y cómo se convirtieron en padres. Con aquella mirada tomaron conciencia del largo camino que habían hecho juntos y se sintieron afortunados.

Entonces la mujer le dijo al hombre:

—Ya hemos pasado un largo tiempo el uno junto al otro. Y nuestro hijo está a punto de cumplir dieciocho años.

—Sí, así es.

Cayeron en la cuenta de cuán rápido había transcurrido el tiempo y cuán intensa había sido su vida, y de cómo la fuerza de esa vida empujaba ahora al hijo a recorrer su propio camino. Y se sintieron felices. La vida los había unido y les había entregado a aquel hijo, al que habían acompañado hasta casi convertirse en un adulto.

Entonces el hombre le dijo a la mujer:

—Tenemos que celebrarlo. Cumplir dieciocho años es algo muy especial. Creo que es el momento adecuado para una celebración y un ritual para mostrarle nuestra alegría de ser sus padres y para entregarlo a su propia vida con todas las consecuencias. Tendrá que saber que le llega la vida adulta y que, le guste o no le guste, le cueste o no le cueste, no podrá sino estar al timón de su propio destino.

La mujer lo miró y asintió. Y se pusieron a pensar de qué forma celebrarían aquel hito tan importante en la vida de la familia.

Cuando el hijo regresó a casa, los padres, aún conmovidos, salieron a su encuentro. Lo miraron y le dijeron:

—Como sabes, pronto vas a cumplir dieciocho años y queremos que tengas una celebración especial, una ceremonia ritual de paso a tu mayoría de edad.

El hijo se extrañó de aquel tono solemne y pensó: «Pero ¿qué les ocurre a éstos? ¿Una celebración especial? ¿No habrán tomado algo o se habrán emocionado más de la cuenta?». Pero enseguida vio que en el rostro de sus padres había serenidad, y que su tono era trascendente pero cercano. Entonces el hijo sintió por todo su cuerpo el leve temblor que anuncia la proximidad de los

momentos cruciales en la vida. Sintió, más en concreto, que estaba acercándose el momento en que dejaría de ser niño para convertirse en adulto.

—El día de tu cumpleaños —le dijeron los padres— te esperaremos a las ocho de la tarde en casa. Lo celebraremos y recibirás de nosotros un regalo para el resto de tu vida.

El hijo sintió un nuevo escalofrío, pues comprendió que se enfrentaba a algo incierto, misterioso y sorprendente. Le gustaban las sorpresas, pero en ésta adivinaba cierto sabor agridulce. Por un lado, veía el rostro amoroso y alegre de sus padres, y eso le transmitía dulzura y confianza; pero, por otro, la solemnidad y ceremonia con que le hablaban lo inquietaban, pues le hacían sospechar que estaba a punto de dar un gran salto en el camino de su vida en el que habría que dejar cosas atrás.

Así que llegó el día y la hora señalados. El hijo acudió a la cita puntualmente y encontró a sus padres en el salón. No estaban solos: también habían acudido sus hermanos, sus abuelos, otros familiares cercanos y sus mejores amigos. Los padres habían preparado una mesa especial, con un mantel muy elegante, una vajilla nueva y un centro con flores frescas. Sobre la mesa había también un cofre cerrado, y el hijo enseguida intuyó que aquel cofre debía de contener el regalo que le habían prometido, aquel que debía servirle, según le habían dicho, para el resto de su vida.

Cuando se acercó, sus padres lo abrazaron y le dijeron:

—Nos sentimos muy felices de que hayas venido a nuestra vida, de quererte y de tenerte como hijo. Y nos sentimos extraordinariamente afortunados por el privilegio que ha supuesto acompañarte desde el momento de tu nacimiento hasta hoy, hasta el día en que llegas a la mayoría de edad.

Después de una pausa, el padre continuó:

—Queremos decirte, para que no te quepa ninguna duda, que a partir de hoy seguirás teniéndonos siempre a tu lado como padres, que podrás contar con nosotros en todo momento, que te respaldamos y bendecimos. Sin embargo, ha llegado el momento de que te entreguemos a tu propia vida con todas las consecuencias. Eres adulto y te toca jugar las cartas que te corresponden a tu manera. Por eso, a partir de hoy tu vida queda en tus manos y te pertenece por completo. Te entregamos a ella, y al mismo tiempo te damos un regalo que te servirá para el resto de tus días. Está dentro de ese cofre que ves sobre la mesa. Puedes abrirlo.

El hijo volvió a experimentar la misma sensación ambivalente y agri dulce de unos días atrás. Veía alegría en los padres, pero también cierta pena por dejarlo ir.

Se acercó a la mesa, tomó el cofre en las manos y lo abrió. Enseguida descubrió cuál era el regalo que sus padres le entregaban para el resto de su vida: una llave. Una llave de oro con tres dientes.

Entonces los padres dijeron:

—Esta llave es nuestro regalo. Con ella podrás caminar el resto de tu vida y vivir una buena vida. De hecho, es la llave de la buena vida.

El hijo sacó la llave del cofre y la observó. La tomó en sus manos y experimentó una deliciosa sensación de luminosidad y fuerza. Y preguntó a sus padres:

—¿Esta llave abrirá todas las puertas que encuentre en el camino de mi vida?

—Puedes estar seguro de que así será —contestaron ellos.

El hijo se sintió satisfecho, pero al cabo de unos segundos surgió una nueva pregunta en su mente. Y dijo:

—Pero, si un día me encuentro ante dos puertas, ¿cómo sabré cuál debo abrir?

—Cuando te encuentres en esa situación —respondieron—, elige siempre la puerta de la izquierda.

—¿Y por qué la de la izquierda?

—Porque la puerta de la izquierda conduce a la vida —le dijeron.

—¿Y la de la derecha?

—Bueno, la de la derecha también conduce a la vida, pero, si puedes, escoge siempre la de la izquierda.

El hijo mostró su desconcierto por esta respuesta.

—No lo entiendo —dijo—. Si ambas conducen a la vida, ¿por qué debo escoger la de la izquierda?

—Porque la puerta de la izquierda es la puerta del ganar, del ampliar, del sumar, del expandir, del enriquecer, del yuxtaponer, del acrecentar, del fertilizar. Y nosotros, como padres,

deseamos que tengas una vida plena, variada, rica y fértil. Deseamos que cruces muchas veces la puerta del ganar y que cada vez sumes algo bueno que te haga sonreír: un conocimiento, un amigo, un amor, una experiencia, una comprensión, una propiedad, un hijo, un aprendizaje, una creación, un emprendimiento, una entrega... O bien más recursos internos, o más salud y vitalidad, o que actives nuevas y variadas identidades y fortalezas. Deseamos que tu vida sea muy muy rica, plena de los retos y logros que necesites para ello; deseamos que esté colmada de pasos bienaventurados.

Los padres se detuvieron un momento y se miraron amorosamente. Luego siguieron con su explicación:

—Por tanto, te deseamos que cruces a menudo la puerta de la izquierda. Pero has de saber que la vida tiene una medida exacta de las cosas e impone un perfecto balance existencial de resultado cero, por lo que inevitablemente también

tendrás que atravesar la puerta de la derecha tantas veces como la de la izquierda. Nosotros no te deseamos la puerta de la derecha, pues es la puerta del perder, del retraer, del soltar, del limitar, del caer y del decrecer, y como padres queremos que crezcas y ganes todo el tiempo, pero también queremos que estés preparado y sepas perder y menguar cuando lleguen momentos de descenso, sequía y aflicción. Debes saber que todo lo que ganes lo perderás algún día, y todo lo que eres dejarás de serlo, y tienes que ser tan fuerte como humilde para cruzar también las puertas del perder. Porque en la vida a veces te visitarán los menoscabos y despedirás, por ejemplo, a un amigo, o parte de tu salud, o un amor, o una pareja, o una vieja identidad que te había sido útil, o un recuerdo, e incluso hay personas a las que les toca vivir el tránsito doloroso de que su hijo pase por una enfermedad grave, o incluso de asistir a su muerte.

Aquellas palabras incomodaron todavía más al hijo, que se volvió y miró instintivamente hacia la puerta del salón.

—O perderás una casa, un objeto que apreciabas mucho u otra propiedad —siguieron los padres—. Y algún día también nos despedirás a nosotros, por supuesto. Y cuando cruces esas puertas menguantes, el dolor llegará hasta ti y te obligará a hacerle frente. Después de las sonrisas del ganar, tendrás que exponerte a las lágrimas del encoger y liberar.

El hijo, cada vez más incómodo, asintió nervioso a la explicación.

—Entiendo —dijo—. Estáis diciéndome que la misma llave me permitirá abrir y atravesar tanto la puerta del ganar como la del perder, ¿verdad?

—Así es.

—Y que debo escoger, siempre que pueda, la del ganar, o sea, la izquierda, pero sabiendo que en ocasiones la vida me obligará a pasar por la de la derecha, que es la del perder. ¿No es así?

Ambos progenitores asintieron a la vez. Se disponían a seguir con su explicación, pero el hijo los interrumpió y dijo:

—Os agradezco mucho vuestro regalo y prometo llevarlo siempre conmigo, pero ahora debo dejaros. Siento no poder quedarme a terminar de celebrar mi cumpleaños con todos, pero me esperan muchas puertas que cruzar.

Y dio media vuelta y se fue, en parte impelido por el impulso impaciente de vivir, experimentar y conquistar, y en parte por la incomodidad que le generaba oír hablar de pérdidas y dolor. Los padres, que deseaban explicarle más cosas sobre la llave, se sintieron un poco tristes al ver salir al hijo del salón, pero pensaron que algún día, si lo deseaba, volvería para escuchar lo que faltaba de la explicación y recoger, así, el resto de su regalo.

A partir de aquel día, el hijo empezó a caminar por el sendero de su propia vida. De vez en cuando llevaba la llave de oro colgada sobre su pecho, pero la mayor parte del tiempo la tenía guardada en su casa, aunque, simbólicamente, la albergaba en su corazón. Deseaba corresponder a sus padres por todo lo recibido, de modo que atravesó muchas veces la puerta de la izquierda. Empezó así a tener una vida próspera. Estudió y adquirió conocimientos y habilidades que le permitieron buenos desarrollos profesionales y una buena posición económica y social. También se casó, estableció un hogar y tuvo hijos. Cruzó abundantes puertas del ganar, conoció a fondo el éxito y el orgullo de lo logrado. Todo parecía sonreírle.

Sin embargo, poco a poco empezó a engordar y perder ligereza. Se identificaba cada día más con sus logros y reconocimientos, de modo que, sin darse cuenta, comenzó a perder humanidad y a desarrollar brusquedad y rudeza. Enfrascado en las preocupaciones de quien tiene y no quiere

perder, aminoró su capacidad de vivir y de gozar: dedicaba poco tiempo a sus hijos o lo hacía de manera puramente formal y operativa, y la relación con su pareja se volvió más y más acartonada, como si hubieran sustituido la vieja vivacidad y alegría de estar juntos por una bella puesta en escena de roles perfectos. Casi imperceptiblemente, se le fue endureciendo la piel, y protegió su corazón tras los muros de un castillo artificial donde ya no reinaba la alegría.

Con los años se obsesionó con el ganar. Y, en su afán por acumular, empezó a autoengañarse creyendo ser el personaje exitoso y orgulloso que había construido. Se olvidó de los amigos y descuidó a su propia familia, a la que sólo veía algunos breves momentos los fines de semana. Cuando estaba próximo a cumplir los cuarenta, su mujer se marchó y se llevó a los hijos de ambos, dejándolo solo. Se dio cuenta entonces de que había acumulado muchas cosas, pero era infeliz. Es más, ahora que su mujer lo había dejado, se

sentía terriblemente desgraciado. También con pavor se atrevió a pensar por primera vez que su puesto de socio en el importante bufete de abogados que había creado lo oprimía.

Entonces, una noche de soledad y desesperación, sacó la llave de un cajón y recordó la conversación con sus padres. Y pensó que debía de haber algún problema con la llave, que tal vez no funcionaba del todo bien. Se preguntó por qué, si aquélla era la llave de la buena vida, estaba padeciendo tanto dolor y mal vivir. De modo que, el mismo día que cumplía cuarenta años, fue a visitar a sus padres, que como siempre lo recibieron afectuosamente. Les explicó la situación que estaba viviendo y lo desgraciado que se sentía, y les dijo:

—He hecho siempre lo que me aconsejasteis: he escogido siempre la puerta de la izquierda. Sin embargo, no soy feliz. ¿Acaso no funciona bien la llave que me regalasteis? ¿O es que yo no entendí cómo debía utilizarla?

A lo que sus padres respondieron:

—Lo cierto, querido hijo, es que aquel día tenías tanta prisa por salir a la vida y empezar a abrir puertas que no nos diste la oportunidad de explicarte algo importante: por qué la llave tiene tres dientes y qué simboliza cada uno de ellos.

El hijo sacó la llave de un bolsillo y la miró con sorpresa, como si reparara por primera vez en aquel detalle.

—Es cierto, tiene tres dientes. Pero nunca pensé que esto fuera importante. ¿Podéis decirme por qué son tres dientes y no dos ni cuatro?

—Porque tres son los recursos esenciales que necesita reunir cualquier persona para avanzar y tener una buena vida. Son los tres invitados que, como asistentes interiores, debes convocar cada vez que atraveses una puerta.

—Vaya, veo que no debí salir corriendo aquel día.

Los padres sonrieron, felices de poder entregar al hijo el resto de su regalo de cumpleaños, aunque fuera con retraso.

—¿Y cuáles son esos tres invitados? —preguntó el hijo.

—Se trata de la verdad, la valentía y la conciencia. Es muy importante que en la vida te mantengas siempre y a cada momento cerca de tu verdad interior y tu experiencia real, sea la que sea, y la respetes. Éste es el recurso de la transparencia, el de estar en la vida siendo quien eres y no otra cosa. Porque, si no permaneces en tu verdad, en tu ser real, caes en la impostura, en la falsedad, en la construcción de un personaje. Y quien vive la vida desde un personaje se aleja de sí mismo y sufre inevitablemente.

—Sí —dijo el hijo—. Sé de lo que habláis. Eso es lo que me ha sucedido a mí. Me he convertido en un conjunto de roles que debía

representar, impostándome aquí y allá, incluso mintiéndome a mí mismo. Ahora lo veo y me duele, y me avergüenzo de mi falta de autenticidad.

Los padres se miraron y sonrieron, contentos de comprobar que su hijo había abierto los ojos a su verdad interior.

—¿Y en qué consisten los otros dos recursos, la valentía y la conciencia?

—La valentía tiene que ver también con la verdad, pues es el valor de mantenerte en tu camino, en tu autenticidad, a pesar de los contratiempos, las presiones sociales o los vaivenes de la vida. Es decir, atreverte a vivir arriesgándote a ser lo que eres a cada momento y a dar lo que tienes, superando el miedo al fracaso o a la crítica de los demás. Es la fuerza para sostenerte en tus propios pies y confiar en tus valores, la capacidad de volver a tu dirección cada vez que algo o alguien te desvía de ella. La fuerza guarda mucha relación con la confianza, pues la fuerza se alimenta cuando sentimos la

certidumbre de que el mundo es y puede ser un lugar bueno y aceptable, un lugar en el que tienes la posibilidad de avanzar desde tus propios impulsos, desde lo que mueve el deseo esencial de tu corazón y de tu cuerpo.

Al oír esto, el hijo empezó a sentir que surgía de su interior una fuerza nueva, la de aceptar su propia verdad y su impulso, y la voluntad de mantenerse en ella. Y sintió la necesidad de salir corriendo para ir al encuentro de su mujer y sus hijos y explicarles que, ahora sí, podía reconocer el movimiento de su corazón y eludir la seductora voz de su poderoso y aparentemente exitoso personaje. Sin embargo, se frenó un instante para acabar de escuchar la explicación sobre el tercero de los dientes de la llave de la buena vida.

—El tercer recurso —le dijeron— es la conciencia, la atención, el darse cuenta, lo cual significa que tienes que estar siempre despierto y atento a lo que te está pasando, a lo que estás viviendo, a tu propia experiencia, a tu cuerpo, a tu

corazón, a tus emociones, a tu alma, a tus deseos, a tus temores, a tus anhelos... Es decir, a tu movimiento interior. Sólo así reconocerás en todo momento y con claridad quién eres y qué te pasa, y podrás decidir qué hacer con ello y cómo vivirlo o expresarlo.

—Sí, ya lo entiendo, es estar presente y atento para escucharse a uno mismo, y de este modo no desviarse mucho del propio camino.

—Así es.

El hijo se levantó y dijo:

—El ansia de ganar me ha hecho olvidar lo esencial. Y me he traicionado.

—No es necesario que seas tan duro contigo mismo —replicaron sus padres, levantándose asimismo—. Errar y perderse también forma parte del juego de la vida, aunque conviene no perseverar mucho tiempo en los errores sólo porque se convirtieron en un camino acostumbrado.

»Será más útil para ti que recuerdes que estos tres recursos llevan asociados tres grandes pecados: la falsedad, la cobardía y la inconsciencia. Son errores o extravíos acerca de nuestra flecha existencial, pues hacen que se desvíe del blanco al que tiene que dirigirse. Caer en el pecado de la falsedad o impostura significa pretender ser lo que no eres y tratar de darle a la vida lo que no tienes, es decir, funcionar con lo que tu personaje ideal cree que es conveniente y adecuado. La cobardía, por su parte, es no ser lo que eres o no darle a la vida lo que sí tienes para dar, por miedo al rechazo o al ridículo. Por eso, su reverso es el coraje, la confianza y el valor. Y, por último, la inconsciencia es no perseverar en la actitud natural y espontánea de prestar atención a tu interior para descubrir quién eres a cada momento y qué es lo que realmente tienes para darle a la vida.

Tras escuchar esto, el hijo los abrazó, les dio las gracias efusivamente y se dirigió corriendo a la puerta. Tenía prisa por ir en busca de sus amados hijos con estos destellos de humanidad recobrada, y tratar de hablar con su mujer para compartir su parte de responsabilidad en su separación o intentar reencauzar o revitalizar el amor que seguía vivo entre ellos, tanto para retomar la relación como para soltarse con gratitud. Los padres hubieran deseado explicarle una cosa más, pero pensaron que la vida tiene sus propios designios, que cada persona aprende a su ritmo y que tal vez, algún día, su hijo volvería a buscar el resto de su regalo de cumpleaños.

Con aquella crisis, el hijo supo lo que era transitar por la puerta de la derecha y abrirse al dolor, permitiéndolo y aprendiendo que un poco de tristeza riega el alma con una humanidad renovada. Aunque trató de rehacer su matrimonio, finalmente

lo perdió y tuvo que aprender a despedirse y soltar. También cedió la dirección de su bufete, con lo cual tuvo que ejercitarse en dejar ir el control y desarrollar la confianza, y en consecuencia potenciar a los demás. Y pudo hacer todo esto gracias a la maravillosa llave de oro y sus tres recursos. Su corazón fue suavizándose. Su ánimo fue volviéndose de nuevo más ligero y alegre. Su cuerpo perdió los kilos que antes necesitaba para sostener su falsa imagen y se tornó más vibrante y tonificado.

Pasaron los años y el hijo volvió a menudo a atravesar la puerta del ganar, esta vez acumulando nuevas experiencias y afectos, en lugar de sólo seguridades y medallas. Los hijos del hijo crecieron sintiéndose amados y también abandonaron el hogar cuando llegó su momento, llevando consigo su propia llave. Hasta que un día la felicidad del hijo se truncó ante una dolorosa y difícil puerta de la derecha. Recibió una llamada de su madre: su padre acababa de morir.

El hijo regresó a la casa de los padres y ayudó a la madre con el funeral y el entierro. Después de que todos se marcharan, se quedó a solas con ella.

—Siento un enorme dolor por la pérdida —le dijo—. Pero, gracias a la llave que me regalasteis, me siento con fuerza para atravesar también esta puerta.

La madre sonrió, pues, a pesar de su profunda tristeza, se sentía orgullosa de su hijo.

—Sin embargo —apuntó de forma inesperada—, también siento una pesada sombra sobre mi alma.

—Dime, hijo, ¿de qué se trata?

—Cuesta mucho aceptar que algún día perderemos todo lo que somos, tenemos y apreciamos.

La madre lo miró con dulzura, como si fuera todavía su pequeño.

—Ha llegado el momento de que recibas el resto de tu regalo de cumpleaños —le dijo—. Has de saber que al final de un largo camino ya no

encontramos dos puertas, sino una sola, la última y definitiva. Es la puerta del morir, del deponer y perder todo, y, al mismo tiempo, del ganar todo. Porque, cuando llegamos al final, a la última puerta, y lo perdemos todo, nos hacemos completamente libres. Nos desnudamos por completo. Todo lo que fue y tomó forma deja de ser; todo lo que un día tuvimos pertenece a otro lugar. Todo lo que fuimos y encarnamos se desvanece. Entonces nos desnudamos de nosotros mismos y de todas nuestras identidades y lo entregamos todo, lo diluimos en un vasto océano, pero también entonces, paradójicamente, lo ganamos todo. Y reencontramos ese lugar de ligereza y pura consciencia, de libertad, de latido silencioso, de esencialidad, del que salimos tiempo atrás. Es el oro de la llave: lo que somos. La luz inagotable y eterna. El vasto océano bañado en consciencia pura. Ésta es, querido hijo, la trama de la vida. Por eso, cuando tu padre y yo te trajimos a la vida, y luego te entregamos a ella

aquel día de tu dieciocho cumpleaños, lo hicimos con todas las consecuencias, es decir, sabiendo que la llave de la vida algún día te llevará hasta la puerta última y la abrirá, estabilizando pérdida y ganancia en un balance perfecto.

Dicho esto, lo abrazó y le dijo:

—Viviendo una buena vida, hijo mío, tendrás una buena muerte.

Y cuentan que el hijo, que por fin había podido recibir completo su regalo de cumpleaños, vivió el resto de sus días aceptando con una sonrisa de agradecimiento el balance de ganancias y pérdidas que la vida le deparaba a cada momento. Y transmitió a sus hijos y nietos la sabiduría contenida en la llave de la buena vida. Así, comprendió al fin que las ganancias y las pérdidas no dejan de ser un inevitable juego de la mente y no una estricta realidad del universo. Y llegó a discernir claramente que conviene saber deponer

viejas identidades, ropajes que ya nos quedan estrechos, para abrirnos a nuevos futuros que tratan de alcanzarnos y, al fin, a la paradójica plenitud de la nada. De la nada radiante y dorada.

# La reflexión

# 1

## TOMAR Y SOLTAR CON ALEGRÍA

La meta es vivir con compostura divina, en pleno gesto de energía, como Dionisio cabalgando el tigre sin ser despedazado.

JOSEPH CAMPBELL



Lo que acabas de leer es un cuento sobre el ganar y el perder, sobre avanzar y retroceder, sobre acertar y errar, extraviarse y encontrarse, expandirse y contraerse; sobre nacer y morir, sobre llegar y partir... Es decir, sobre la danza de la vida de todas las personas, animada por los ritmos de su propio compás existencial.

Le tengo un especial aprecio a una frase de san Agustín, repleta de extrema sabiduría, que me gusta citar en charlas y talleres y que impregna de alguna manera todo el relato que acabas de leer: «La felicidad consiste en tomar con alegría lo que la vida nos da y en soltar con la misma alegría lo que la vida nos quita». De hecho, el cuento, y el libro en su conjunto, se podrían resumir en esa frase. O en esta otra, muy parecida, aunque un poco más sofisticada: el secreto de la buena vida

consiste en saber ganar sin perderse a uno mismo y en saber perder ganándose a uno mismo. Es decir, en saber ganar y saber perder manteniendo de alguna manera la quietud y el equilibrio interior; en saber tomar y saber soltar con buen ánimo, preservando la serenidad, el sentido y la esperanza.

Si soltar con alegría puede parecer un reto excesivamente acrobático para los comunes mortales que somos, al menos conviene afanarse en lograr soltar con respeto, humildad y reverencia hacia la Gran Voluntad (la de Dios, la del Universo, o como deseemos llamarla). Ésa es, en definitiva, la gran lección que los padres del cuento tratan de transmitir a su hijo, y que muchos padres intentamos transmitir, inmersos, no obstante, en un aprendizaje continuo, a nuestros hijos.

No hay mayor didáctica para los hijos que la del ejemplo, esto es, la forma en que los padres acogen y transitan por sus propias alegrías y penas

y logran mantenerse en sintonía con su alma, ahuyentando tanto vanidades insulsas como vanas depresiones. Ciertamente, los padres cuentan, y mucho, como modelos para sus hijos. Por eso es tan importante que traten de ser sólidos y felices. No vale predicar con buenas palabras, que los hijos aborrecen si no se acompañan de la respectiva congruencia en los actos. Las palabras palidecen ante la reluciente verdad de las vivencias; las teorías se adelgazan ante la amplitud de los hechos.

Reza el Libro del Eclesiastés: «Todo tiene su tiempo bajo el sol, su tiempo el nacer y su tiempo el morir, su tiempo el plantar y su tiempo el arrancar lo plantado, su tiempo el amar y su tiempo el aborrecer, su tiempo el edificar y su tiempo el destruir». Nuestro deseo de estabilidad compite con la naturaleza polarizada y cambiante de las cosas, a la que debemos confiarnos para crecer. Nuestro deseo de control sobre la realidad rivaliza con la naturaleza a menudo azarosa y

caprichosa de la vida, a la que nos corresponde abrirnos para ser más amplios y maduros. Pero no es fácil llegar a ese punto de apertura. A veces resulta difícil recibir con agradecimiento lo que la vida nos da, y otras veces es difícilísimo soltar aquello (o a aquellos) que la vida nos quita. El trasfondo de los problemas que enfrentamos en terapia tiene siempre una de estas dos variantes: o bien ocurre algo que no quiero que ocurra (la vida me da lo que no deseo), o bien no ocurre algo que quisiera que ocurriese (la vida no me da lo que sí deseo), y esta discrepancia entre deseo y realidad es fuente de sufrimiento.

En su trasfondo, todo problema conlleva un déficit de aceptación de alguna cosa, suceso o persona, y un plus apasionado de oposición a lo que sucede. Estar lejos de lo que uno quiere o cerca de lo que uno aborrece equivale a sufrimiento, nos enseñó Buda. Por eso, vivir practicando el consejo que nos da san Agustín suena más bien a gran reto espiritual, a

recompensa por haber desarrollado sabiduría en vida, por haber limado el ímpetu desbocado de los deseos y los miedos, de las querencias y los rechazos; además, requiere a menudo de largos y valerosos procesos emocionales, así como adentrarse en una mente contemplativa, menos volitiva y evaluativa, que lo abraza todo; podemos y debemos intentarlo. El premio vale la pena: si lo logramos, estaremos muy cerca de una clase de felicidad poco común, una felicidad consciente, serena y duradera. En ella, el ritmo que imprime el tambor de la vida es el del espíritu, y no el del ego, al que habremos logrado adelgazar poco a poco.

Como siempre he sentido pasión por la fábula y la metáfora, a menudo me encuentro en mis talleres expresando mensajes y exponiendo conceptos nada simples a través de cuentos e historias que van creciendo a medida que los narro, historias que encontraron su semilla fundacional en algo que leí o escuché aquí o allá.

Me asombra comprobar, una y otra vez, cómo una historia aparentemente sencilla conduce a reflexiones profundas y a grandes enseñanzas, y facilita la sutil obtención de aprendizajes útiles para la vida. El primer libro que escribí se tituló *¿Dónde están las monedas?: las claves del vínculo logrado entre hijos y padres* y es un cuento con un breve ensayo agregado que habla también de padres e hijos. Aquel libro se centra en la importancia de evitar posiciones existenciales de sufrimiento edificadas en el rechazo a lo recibido de nuestros padres o nuestros mayores — las monedas— durante la infancia y la adolescencia. Habla de la importancia de curar y superar las heridas infantiles, y desprende un mensaje de honra, aceptación y puesta en paz con los padres y con el pasado como clave para ser felices.

Si en *¿Dónde están las monedas?* se abordan los problemas para tomar lo que la vida nos da, en *La llave de la buena vida* la mirada se dirige

hacia los recursos para manejar tanto lo que la vida nos da como lo que la vida nos quita. Este cuento trata, además, sobre la orientación hacia el futuro, la realización personal, con sus extravíos, y la grandeza de nuestra vida adulta, con sus retos y vértigos existenciales, como el ser y el tener, el amar, la soledad, el sinsentido y la muerte. Es una historia quizá un poco menos terapéutica y un poco más espiritual, y tiene algo de balance vital y de legado para los que vienen, especialmente para mis hijos.

Entregar a los hijos a su propia vida, algo que resultaba y resulta del todo natural en sociedades más tradicionales, es un reto difícil para muchas familias en las generaciones presentes debido a múltiples razones. Algunas son de orden socioeconómico, puesto que para muchos jóvenes no es sencillo obtener autonomía económica y laboral en esta sociedad supuestamente del bienestar. Otras son de orden afectivo y emocional: son numerosos los hijos que atienden

las necesidades y huecos afectivos inconscientes de sus padres, permaneciendo mucho tiempo a su lado y postergando su propia vida, o satisfaciendo el anhelo de los padres de persistir en su rol protector —lo cual puede debilitar a sus hijos— o de permanecer en un excesivo nexo afectivo en lo cotidiano con ellos. Esto se conoce como el «síndrome del nido vacío», lo experimentan los padres y la pareja de los padres cuando los hijos emprenden su propio vuelo. Sin embargo, pocas cosas hacen sentir tan bien y tan honrados a los padres como el hecho de que su hijo se oriente a su propio camino, su propia grandeza, su propia obra y su propia felicidad. Los desarrollos de los hijos engrandecen a los padres.

A través de mi trabajo como terapeuta, he comprobado que una parte enorme de nuestro sufrimiento proviene de no saber soltar. A menudo me llegan personas que han sufrido una pérdida y no la han integrado bien a través del correspondiente proceso emocional que culmina

en la aceptación amorosa de lo que dolió, por lo cual se mantienen mucho tiempo vinculadas a esa pérdida y su energía permanece paralizada. No realizan el proceso de liberar, de soltar algo de sí mismas y volver con fuerza al carril de la vida y de la alegría. La vida las coloca ante puertas que se resisten a atravesar, de modo que se quedan demasiado tiempo paradas bajo el dintel, estancadas y sufriendo. «Soltar con alegría lo que la vida te quita», postula san Agustín. No siempre es posible hacerlo con alegría, pero al menos es necesario hacerlo para volver a sentir esa alegría. Al soltar algo que perdimos, sentimos que se nos arranca una parte de nuestra identidad o de nuestra narrativa vital, de lo que parece que somos, lo cual genera zozobra y resistencia, pero también oportunidades de libertad, de madurez y de futuro.

## 2

# LA LEY DE LA GRAN VOLUNTAD

Nuestras voluntades y nuestros destinos corren por tan opuestas sendas que siempre quedan derrumbados nuestros planes. Somos dueños de nuestros pensamientos; su ejecución, sin embargo, nos es ajena.

WILLIAM SHAKESPEARE



Así que la trama de este cuento es el ganar y el perder. Y nos relata que la vida nos coloca a todos ante muchas puertas y que tenemos que atravesarlas, incluso aunque nos resulte doloroso hacerlo; tanto si son las puertas del ganar como si son las del perder, tanto si las hemos elegido en libertad como si nos son impuestas por imperativos existenciales. En ocasiones ganaremos algo, y deberemos tomarlo, digerirlo y agradecerlo; en otras, perderemos algo, y nos zarandearán el malestar y la aflicción. Parece como si hubiera una voluntad mayor que tiene su propia lógica indescifrable y opera más allá de nuestros deseos y nuestra voluntad personal. El secreto de una vida feliz, de una buena vida, de una vida real, consiste, en una nada desdeñable medida, en aceptar esa voluntad más grande que

nosotros, en rendirse heroicamente a ella, en entregarse, con dignidad y confianza, a sus grandes brazos.

Las puertas del ganar nos hacen sonreír. Qué bello es, por ejemplo, recibir un hijo. O casarse, o unirse a otra persona. Hechos como éstos nos llenan de amor, de dulzura, pues recibir un hijo o materializar una pareja significa una gran expansión. Sin embargo, ¿cómo se logra la paz cuando se pierde a un hijo? ¿Cómo se obtiene fuerza y serenidad cuando uno se separa o sobreviene un divorcio? En la vida, cuanto más nos abrimos a las ganancias, más riesgos asumimos y más nos hacemos candidatos al dolor de las pérdidas. Quien más intensamente vive, más se abre al morir; quien más tiene y acaudala, de más se desprenderá; quien más sonrisas genuinas es capaz de albergar en sí, más lágrimas sinceras es capaz de derramar.

Es obvio que en la vida a veces nos toca lo alegre y a veces nos toca lo tormentoso, y en muchas ocasiones no podemos elegir. Me parece errónea y demasiado grandiosa la idea de que escogemos siempre nuestro destino y las cartas que nos caen en suerte; a lo sumo, tal vez elegimos nuestra actitud ante el reparto, o bien cómo jugarlas. En la actualidad, algunos movimientos populares en la cultura del desarrollo personal hacen pivotar sobre el yo y su forma de pensar la clave del bienestar. Dicen que tenemos la capacidad de atraer con nuestros pensamientos (conscientes e inconscientes) la realidad que queremos vivir. Le conceden una relevancia crucial al poder del pensamiento como generador de las realidades que viviremos. Se dice con gran sonoridad que atraemos lo que nos sucede, que somos los forjadores de nuestro destino a través de nuestra mente. Es la conocida y ensalzada «ley de la atracción». Muchas personas tratan de ponerla en práctica, y un gran número de ellas se

sienten frustradas al ver que algo no va bien. ¿Por qué no se hacen ricas si lo desean por activa y por pasiva? ¿Por qué no aparece la pareja que han imaginado día tras día durante mucho tiempo, concentradas y anhelantes, si además ya removieron en terapia sus obstáculos inconscientes? ¿Por qué se muere gente a la que quieren mucho si era tan necesario que siguieran vivos o sanos? ¿Por qué continúan con sobrepeso o enfermos si se visualizan esbeltos, saludables, ligeros y radiantes? No diré que se trata de una ley falsa, pero sí afirmo que no es toda la verdad; a lo sumo, representa tan sólo una parte en un todo mayor. Y agregaré que no conviene abusar de ella. Me parece que, en algunos casos, prolonga nuestra fantasía de control de la realidad. Repito: únicamente nuestra fantasía. Es cierto que la buena gestión de nuestros pensamientos determina una parte de lo que vivimos, pero tan sólo una parte. La ley de la atracción, aunque envuelta en ropajes de espiritualidad, sigue poniendo al yo como

centro y núcleo de la existencia, y le otorga la presidencia, alejando de esa forma a la persona de la genuina espiritualidad, que consiste en la conexión verdadera con una inteligencia o misterio mayor, que la trasciende.

Creo necesario complementar la ley de la atracción con lo que me gusta llamar la «ley de la Gran Voluntad». Las personas podemos y debemos organizar bien nuestros pensamientos y nuestras intenciones, con fuerza, con claridad, con congruencia; podemos y debemos definir bien nuestros objetivos y deseos; y podemos y debemos encontrar creencias beneficiosas, trazar estrategias mentales y definir rieles neuronales precisos que puedan extenderse e impactar en el mundo para que las cosas sean como queremos (siempre en sintonía con el valor de la vida y el bienestar compartido). Nada enseña mejor estos caminos que la programación neurolingüística o PNL, que muestra lo bien que funcionan para las personas que toman plena responsabilidad de sí mismas y

trazan con claridad sus objetivos y su futuro. Sin embargo, tras ello resulta preciso desarrollar la humildad suficiente como para soportar que Dios haga y deshaga según su voluntad y que, en ocasiones, se ría de nuestros planes, de nuestras intenciones y de nuestros acariciados deseos. Y aquí Dios significa la vida tal como es a cada momento.

Leonard Cohen escribió: «A los treinta o treinta y cinco años comprendemos finalmente que el universo no va a someterse a nuestras órdenes». Cuando la vida nos complazca y nos bendiga, ojalá tomemos con alegría esa bendición, pues la vida, en definitiva, tiene la costumbre de ser como le da la gana a cada momento, y a veces actúa como si no fuera una bendición, aun siéndolo.

Del cuento de la llave de la buena vida se pueden extraer varios mensajes que iremos analizando a lo largo de esta breve reflexión. Por ejemplo, que uno de los secretos de la buena vida consiste en aprovechar las pérdidas para ganarnos

a nosotros mismos. Esto supone ir desprendiéndose de lo viejo y caduco, dejando ir, por ejemplo, viejas identidades o identificaciones que en su momento nos definieron y nos dieron alas pero que ahora nos encierran, nos oprimen —como viejas pieles que se nos han quedado pegadas al cuerpo— y nos producen sufrimiento. Sufrimos cuando nos mantenemos atados a añejos papeles que fueron funcionales en su momento, de manera que seguimos arrastrándolos cuando ya perdieron su vigencia, y de este modo acaban volviéndonos más pétreos que porosos, más pesados que ligeros. Uno de los mayores obstáculos para asumir las pérdidas es identificarnos con un rol y aferrarnos rígidamente a él. Para decirlo de una forma sencilla: si te gusta ir en bicicleta, ve en bicicleta, pero no hace falta que te inventes una identidad de ciclista. En el plano relativo de tu identidad mundana, ten cuidado con todo aquello que determinas con «yo soy esto o aquello», porque siempre estás en

movimiento, fluctuando, sujeto a metamorfosis, muriendo y renaciendo... «Nunca nos bañamos dos veces en el mismo río», proclamó Heráclito.

Si uno se identifica con el rol de profesional exitoso, lo pasa mal cuando su apogeo laboral declina. Si uno está identificado con un rol de rebelde e insatisfecho, tendrá dificultades para abrirse a lo sólido, bueno y fácil que le toque vivir. Si uno basa su reconocimiento en ser joven, le costará abrirse a la ancianidad y sufrirá por ello. Y éstos son meros ejemplos de miles de roles y personajes e identidades que nos toca encarnar y que con suerte logramos disolver para abrírnos a un después que siempre está esperando, deseoso de concretarse. Y es que el futuro vibrante tiene la increíble virtud y función de acogernos en todo momento con su creatividad.

Sufren menos las personas que no crean identidades demasiado rígidas y se mantienen ligeras y flexibles, o que toman las identidades como herramientas útiles que las llevan de aquí

para allá, y no como cualidades de su ser; que saben, llegado el momento, liberarse sin esfuerzo de ellas. Personas que verdaderamente están cada vez más fondeadas en el ser y menos en su ego, es decir, que no se identifican en exceso con sus roles y funciones, ni los convierten en columnas vertebrales de nada. Afortunadamente, muchas personas sí aceptan las pérdidas y aprenden a desidentificarse, a «morir», a atravesar la puerta del quebranto y la sustracción como una oportunidad para liberarse y soltar el lastre de su identidad, para entrar en otro lugar, en otra vida más auténtica, donde vivir regidas por su esencia más que por su papel.

Como explica el cuento, es bueno tener presente que al llegar ante la última puerta no habrá más remedio que dejar partir todo, pues cuando mueres te desembarazas de todas tus alforjas e identificaciones. Cada religión o cultura llama y define esta última puerta a su manera; lo común a todas ellas es que cruzarla es visto como

una experiencia de vacío y a la vez de paradójico éxtasis, producida por la vivencia del progresivo ser nada. ¿Qué importan ahí nuestras creencias, nuestros roles, nuestros afectos, nuestras ataduras, nuestras condecoraciones, nuestras amarguras, nuestros laureles, nuestras desdichas? Se desvanecen ante el vasto océano de la consciencia. Al menos así lo refieren personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte: un vacío que a la vez es plenitud y bienaventuranza, de modo que vuelves a estar en casa, en sintonía con lo esencial. Por tanto, la muerte es también una ganancia de ti mismo, de lo que eres en un sentido primordial.

Durante la vida olvidamos esto: que venimos del vacío y finalmente resbalaremos de nuevo hacia él, queramos o no. Volver a tenerlo presente es uno de los requisitos de una buena vida. Julio César lo expresó de esta forma tan bella: «Ahora puedo reconocer con una mirada a aquellos que aún no han previsto su muerte. Sé que son unos

niños. Piensan que evitando su contemplación aumentan el sabor de la vida. Lo contrario es la verdad: sólo aquellos que han contemplado su no ser son capaces de ensalzar la luz del sol... Cada año digo adiós a la primavera con pasión más intensa y cada día estoy más inclinado a enjaezar la carrera del Tíber...».

En una ocasión escuché en un vídeo, a través de las redes sociales, a Hugo Dopaso, médico argentino y terapeuta gestáltico, especializado en el acompañamiento de enfermos terminales. Este médico recordó en su charla lo que le dijo un paciente joven que estaba muriéndose: «Doctor, es extraño, porque por un lado sé perfectamente que voy a morir pronto, pero por otro lado tengo la sensación de que no voy a morir». El doctor agregaba, con gran sabiduría, que su respuesta al joven enfermo había sido que ambas cosas eran seguramente ciertas: muere nuestro cuerpo, mueren nuestras identidades, roles, nombres, atributos, historia, afectos, etcétera, pero no muere el eterno

que reside en todas partes y en todos y cada uno de nosotros, ni desfallece la consciencia que todo lo penetra, abarca y trasciende.

También es un reto difícil ganar sin perderse a uno mismo. Y ello consiste en no atribuirse como méritos personales hechos que en realidad son regalos de la vida. Lo veremos luego con más detalle, pero adelanto que se trata principalmente de liberarse de la idea de éxito, de la vanagloria, del ego excesivo. A este respecto, el maestro zen Hakuin nos legó un hermoso cuento que dice así:

El maestro zen Hakuin era conocido entre sus vecinos como aquel que llevaba una vida pura. Cerca de su casa vivía una jovencita japonesa muy atractiva cuyos padres regentaban una tienda de comidas. Una mañana, repentinamente, los padres descubrieron con espanto que la muchacha estaba embarazada. Esto puso a los tenderos fuera de sí. La joven, al principio, se negó a delatar al padre de la criatura, pero después de que la hostigaran y amenazaran acabó dando el nombre de Hakuin.

Muy irritados, los padres fueron en busca del maestro y lo increparon. Le dijeron que estaban ofendidos y que había actuado mal. Él se limitó a decir:

—¿Ah, sí?

Cuando el niño nació, lo llevaron a casa de Hakuin para que éste se hiciera cargo de criarlo. Por entonces había perdido ya toda su reputación, pero no faltaron atenciones en la crianza del niño. Los vecinos daban a Hakuin leche y cualquier cosa que el pequeño necesitara.

Transcurrió un año, al cabo del cual la joven madre no pudo persistir en la mentira y confesó que el auténtico padre del niño era un hombre joven que trabajaba en la pescadería del pueblo.

La madre y el padre de la chica fueron enseguida a casa de Hakuin para pedirle perdón. Después de deshacerse en disculpas, le rogaron que les devolviese al niño.

Hakuin no puso ninguna objeción. Al entregarles al pequeño, se limitó a decir:

—¿Ah, sí?

Al igual que Hakuin, para llevar una buena vida debemos resistir las acometidas del halago y de la crítica, los cantos de sirena de la bonanza y las nubes sombrías de la destemplanza, y mantenernos en un centro interior. Como decía Swami Muktananda: «Las alabanzas y las injurias son como espinas que se clavan en tus pies. No les des demasiada importancia, más bien procura quedar anclado en tu propio ser».

Y sigue caminando.

Y sigue tu camino.

# 3

## LAS TRES VIRTUDES

Plegaria: «¡Oh, Gran Señor! No os pido mayor recompensa que la de no defraudarme a mí mismo».

HENRY DAVID THOREAU



Las fábulas se hallan cargadas de simbolismos. Está claro que, en el cuento que nos ocupa, el símbolo más importante es la llave, que representa el legado que los padres entregan a los hijos en forma de aprendizaje útil para el viaje de la vida. La llave, además de abrir todas las puertas, tiene tres dientes, que como explican los padres simbolizan los tres dones, actitudes o recursos más importantes que un ser humano necesita para tener una buena vida. Y que, en buena lógica, también nos hacen evocar su reverso, su cara opuesta, las tres amenazas que se ciernen sobre la buena vida, los tres grandes pecados en que podemos incurrir (y no hablo aquí de pecado en un sentido judeocristiano, sino como falta de respeto y amor hacia la vida o hacia uno mismo).

No es casualidad que sean tres, pues el tres es un número extraordinario: introduce la síntesis en el enfrentamiento dialéctico, ofrece la reconciliación para las colisiones polares y encarna el fruto en las colaboraciones duales. Inserta el principio creativo que surge de la unión de los opuestos. La tríada fundamental y fundacional es padre, madre e hijo. Tres es la Sagrada Familia. Tres es, en definitiva, el número de la vida, de la fuente de la vida. Todos somos el número tres respecto a nuestra madre y nuestro padre, es decir, su obra. El tres rompe la abulia de la paridad y permite que la vida avance creando, desordenándose para volver a ordenarse y conservarse, como en un gran mecanismo interminable de caos y orden, de creación y destrucción. Los dientes, con su don y su amenaza, son tres porque es el número mínimo que simboliza el movimiento.

Los tres dientes representan los grandes aliados que a modo de recursos necesarios deben acompañarnos en el camino de la vida. Cada vez que crucemos puertas relevantes tendremos que invocarlos y aunarlos a nuestro favor. Estos tres grandes aliados, a modo de virtudes, son la verdad, la valentía y la conciencia, con sus concomitantes distorsiones o pecados, que a modo de polaridades los acechan y los completan: la falsedad, la cobardía y la inconsciencia.

Éste es el regalo que los padres entregamos a nuestros hijos. Y al hacerlo les decimos: «Ahora tú tienes los tres recursos y las tres posibilidades de error, y está en tus manos decidir qué haces con ellos». Y luego agregamos: «También debes saber que hay una voluntad más grande, que es la presencia divina en ti y en todas las cosas. Y esa presencia, ese espíritu, es algo así como el metal del que está hecha la llave: el oro. Hagas lo que hagas con ella, hay una fuerza mayor, un Alma Grande, que está en todos tus actos y tiene su

propia inspiración y sus propios designios, y ojalá la sientas y te apoyes en ella, pues siempre es confiable. Es algo así como la vida viviéndote».

Decía que son tres las virtudes y tres los pecados. Unas se definen en contraposición a los otros: la verdad *versus* la falsedad, la valentía *versus* la cobardía y la conciencia *versus* la inconsciencia. Las primeras son necesarias porque existen los segundos, y vivimos siempre en el filo de los recursos y de los errores. A menudo nos extraviarnos y no tenemos —o perdemos— los recursos, de modo que hay que recuperarlos y reencauzarse. Vivimos en la tensión de la naturaleza polarizada de nuestra experiencia, lo que por otro lado nos obliga a ser creativos y singulares.

Así, la verdad es la capacidad de ser uno mismo a cada momento, evitando la impostura y el simulacro; la valentía es la capacidad de atreverse a dar lo que se tiene para dar, superando los miedos que puedan paralizarnos, y la conciencia

es estar atento siempre a las señales —«aguzar el oído», en expresión de Rilke; «darse cuenta», en jerga gestáltica— y vencer la pereza de poner atención y ahondar en uno mismo y en los mensajes que nos llegan de nuestras profundidades: del cuerpo, de lo sutil, de lo intuitivo, de lo onírico, de los sentimientos, de los campos relacionales, de los hechos azarosos, de la conexión inspirada con lo trascendente, etcétera.

## 4

# LOS TRES PECADOS

Llega un momento en que es necesario abandonar las ropas usadas que ya tienen la forma de nuestro cuerpo y olvidar los caminos que nos llevan siempre a los mismos lugares. Es el momento de la travesía. Y, si no osamos emprenderla, nos habremos quedado para siempre al margen de nosotros mismos.

FERNANDO PESSOA



Hay, por tanto, tres virtudes a cultivar, pero también tres pecados a los que estamos expuestos y que debemos eludir (o, por lo menos, dejar de persistir en ellos) para vivir una vida valiosa. Conviene saber que, en sus orígenes, el término «pecar» no tenía una acepción moral, y mucho menos religiosa. El término proviene del arte del tiro con arco y significa «errar el tiro», no dar en el centro de la diana, equivocarse, desviarse del objetivo. Traducido al asunto que nos concierne — el de vivir una buena vida—, supone una desviación del centro de la diana existencial que tenemos asignada, es decir, errar en nuestras puertas y caminos, no dar en el clavo de nuestra motivación e inspiración y, de este modo, echar a perder el obvio potencial de plenitud, realización

y felicidad que todos poseemos. Nuestra brújula interior necesitará una mayor magnetización de su norte natural.

El primer pecado o error es la cobardía: consiste en no atrevernos a ser lo que somos y no dar a la vida, por temor, recelo o sospecha, lo que tenemos para darle. No hemos sido creados a la medida de nuestros deseos e imágenes, de lo que nos gustaría o hubiera gustado ser. Somos como somos. Somos lo que somos a cada momento y somos muy reales de esta manera, pero a menudo esto no coincide con lo que nos gustaría ser, sentir, vivir... En gran medida, no hemos elegido lo que somos ni lo que tenemos, ni nuestros padres, ni nuestro cuerpo, ni el color de la piel o la altura, ni tampoco ciertos dones o talentos o predisposiciones o desvelos o enfermedades, ni ciertos límites o déficits, ni ciertos sentimientos o impulsos que en ocasiones se nos imponen con fuerza, si no con insolencia. No estamos autodiseñados ni autofabricados.

Es cierto, también, que tenemos margen de maniobra y libertad, que a lo largo de la vida continuamente nos vamos creando, perfilando, cambiando, modulando y enriqueciendo. De igual modo, es innegable que nuestras creencias y nuestra forma de conducirnos mental y emocionalmente van abriéndonos a nuevas posibilidades y cambios cada día. Ojalá trabajemos con nosotros mismos (esto es, agucemos el oído y le demos al martillo noche y día, para completar la expresión de Rilke) y aprendamos a reconocer a nuestros ángeles y en igual medida a nuestros demonios. Ojalá avistemos la sanguínea cara de nuestro dragón interior y, con intrepidez y paciencia, cabalgemos sobre sus movedizos lomos. Pero el asunto es: ¿tenemos el valor, la audacia, la confianza necesarios para ser lo que somos en todo momento, mantenernos en ello y relacionarnos y abrirnos al mundo desde ahí? ¿Tenemos el coraje suficiente para darle a la vida lo que tenemos para

darle a cada momento, sea lo que sea, y correr el riesgo de que sea recibido con agrado o con desagrado, con aplauso o con desdén, y en cualquier caso aceptar esa respuesta?

A veces no somos lo que somos y no damos lo que tenemos porque sentimos miedo y desconfiamos. Preferimos no arriesgar. Optamos por no exponernos y nos retraemos. Pero debemos saber que es un pecado contra la vida no dar lo que tenemos, y un pecado contra nosotros mismos no ser lo que somos. Todos poseemos algo distinto: algunos tienen un destino anónimo y simple; otros, un camino notable y complejo; algunas son madres, otras no; algunos son campesinos, otros obreros, médicos, artistas o alfareros. Algunos permanecen solteros, otros, los más, toman pareja, fecundan la vida, etcétera. Hiperactivos algunos, sencillos, pasivos, contemplativos otros. Cada uno con su carácter, su predisposición y su equipaje siempre cambiante, cada uno decorado con su atuendo, cada quien

tocado por sus propios movimientos vitales. Todos cuidados, eso sí, por la gran inteligencia, el gran inconsciente de sabiduría que nos sostiene y nos necesita a todos en la forma singular y exacta en que a cada uno nos toca experimentar la vida.

Cuando no damos lo que tenemos para dar, cuando no somos lo que somos a cada momento, y en su lugar nos retenemos y reservamos, estamos rindiendo servidumbre al monstruo del miedo en lugar de desarrollar valor y fuerza, en vez de ejercitarnos en la virtud de la confianza. Y, por el contrario, cuando nos escuchamos y, sin miedo, regalamos naturalmente lo que tenemos, nos sentimos hábiles y fecundos y retroalimentamos la vida, la embellecemos.

Muchos movimientos y motivaciones significativas en nuestra vida hunden sus raíces primigenias en programas familiares, en atmósferas antiguas con nuestros seres queridos, en dinámicas de lealtades con los anteriores, en intentos acrobáticos de complacer deseos ajenos

(con mucha frecuencia, los paternos), en asuntos problemáticos o inconclusos de nuestra infancia, etcétera. Seguramente, también heredamos talentos, aficiones, anhelos, alegrías, retos, dones, temores, costumbres, singularidades... En la actualidad, está en auge una rama del conocimiento denominada epigenética, que va revelando cómo la huella de traumas y logros de nuestros anteriores se traslada, cual información cifrada, hacia el futuro, haciéndose presente en nuestra dotación fisiológica y nuestro fuste corporal. De igual modo, se sabe también que lo biológico y la dotación genética propia se reelaboran sin parar (no es un circuito cerrado), reestructurando creencias e inyectando movimientos de creación a nuestros actos que confronten las ataduras y repeticiones de lo anterior. A menudo logramos girar el curso de nuestros movimientos vitales cuando corresponden claramente a destinos ajenos a nosotros; comprendemos que no nos benefician y los cambiamos. Otras veces no. En cualquier caso,

debemos respetar y permitir lo que nos mueve y nos conmueve, sabiendo, eso sí, que tenemos tres importantes derechos, tal como se lo escuché decir en una ocasión a Humberto Maturana: el derecho a equivocarnos, el derecho a cambiar de opinión y el derecho a irnos si lo decidimos. Conviene ejercerlos sin vacilar cuando sea necesario.

A algunas personas les cuesta orientarse en momentos clave de la vida, les cuesta permanecer en el no saber, esperar, saber no saber, aguardar la señal que indica el norte; y, cuando saben, no siempre les resulta fácil poner toda la carne en el asador, tomar la determinación debida, arriesgar y tensar el arco. En el ámbito de la profesión y la vocación, hallamos que algunas personas tienen una clara propensión hacia lo que las mueve, y lo reconocen claramente; no pueden hacer otra cosa, a riesgo de sufrir. Están tocadas por una misión y un talento: la música, la biología, el arte, la medicina, la construcción, la jardinería... Tales personas cuentan con la ventaja de que no pueden

hacer más que lo que constituye su vocación, y si no lo hacen pagan un alto precio en frustración y amargura. Otras, en cambio, no tienen una vocación definida ni una misión fija, lo cual conlleva desventajas, pero también ventajas, como la de que pueden hacer muchas cosas distintas, en un abanico flexible y plural, y no se sentirán tan fácilmente frustradas (sólo perdidas o desorientadas a ratos). Sin embargo, nunca sentirán con fuerza la bendición de ser arrastradas por ese movimiento irresistible en el que parece que la vida toma las riendas hacia una inapelable vía, y no queda otra que rendirse a ella y aceptarla. Quienes viven su vocación y dejan de resistirse y se entregan a ella, lo viven como una bendición y un servicio. Se sienten guiados. Y quienes no experimentan una vocación y una misión definida pero asienten a ello, quizá no se sientan tan guiados, pero se experimentan favorecidos, libres y ligeros.

Muchas vidas se amargan por no seguir el ritmo del tambor que suena en su interior (en el ámbito que sea: afectivo, profesional, social, espiritual, etcétera), se malogran por no seguir la verdad de los propios movimientos interiores, por no arriesgar, por querer permanecer a salvo en la orilla de la aparente seguridad, por temor a la crítica, al desamparo, a la pobreza, a la soledad, a cualquiera de los cuatro temibles jinetes que se proyectan en el futuro. Sin embargo, no he conocido a nadie que, habiendo seguido los verdaderos latidos de su tambor interior tras reconocerlos con claridad (y a veces integrando voces contrapuestas), se sienta realmente perdido.

Las personas que tienen miedo, que están en el pecado del miedo y la retracción que conlleva, y no dan a la vida lo que tienen para darle, en el fondo sufren una falta de amor a la realidad externa. Viven la realidad de la vida como amenazante y peligrosa, les falta amar al mundo tal como es, y a los demás tal como son. De hecho, no

es posible tener miedo sin albergar pensamientos críticos o agresivos sobre los demás o sobre el mundo. Cuando tenemos miedo de alguien es que ya hemos dejado de mirarlo bien, y nuestra mala mirada, nuestra atribución de defectos y malas intenciones, como déficit de amor, fabrica al enemigo al que luego tememos. Y si convertimos el mundo exterior en un lugar peligroso, si convertimos a los demás en nuestros enemigos, teñimos la vida con un colorante paranoico y persecutor; a manos del conocido mecanismo psicológico de la proyección, les conferimos a los demás nuestra propia violencia, y entonces no nos arriesgamos a dar lo que tenemos, ni a ser lo que somos, nos enquistamos en el miedo y la autodisolución, en la autodefensa crónica, o nos refugiamos en un torreón de invisibilidad o de puros pensamientos sin acción, en lugar de desarrollar la valentía. Falta amar al mundo tal como es, y a los demás tal como son. Se necesita desarrollar la perspectiva de que el mundo es un

lugar bueno y acogedor, y no amenazante y cruel. Ambas miradas pueden ser igualmente ciertas e igualmente erróneas, según los elementos de la realidad en la que pongamos la atención. Sin embargo, logran un salto existencial de mayor envergadura aquellos que extienden el amor incluso hacia el lado oscuro de la realidad y de sí mismos.

El segundo pecado es el de la impostura, el de la falsedad y el simulacro, muy extendido en un mundo tan desconectado de lo natural y lo instintivo, que nos hipnotiza con su *marketing* vano, grosero y pusilánime, con sus valores superficiales de usar y tirar. Tiene que ver con el hecho de no confiar en que uno, siendo como es, va a estar bien; en que uno, estando en su propia verdad, va a recibir y dar el amor y la seguridad que necesita. Falta la que debería ser natural autoestima. Se incurre así en una falta al debido amor y al merecido respeto hacia uno mismo. Se desconfía de lo espontáneo y natural que hay en

uno mismo y se piensa que el amor y el reconocimiento únicamente se obtendrán con el tener y el desempeñar un rol, más que con el ser y el fluir. De ahí deviene el camuflaje que, por desgracia, acaba siendo autoengaño.

Las personas que se impostan creen que pueden compensar el amor que no sienten hacia sí mismas logrando que otros las amen gracias a su camuflaje. Se inventan un personaje con la esperanza de que serán más reconocidas y de que con el amor del otro les irá mejor. Pero, en el fondo, el problema persiste, y ese problema es la falta de amor a sí mismas.

Ojalá la educación familiar y social incorporara una aceptación más grande del ser genuino y espontáneo de cada uno; ojalá no exigiera que el alma de los niños tuviera que adaptarse a modelos culturales sin corazón o de mercado sin fraternidad; ojalá no sedujera a muchos con el tentador anzuelo de ser lo que no son, hasta tal punto que a menudo se falsean no

sólo ante el mundo, sino también ante sí mismos. Como expresaba Pessoa: «El poeta es un fingidor. Finge tan completamente que hasta finge que es dolor el dolor que en verdad siente». En el intrincado teatro de nuestra personalidad, corremos el riesgo de tomarlo todo como ficción, de encerrarnos en un complejo laberinto de rostros superficiales y perder de vista nuestra honda autenticidad.

Si en el pecado de cobardía no entregamos a la vida lo que tenemos para entregar, en la falsedad y en la impostura pretendemos darle a la vida lo que no tenemos. Esto implica una identificación con un rol o personaje, y por ende forzar y violentar la verdadera esencia, una desconexión de los susurros de la verdad interior y de los sentimientos genuinos.

Querer dar lo que no tienes para dar significa cabalgar a lomos de caballos ajenos. Si tu vibración se produce en el contacto con la naturaleza, no desperdicies tu tiempo en los bares

de moda de la urbe; si tu talento es para las cosas manuales, no te disfraces de intelectual; si te sientes frágil y necesitado en tus vínculos amorosos, no pretendas mostrarte sobrado y campeón. Respétate: sé real, sé verdadero. A cada momento. Te irá mejor. Y quizá con el tiempo harás depender tu estima y tu ser de la cercanía contigo, no de los demás. Y te amarás a ti mismo porque sí o por nada, y no por algo en concreto. Debes tener el valor de ser lo que eres y dar a la vida lo que tienes para dar, y no pretender ser lo que no eres (para contentar a los padres, a la sociedad, a la religión, a la pareja o quién sabe ya a quién) ni darle a la vida lo que no tienes.

Hay un tercer pecado, quizá el más profundo: el de la inconsciencia. En términos budistas encajaría con el veneno de la ignorancia. Significa que no practicamos la atención, la escucha profunda, el arte de aguzar el oído y de sentir el cuerpo o las emociones, entre otras cosas, para distinguir bien lo que sí somos y tenemos,

momento a momento, de lo que no somos y no tenemos. Es, por tanto, un error de insensibilización, de adormecimiento, de no querer enterarnos. Las personas que se adormecen en lugar de cultivar la atención plena hacia sus propios movimientos interiores, ya sean corporales, emocionales o volitivos, desconfían de la bondad de su propia naturaleza y temen la entrega a lo espontáneo de las profundidades de su cuerpo y de su alma. Desoyen los cantos hondos de su naturaleza instintiva, a la que sustituyen por un letargo defensivo que les dificulta el reconocimiento de lo que son y de lo que no, de su verdad interior, de lo que sienten y de lo que no, de lo que tienen para dar y de lo que no. Les falta, por tanto, amor a lo biológico de la vida, al latido espontáneo y sincero de su naturaleza. Las personas que no se prestan atención, que se adormecen, que se anestesian, pierden el amor y el respeto hacia sus propios impulsos y hacia la inteligencia natural de su cuerpo, que aloja sus

sentimientos, sus deseos y su realidad. En lugar de cavar en sí mismas, se convierten en ideólogas (sustituyen verdad por ideología) y viven guiadas por sus propias invenciones, cada vez más alejadas de la escritura instintiva de su alma.

Mientras que en el pecado de la cobardía hay una falta de amor hacia los demás y hacia el mundo, que es vivido como amenazante, y en el de la falsedad se busca el amor en los demás porque falta el amor a uno mismo, en el pecado de la inconsciencia —o de la pereza de la conciencia— hay una falta de amor a la naturaleza, a lo biológico, a lo orgánico e instintivo, y a los impulsos naturales y espontáneos, considerados indignos de ser tomados en consideración o poco confiables.

Los tres pecados descritos son en realidad tres faltas de amor. Si es cierto que el amor nos hace libres y riega de alegría y serenidad nuestro estado interior, no lo experimentamos así cuando incurrimos en estos pecados. Por eso, dirigir la

flecha al centro de la diana existencial que nos es asignada nos obliga a sintonizar con el amor a uno mismo, con el amor a los demás, con el amor al mundo y, por ende, con la sabiduría orgánica e invisible de la vida.

# 5

## LAS PUERTAS

Debemos estar deseosos de deshacernos de la vida que planeamos, a fin de tener la vida que nos espera.

JOSEPH CAMPBELL



El otro símbolo crucial dentro del cuento son las puertas. Las puertas son las oportunidades que nos ofrece la vida para avanzar, crecer y dar frutos, para interpretar la melodía de nuestra alma y plasmar nuestro potencial, para insertar nuestros minúsculos hilos de seda en el gigantesco lienzo de la existencia. Una puerta, por tanto, es una oportunidad. De hecho, «oportunidad» significa, etimológicamente hablando, «estar delante de un puerto», y un puerto, como es obvio, es un portal de entrada (a un lugar, a una cultura, a unas personas, a unas vivencias, a unos desarrollos, a unas formas, a unas identidades, etcétera).

En el cuento de la llave de la buena vida, los padres impulsan hacia la vida al hijo y le entregan la llave con la que, dicen, podrá abrir todas las puertas. En ese punto, el hijo se siente confundido,

pues ya adivina que a lo largo de su vida se encontrará en numerosas ocasiones ante dos puertas y tendrá que elegir una. O ante tres, cuatro o cien puertas distintas. Encrucijadas, laberintos, barullos mentales, jaleos, dudas, conflictos entre partes internas, etcétera, nos envolverán una y otra vez en nuestro camino, obligándonos a tomar una posición y una decisión, incluso, en algunos momentos, la de no decidir. Serán verdaderas pruebas para sintonizar con lo que nos mueve en lo profundo, para encarar nuestras confusiones, para integrar tendencias dispares y opuestas dentro de cada uno. Debemos aprender. Será perentorio tomar decisiones.

Corre una gracia argentina que dice así:

—¿Tomás algo para ser feliz?

—Sí. Tomo decisiones.

Detrás del chiste hay una gran verdad, crucial e inevitable: ante cada disyuntiva de la vida hay que tomar una decisión inexcusable. Ahora bien, no siempre es fácil. Y, por otra parte, todo tiene su

tiempo. Hay un tiempo para escuchar la respuesta que nos llega del corazón, que puede tardar más de lo que quisiéramos, para nuestra inquietud y desconcierto.

«Elige siempre la puerta de la izquierda», dicen los padres al protagonista del cuento, pues la puerta de la izquierda es la del ganar, la del crecer, la del expandirse, y los padres amorosos siempre quieren eso para sus hijos. Pero también le advierten de que, en ocasiones, deberá atravesar inevitablemente la puerta de la derecha, pues la vida tiene una dimensión exacta y equilibrada de las cosas.

Los padres deseamos que nuestros hijos atravesasen siempre las puertas del gozo y de la dicha, pero en algún momento tendrán que atravesar también las puertas de la congoja y el desconsuelo. Y no podremos evitárselo: forma parte del juego de la vida. El hijo acaba aprendiendo que es cierto que ambas puertas, al final, conducen a la vida, como le dijeron los

padres. Ambas llevan a la vida y ésta tiene su particular manera de equilibrarse y enseñarnos. El ganar conduce a la vida expansiva, mientras que el perder lleva a la vida que parece contraerse, pero ambas son igualmente vida, ambas requieren un exigente procesamiento interior y estimulan por igual la sabiduría y el arte del buen vivir. Esto confunde tanto al hijo que, en un primer momento, sale corriendo y no toma el resto de su «regalo» hasta al cabo de muchos años. Sucede así porque en ese instante todavía no está preparado para entender algo tan profundo como lo que quieren transmitirle sus padres: que en el ganar de la puerta de la izquierda puede perderse a sí mismo, y en el perder de la puerta de la derecha puede encontrarse a sí mismo. Y, sobre todo, le resulta difícil comprender y asumir que existen el dolor, las heridas y la frustración, y que éstos pueden, en el viaje heroico de su vida y de su alma, llevarlo tan lejos, o más, como la alegría y la prosperidad. Admitamos la dificultad que entraña en la juventud

entender el lenguaje de las pérdidas y el dolor, por lo cual resulta legítima y disculpable la actitud del hijo.

Éste es un punto importante del cuento, y es un poco arduo de explicar si no es desde una perspectiva espiritual. Para tratar de hacerlo utilizaré un poema de Leonard Cohen que forma parte también de la letra de una canción titulada *Anthem*. El poema está incluido en un libro de Marc Hendrickx titulado *Un buscador de la verdad*, que me regalaron hace un tiempo y que desde entonces resuena en mi mente y en mi alma. Dice así:

Los pájaros cantaron  
al hacerse de día.  
Empieza de nuevo,  
oí que decían.  
No pierdas el tiempo  
pensando en lo que ya pasó,  
o en lo que aún no ha pasado.  
(...)  
Tañe las campanas que aún pueden repicar,

olvidate de tu ofrecimiento perfecto;  
todo tiene una grieta,  
así es como entra la luz.

Es importante saber que, tanto si cruzamos las puertas de la izquierda como las de la derecha, tanto si nos expandimos como si nos contraemos, los pájaros siguen cantando y su sencillo y preciso mensaje es: «Empieza de nuevo». Siempre empieza un nuevo día, constantemente hay un nuevo ahora. Vivimos ahora, siempre ahora, en exclusiva el ahora. E importa lo nuevo, el ahora sorprendente y creativo que nos llena a cada momento. Importa siempre lo posible, y lo posible es el presente. Como afirma Virginia Satir: «Eres libre de saber que todo lo que ha pasado permanece en el pasado».

Dice la letra también: «No pierdas el tiempo pensando en lo que ya fue o en lo que aún está por venir». Conocemos el pasado o el futuro sólo a través del filtro limitado de nuestras imágenes mentales, y sólo porque en este momento pensamos

en ello, no porque exista más allá de nuestra mente. Las puertas, las oportunidades, sólo existen en el presente. El presente siempre es creativo y siempre está vivo, y lo que se opone a ese vivir presencial es lo que se opone a la vida real: nuestras imágenes interiores, nuestra mente agitada. Nuestras imágenes interiores miran al pasado o miran al futuro. Miran al pasado y dicen: «¡Ay, qué bien que me ocurrió esto!» o «¡qué mal que me ocurrió aquello!». O miran al futuro y dicen: «¡Ay, si el futuro me trajera eso, qué bueno sería!» o «Ay, si el futuro me trae eso otro, ¡qué malo será!». Con todo ello, interpretamos quejas o fantasiosas letanías.

Funcionamos, pues, con nuestras imágenes, pero lo que nos ayuda es saber que estas imágenes y pensamientos no son la realidad; son sólo maquinaciones que erigimos para intentar dirigir o digerir la vida. Tratamos de explicarla, comprenderla, integrarla, canalizarla, gestionarla, en especial cuando se muestra hiriente. Por

desgracia, demasiado a menudo la mente nos aparta del ahora y con ello de la vida, o incluso nos destierra del presente durante largas y desdichadas épocas.

Conviene pararse a menudo en nuestro sentir cotidiano y decirse: «Sólo respira. Detén el tiempo. Abre los sentidos. Inúndate de ahora. Aquiédate. Reconoce tu esencia».

La canción-poema continúa: «Tañe las campanas que aún pueden repicar». Este verso me parece maravilloso y me recuerda la historia de Milton Erickson, que con diecisiete años tuvo una grave polio y un día, mientras estaba en la habitación del hospital, escuchó que el médico le decía a la madre:

—Su hijo tal vez no llegue a mañana.

Cuando la madre volvió junto a él, el joven Milton, usando el movimiento de sus ojos, que prácticamente era lo único que podía mover, logró que captara el siguiente mensaje:

—Si no voy a llegar a mañana, acerca mi cama a la ventana, por favor, porque quiero ver mi última puesta de sol.

Milton Erickson se repuso y se hizo fuerte, y fue un ejemplo personal y profesional de cómo reconocer y poner en movimiento los vastos recursos que atesora nuestro inconsciente.

Me viene a la mente asimismo la historia de una persona que con noventa y seis años estaba plantando un ciruelo. Alguien se acercó y le dijo:

—¿Por qué planta usted un árbol del que no alcanzará a comer sus frutos?

A lo que el anciano respondió:

—¡Quién sabe! En cualquier caso, si no los como yo, otro lo hará y será exactamente lo mismo.

Esto es justo lo que significa el verso: hay que abrirse a las posibilidades que nos son dadas en cada momento de la vida. A veces, la vida nos ofrece la posibilidad de experimentar la conquista, y en otros momentos la posibilidad de reconocer

la derrota y los límites y enfrentarnos a ellos. Todos somos seres capacitados en muchos aspectos y discapacitados en otros. En ocasiones, nuestro espacio se restringe, y en otras se amplía, pero siempre empieza un nuevo día y siempre, como dice el verso, hay campanas que pueden repicar. Tañe las que sí repican. En ellas tenemos que centrarnos; no en las que no regalan ni sonido ni música. Algunas personas se ponen tercas y se empecinan en seguir golpeando puertas que no se abren, mientras las que sí abren y están disponibles bostezan frustradas y aburridas.

Continúa el poema con el siguiente verso: «Olvídate de tu ofrecimiento perfecto». He comprobado que hay gente a la que la enoja esta idea; por lo general, personas muy perfeccionistas que ocupan su mente en luchar y sufrir porque las cosas nunca encajan con la pureza y el ideal con que su mente las piensa. Creo que se trata de una invitación a reconocer que también podemos amar y apreciar lo imperfecto de la vida, lo

aparentemente defectuoso de las cosas. Que quizá todo sea perfecto tal como es «ahora» porque así es. Añadiré a esto una advertencia: que, mientras tratamos de que se hagan realidad nuestras imágenes perfectas de las cosas, corremos el riesgo de olvidarnos del reconocimiento de lo real, o sea, del reconocimiento de lo que es. Por ejemplo, mientras esperamos o soñamos la pareja perfecta, corremos el riesgo de olvidarnos de la pareja real que tenemos al lado, o mientras anhelamos los padres perfectos, dejamos de tomar a los padres reales, que nos dan (o nos dieron) lo que tienen para darnos, y no lo que no tienen (o no tenían). O mientras dibujamos en nuestra mente a los hijos perfectos que queremos, nos olvidamos de que nuestros hijos son reales y muchas veces no son los genios que quisiéramos, ni tienen por qué serlo; son sencillamente como son. Perfectos en sí mismos.

Fritz Perls, el creador de la terapia Gestalt, llamaba «la maldición del perfeccionismo» al hecho de estar tomado por una actitud implacablemente correctiva de la realidad con el fin, casi siempre malogrado, de que se adapte a nuestros esquemas ejemplares imaginados, lo cual conlleva una notable pérdida de energía para la vida. Es mejor suscribir y practicar lo que dice Eduardo Galeano: «Seremos imperfectos porque la perfección seguirá siendo el aburrido privilegio de los dioses». Y seguramente lo único que sea posible amar y tenga sentido amar sea lo imperfecto.

A lo largo de la vida encontraremos puertas de la izquierda que nos proporcionarán un gozo expansivo y puertas de la derecha que nos contraerán, pero ambas serán reales y ambas deberán ser aceptadas, de ahí la pertinencia de ese verso: olvida tu ofrecimiento perfecto. Y de los que siguen, que expresan la misma idea: todo tiene grietas, pero, si estamos atentos y nos fijamos,

veremos que a menudo es justamente por ellas por donde entra la luz. Ése es el reconocimiento que hace Leonard Cohen a la vida quebrada, pero bella, de los seres humanos. Porque todos estamos quebrados de algún modo, todos tenemos el corazón roto por las pérdidas que nos sobrevinieron en algún momento. Se nos rompió cuando tuvimos que cruzar algunas puertas de la derecha, por ejemplo, cuando dejamos la casa de los padres, o cuando tuvimos una separación afectiva, o se produjo la muerte de un ser querido, o una enfermedad, o mil etcéteras.

Si uno mira atrás, ve cómo el corazón se expandió en numerosas ocasiones, pero también se retrajo en otras. Divisa una historia en la que hay movimientos de expansión y de retracción, movimientos de construcción y de ruptura. No importa tanto que seamos corazones rotos; lo penoso es que nos olvidemos de reconocer la luz que entra por las grietas de nuestro roto corazón. Porque en cada pérdida, en cada ruptura, en cada

contracción del corazón, la luz llega también como una nueva invitación a desnudarnos de nuestros deseos y temores, a ponernos en sintonía con la Gran Voluntad. Estamos invitados a deponer el control y entregarnos al flujo caprichoso de la existencia, y con suerte encontrar la dicha de vaciarnos de nosotros mismos para llenarnos en otro manantial y en otra plenitud. Ése es el gran arte de cabalgar con la luz oculta que traen como regalos indeseados las inclemencias y las tragedias.

Quiero acabar este capítulo sobre las puertas con otro poema de Leonard Cohen, en el que expresa una gran compasión hacia todos los que llegan, hacia todas las puertas, ventanas, caminos, puentes y personas que nos toca transitar o atravesar. Es un verdadero ejercicio de apertura del corazón, de inclusión, de bienvenida a la realidad, a lo roto y a lo afable, a lo imperfecto, a

lo cojo y a lo tuerto y a lo arrugado, a lo real, a lo que es. Se titula *The Guest* («Los invitados») y dice así:

Uno a uno van llegando los invitados;  
los invitados están ahí.

Muchos con el corazón afable;  
algunos con el corazón roto.

Uno a uno van llegando los invitados;  
los invitados están ahí.

Algunos con el corazón roto;  
muchos con el corazón afable.

6

# GANAR SIN PERDERSE A UNO MISMO

La vida es una partida de ajedrez y nunca sabe uno  
a ciencia cierta cuándo está ganando o perdiendo.

ADOLFO BIOY CASARES



A todos nos gusta ganar y sentirnos exitosos y valiosos, claro, y todos los padres deseamos que nuestros hijos atraviesen las puertas del ganar. Pero es una apuesta de vida muy arriesgada hacer depender todo nuestro bienestar y felicidad de que las cosas nos vayan como deseamos, de que estemos siempre ganando, siempre en expansión, siempre en el brillo y el éxito.

Por otra parte, las personas a las que les va demasiado bien corren el nada desdeñable peligro de envanecerse y endiosarse. Caen fácilmente en la versión malsana del abultado orgullo de sí mismas. A veces me encuentro con personas que han tenido éxito muy rápido y muy jóvenes, y pienso: «¡Pobres! ¿Sabrán surfearlo y sobrevivir a ello? ¿Logrará su alma permanecer a salvo de sus logros?». Porque corren el riesgo de confundirse,

creyendo en demasía que son personas especiales y que su éxito es por méritos propios, en lugar de saber que son sólo instrumentos de una voluntad más alta que los toma a su servicio o que se trata de un regalo o un préstamo, si no de un azar de la vida. Tal vez no consigan darse cuenta de que el genuino éxito no es ganar, sino servir, esto es, poner a disposición de la vida nuestros talentos y capacidades. Quizá no comprendan que somos instrumentos y no metas, y que aquel al que llamamos «yo» y consideramos nuestra identidad resulta insignificante en la gigantesca circunferencia de las cosas. Pueden identificarse tanto con el ganar y con una idea tan hinchada de sí mismos que pierdan el contacto con el juego real de la vida y con la idea fundamental de que todo es perecedero.

Todas las cosas están sujetas a cambio, son impermanentes, como afirman los budistas. También el éxito, las victorias y las ganancias. Por eso, conviene caer y fracasar de vez en cuando,

desarrollar el músculo de la frustración alguna vez, es importante saber resbalar dignamente hacia la impotencia y la humildad, y sentir los límites y la tristeza, el aroma húmedo de lo humano. Los inevitables obstáculos del camino nos hacen fuertes y más reales; de vez en cuando necesitamos lágrimas para mantener lubricadas las bisagras de nuestra fragilidad y apertura emocional y de nuestra cercanía con los demás.

Por tanto, me parece una apuesta demasiado arriesgada hacer depender el propio gozo de que las cosas sean de una determinada manera, una manera que para la mayoría de las personas tiene que ver con el ganar. Considero mejor apuesta prepararse, y preparar también a los hijos para disponer de los recursos que nos permitan afrontar los sinsabores, las adversidades, las inclemencias, las pérdidas y los retos, y saber luchar y esforzarse cuando sea necesario para desarrollar la excelencia (la virtud, también podríamos decir) en aquello que hagamos y vivamos, y la verdadera

humanidad cuando atravesemos las puertas de la retracción. En mi experiencia profesional y vital he visto que algunas personas encuentran y muestran su lado más coloreado, conmovedor, genuino y vital justo cuando viven momentos de contracción y de pérdidas que las hacen sufrir con intensidad. En tiempos en los que el viejo statu quo se rompe y lo antiguo se derrumba y ya no sirve, exactamente cuando parece que no logran gobernar su nave como siempre habían hecho, surge otra humanidad, otra necesidad de los demás y otra medida de la existencia y de lo que resulta valioso.

Algunas crisis operan como si llevaran un regalo implícito, liberando a las personas de sus caducas imágenes interiores acerca de quiénes son y de sus imágenes de que las cosas deberían ser de una determinada manera. Conllevan y exigen el desarrollo de una actitud de permiso, aceptación y concordancia con lo que es. Algunas pérdidas nos regalan mayor libertad y humanidad, e incluso

alegría, pues, como dijo William Blake: «Detrás de toda pena y añoranza discurre una tierna alegría envuelta en seda». Por tanto, no sirve de mucho acumular medallas, distinciones y riquezas, pues ante la puerta final todos tendremos que soltarlo todo. Dice una frase de Kabir, poeta místico de la India: «Eres como un viajero que va y viene. Acumulas riquezas y te enorgulleces de ellas. Pero cuando te marches no te llevarás nada contigo. Viniste a este mundo con los puños apretados, pero, cuando te vayas, tus manos estarán abiertas». Podemos, y probablemente debemos, tomar todo lo que la vida nos da, pero con humildad, sabiendo que algún día tendremos que desprendernos de ello. Porque parece fácil ganar, pero, si no aprendemos a sortear bien sus peligros, podemos perdernos a nosotros mismos por el camino. Sabemos que no estamos perdidos cuando seguimos siendo capaces de vivir el presente, de vibrar con cada ahora; cuando nos mantenemos humildes y conectados a lo simple.

Para saber ganar, para cruzar a menudo las puertas de la expansión y mantenerse centrado y feliz, conviene tener en cuenta y aprender a gestionar algunas tramoyas delicadas, unos cuantos temas espinosos con ciertos riesgos agazapados. He aquí algunos de ellos:

1. La dificultad (o incluso la imposibilidad para algunos) de tomar con alegría lo ganado, lo que nos expande y nos hace felices.

Aunque, en el nivel de la mente racional, la mayoría afirmamos desear lo bueno —tener buena salud, relaciones hermosas, sentido y orientación, abundancia y seguridad económica y material—, no siempre esas buenas intenciones van acompañadas por la mente emocional y relacional. En mi trabajo como terapeuta veo a personas a las que les resulta difícil tomar con alegría lo bueno que la vida les da y celebrarlo con gratitud, porque en sus cuerdas emocionales profundas lo viven con

culpa y como deslealtad hacia aquellas personas con las que están o estuvieron vinculadas por lazos de amor, personas que quizá no lograron mucho bienestar en sus vidas o en algunos aspectos de ellas, o que simplemente fueron desdichadas e infelices.

Cuando cruzamos puertas significativas que nos impulsan con fuerza a la vida, puede surgir en lo sutil e invisible de nuestras vivencias el recuerdo de aquellos seres amados que no lo lograron, y, en lugar de honrarlos y glorificarlos con nuestros avances, a veces nos boicoteamos o disminuimos, en una suerte de extraña lealtad en el menos y en la sustracción. Hay que saber que la lealtad buena, como trata de transmitir el cuento, está en el más, no en el menos; como dicen los padres, hay que cruzar, siempre que se pueda, la puerta de la izquierda, que es «la puerta del ganar, del ampliar, del expandir, del enriquecer, del yuxtaponer, del fertilizar». Ser leales a nuestros seres queridos y a nuestros antepasados en

general, en el más, significa permitir que sus buenos deseos de expansión nos guíen, que las sonrisas se impongan a las lágrimas.

Recuerdo el caso de una mujer que se boicoteaba la puerta de la pareja y del dar vida, pues se había provocado varios abortos de hijos de distintos hombres. En su trasfondo actuaba, tal como pudo comprender, una dinámica de lealtad hacia una de sus abuelas, que permaneció mucho tiempo enojada con su marido porque tenía otra mujer con la que también concibió hijos. La abuela jamás pudo vivir su rabia, que quedó larvada en ella. En lugar de vivir el enfado y separarse, como hubiera deseado, se deprimió. Una de las frases recurrentes que dirigía a la nieta durante su infancia era: «¡Ay, chiquita! El mejor hombre, muerto», reflejando de este modo la magnitud del enojo que experimentaba. La abuela, ya fallecida, no habría deseado que la nieta sufriera por no disfrutar de lo que quería, un marido e hijos. Sin embargo, la nieta tenía dificultades para la pareja

y la maternidad, en una especie de fatal lealtad a la abuela en el menos y en la desdicha, como si quisiera vengarse de los hombres en nombre de su abuela, aunque esta función no le correspondiera. Lógicamente, debía liberarse de la lealtad a la abuela en el menos para poder tener su propia y genuina vida y su propio y genuino movimiento.

También recuerdo el caso de un amigo querido al que un día pregunté, entre jocoso y sarcástico: «¿Soportarías ser rico, tener una bonita casa, despreocuparte un poco en este plano, disfrutar de más medios, etcétera? ¿Habría mayor desgracia para ti —le decía irónicamente— que el hecho de que te tocaran de un día para otro tres millones de euros en alguna lotería?». Entonces me miró sorprendido y un poco lívido, pues justo la noche anterior había soñado que le tocaban tres millones en la lotería, y en del sueño se interrogaba sobre qué hacer con el dinero, y al fin lo repartía, para su alivio, entre familiares y obras sociales. Esto resulta, sin duda, alto de miras,

solidario y muy encomiable; sin embargo, en su caso también encubre la falta de permiso para su propio bienestar, para elegir lo que le conviene y facilita su vida, ya que la sola idea de vivir rica y holgadamente lo hace sentirse culpable, como si traicionara a sus hermanos (algunos de ellos, muy desfavorecidos en muchos sentidos) o a sus orígenes humildes y precarios. Experimenta una intensa incomodidad en su cuerpo si transgrede la imperiosa regla de vivir en la carencia. No creo estar diciendo más que una obviedad que cualquiera que se interroga a fondo puede descubrir: que el bienestar y la prosperidad llegan a ser un tabú para muchas personas porque contradice sus señas de identidad y reconocimiento original, sus valores y códigos de pertenencia.

¿De qué manera somos leales? ¿Cómo nos limitamos por lealtad? Son preguntas que conviene plantearse y aclarar para dar cabida a más de lo que nos nutre y nos hace bella y fácil la vida. Lo

que ayuda en estos casos son las lealtades en el más, que nos incitan a ir aún más lejos de lo que fue posible para nuestros anteriores queridos y a tener una vida más rica y plena. «¡Larga vida!», exclamamos muchas veces cuando brindamos, extendiendo así nuestros buenos deseos a los novios, a los socios, a las empresas, a las personas en sus aniversarios, a los proyectos y en general a todo lo que empieza o celebra su continuidad. Deseamos que tengan futuro y muchas puertas para transitar. Podemos imaginar que de las cuerdas vocales de los que nos quieren brota hacia nosotros una exclamación, una bendición como: «¡Larga y feliz vida!». Incluso de los que ya murieron, que en su alma no desean en absoluto que a sus posteriores les vaya mal. Ayuda, y mucho, extender los brazos del amor en una de sus principales dimensiones, que es el respeto: el respeto claro y profundo a la vida de cada cual tal como es y tal como fue, sin pretender llevar cargas en lugar de otro, ni seguirlo en su desdicha,

enfermedad, precariedad o muerte, ni pretender reparar algo en su lugar. ¿Cómo honramos a los anteriores? ¿Cómo los amamos a todos? En el más, no en el menos.

Así que para algunas personas será necesario desactivar sus mecanismos de boicot para lo bueno y lo expansivo y abrir su corazón a todo lo hermoso que desean y la vida les regala.

2. Otro riesgo consiste en atribuir las ganancias y logros exclusivamente a méritos personales, aprovechándolos para envanecernos, agrandarnos e inflamar nuestro ego.

Es cierto que la mayoría de las personas necesitamos sentirnos reconocidas e importantes, potentes y valiosas, pero no lo es menos que el exceso de importancia personal fragua una patética limitación y es un peligro en nuestra vida, ya que nos aleja de nuestra naturaleza esencial y perfila una sombra caricaturesca de nosotros mismos.

Muchas personas se pierden a sí mismas al identificarse con sus logros y su posición, y enseguida enarbolan sus tarjetas de presentación social —presidente de tal, miembro de tal, directora de tal, autor de tal, padre de dos hijos maravillosos, marido feliz, méritos de tal y tal, y un largo y absurdo etcétera—, confundiéndose a sí mismas con sus logros, confundiendo su ser con su tener, su corazón con su representación. No entienden que también en sus logros y realizaciones han sido instrumentos de la vida, anhelante de realizarse a sí misma. Evitan darse cuenta de que son herramientas de la vida, que los ha tomado para esta función como un regalo y un honor y que les deben gratitud, y no envanecimiento o vanagloria. Recordemos el cuento de Hakuin: hay que resistir tanto el halago como la crítica, adoptando cierta distancia. Y cuando llegue el halago, que siempre es agradable, hay que sonreír y disfrutarlo a fondo, pero con un relativo desapego, sin permitirle ocupar el trono

de nuestra alma. Pues, aunque los reconocimientos son muy bellos y estrechan lazos, en un sentido amplio no son tan trascendentales, y en última instancia la diosa Eternidad lo fagocita todo con su cósmica escoba. Y, claro, lo mismo sirve para los vituperios.

Creo que no está de más decir que algunas personas sufren de un exceso de autoestima, y que, en ocasiones, también la estima y el amor a uno mismo, que habrían de resultar espontáneos y naturales, se exceden y se pervierten. Lo habitual en las consultas de los terapeutas es encontrar a personas convencidas de su baja autoestima, resultado de infancias hirientes, enredos familiares o fracasos afectivos o profesionales, y sólo ocasionalmente aparece alguien que percibe sus dificultades para gestionar y asumir sus logros y lo que la vida le da sin perderse en la autocomplacencia, el poder y la inflación de su ego (que lo apartan del encuentro verdadero consigo mismo y con los demás).

Las personas que logran mucho y no se pierden son las que se mantienen humildes y señalan a algo más grande, y no a sí mismas, como responsable de sus éxitos y contribuciones, sin dejar de reconocer todos los esfuerzos, sacrificios y proezas que supuso lo que obtuvieron, así como los merecimientos consecuentes. Se sienten vehículos o instrumentos de propósitos más altos, a los que sirven. Experimentan gratitud.

Un ejemplo chocante y ejemplar fue el de Jonas Edward Salk, el inventor de la vacuna de la polio, enfermedad que azotaba, implacable, a miles de personas cada año hasta hace relativamente poco tiempo: rechazó sus merecidos *royalties* argumentando que el sol no cobra derechos de autor por calentarnos. Nunca la patentó ni se enriqueció, favoreciendo así que fuera gratuita y, por tanto, posible para muchas personas en el mundo.

### 3. No concebir lo ganado y lo realizado como servicio a la vida y a la comunidad.

No siempre es fácil, pero debemos tratar de entender que todas las puertas que nos expanden a nosotros expanden al mismo tiempo la vida. Una vez le preguntaron a Bert Hellinger: «¿Qué es para usted la felicidad?». Él se recogió, pensó, sintió la pregunta y a continuación contestó de una manera maravillosa: «La felicidad es el éxito en servir a la vida. La mayor felicidad es una criatura».

Esta idea del servicio a la vida ahonda en una dimensión que trata de trascender el yo en un mundo en el que este yo se ha enseñoreado y convertido en el centro de todo. Un yo céntrico lucha, compite, destruye, se falsifica, enarbola la mente como principal bandera, se aleja de los cantos de su corazón, se agranda, deja de ser cooperativo y colaborador, deja de pensar en términos de nosotros, de comunidad y de servicio. Pretende sustituir al Ser.

Claudio Naranjo ha señalado la mente patriarcal como el fundamento de los males de un mundo egoísta, asustado y competitivo, pues en lo esencial la mente patriarcal se asienta en la construcción de un yo que se levanta por encima de la naturaleza, en una especie de dialéctica entre mente y natura, entre el yo con su mente y el corazón espontáneo, amoroso y fraterno, dialéctica en la que el yo trata de salir victorioso. Un antídoto natural que inmuniza de la enfermedad de la grandeza del yo es el sentido de servicio a la vida, de cooperación, de entrega, de superación del egoísmo. Es la comprensión de la grandeza y de lo sagrado también fuera de uno mismo. Como afirma Claudio Naranjo: «El sentido de la vida es dar fruto». Fructifiquemos, pues.

Una gran lección al respecto nos la enseña Mozart, al que se atribuye, si no de manera literal, al menos parecida, la frase siguiente: «Siento una extraordinaria gratitud a los dioses, porque cuando ellos me dictan la música da la casualidad y tengo

la suerte de que lo hacen al estilo mozartiano». He aquí una soberana expresión de humildad: no soy yo, son ellos, los dioses, los que me revelan la música, los que la crean y la hacen llegar a través de mí, y yo soy sólo un instrumento de intermediación. Y he aquí una majestuosa expresión de gratitud y servicio: qué suerte que lo hacen al estilo que a mí me toca encarnar y se sirven de mí, de mi historia concreta y personal, para embellecer la vida.

Una buena forma de salir del yo y sus vanidades es el agradecimiento: tomar y alegrarse cada día de lo que trae la vida. La gratitud, la conjugación del verbo agradecer, es un fertilizador y una escalera que nos acerca más y más al bienestar y a una vida real y gozosa. Esta gratitud tiene que ver con la conformidad, que no significa resignación ni conformismo burdo, sino aceptación trabajada de lo que es. O, si se quiere, de lo que ya ha sido y ya

no puede ser cambiado. Así, las personas más felices son las más agradecidas, y las más agradecidas son las más capaces de tomar lo que la vida les da a cada momento y agradecerlo. Y cuando agradecen, aumenta su tomar, y cuando aumenta su tomar, aumenta su agradecimiento, con lo cual se produce un bucle de gozo, un más y más en alegría. Byron Katie, en su libro *Mil nombres para el gozo*, lo explica diciendo que su fórmula es la «adhesión incondicional a la realidad», porque, según cuenta, cuando se pone en contra de la realidad simplemente sufre. Y aquí también hay que entender la realidad como lo que ya ha sido.

Tomemos y agradezcamos, por tanto, en especial nuestros dones, y entreguémoslos con igual agradecimiento a la vida.

Adherirse incondicionalmente a la realidad no es tan fácil, ya que, como decíamos, siempre están presentes nuestras imágenes interiores, que pelean contra la misma e impiden que nos sostenga y nos entreguemos a ella. Si logramos apartar

(poner entre paréntesis, retirarles el cuadro de mandos) un poco esas imágenes interiores, la realidad nos entra todo el tiempo tal como es. Y, tomándola, la agradecemos; y, agradeciéndola, la tomamos. Y estamos profundamente de acuerdo en ser quienes somos tal como somos, a cada momento. Y, por ende, nos entregamos y nos expandimos más y más, y con ello servimos y nos sentimos sostenidos.

7

# PERDER GANÁNDOSE A UNO MISMO

Que todos puedan vivir  
y que todos puedan morir.  
Hola, mi amor.  
Y, mi amor, ¡adiós!

LEONARD COHEN



Saber perder ganándose, o sin perderse a uno mismo, es otro gran reto que nos obliga a viajes heroicos para renacer de nuestras cenizas, idealmente más libres y robustecidos. Nos obliga a reconocer límites y heridas, conduciéndonos a la operatoria interior de la rendición ante lo que fue difícil. Nos lleva a asumir nuestra condición humana frágil y expuesta, porque, en algún nivel, todos somos corazones heridos, y seguro que algunas ramas de nuestro árbol se quebraron o se quebrarán, mostrando dignamente la belleza del árbol en su imperfección. Veamos algunas indicaciones breves para este viaje:

1. Conviene evitar la atribución de pérdidas y contrariedades en exclusiva a las acciones o concurrencias personales, y no aprovecharlas

para culparnos, denigrarnos o vapulear nuestra estima.

Del mismo modo que es aconsejable resistir la excesiva autoatribución de méritos, ganancias y logros, también conviene atribuir algunas pérdidas o fracasos a la estricta voluntad de la vida y no a uno mismo, y evitar entrar en el contrajuego del engrandecimiento, que es el empequeñecimiento, el cual se nutre de críticas en lugar de halagos, de culpa en lugar de humildad.

No conviene vestir de autodenigración nuestras pérdidas. En algunas pérdidas o fracasos —separaciones, ruinas, problemas relacionales, etcétera— nos preguntaremos qué necesitamos aprender y mejorar para que no se repitan. Y no dejaremos de interrogarnos, como decía unas líneas más arriba, sobre si en su trasfondo actúan lealtades invisibles que nos llevan a repetir destinos familiares o a pagar culpas ajenas para, de esta forma, desactivarlas, si cabe.

No dejaremos de responsabilizarnos y asumir nuestra participación en lo que nos ocurre, de declararnos cocreadores de nuestros resultados, de sobrellevar lo hecho con pecho, de interrogarnos sobre la manera de mejorar nuestra situación y nuestra vida y, sobre todo, de reconocer lo que está en nuestras manos cambiar, pensar, hacer, dejar de hacer. Ahora bien, un fracaso y un menoscabo sólo serán curativos y purificadores cuando, a pesar de los lamentos, las culpas y las penas, lleguemos a inclinarnos, humildes, ante la voluntad de la vida. Esto es especialmente cierto cuando se producen muertes de personas muy queridas o tragedias, inclemencias fortuitas, devastaciones, etcétera, que nos obligan a intensos tránsitos y procesos emocionales que culminan con suerte en una alegría reencontrada y un sentimiento de mayor humanidad y rendición.

2. Conviene no instalarse en la queja ni el sufrimiento, que no nos otorgan derechos especiales y, mucho menos, el derecho a causar más sufrimiento a nuestro alrededor.

Cuando las pérdidas y el sufrimiento nos tocan y nos obligan, como decía, a intensos procesos emocionales, podemos tener la tentación de edificar sobre ellos más sufrimiento o incluso de justificar una vida amarga. Esto siempre es posible. Se pierde una pareja, un hijo, un statu quo, un trabajo, una propiedad o una función o miembro del cuerpo, y uno, en lugar de realizar el proceso de duelo con sus complejidades emocionales, se queda enquistado en su desgracia, eludiendo el viaje interior que lleva a la orilla de la total comprensión y culmina en la aceptación plena. El asentimiento de corazón es el pasaporte que franquea nuevas puertas de futuro y siempre es

preferible a un pasado sobre el cual construir y argumentar más sufrimiento y justificar más desdichas.

En realidad, nada tiene el poder de hacernos desdichados, salvo nuestra propia actitud. Y, sobre todo, nada es pasaporte legítimo para la infelicidad. Cualquier pérdida es una oportunidad —una puerta— que podemos aprovechar para aligerarnos, para soltar apegos e identificaciones y falsas ideas. Ya que nada nos ha pertenecido en sentido estricto, y sólo nuestra mente lo creía propio y para siempre, cuando lo perdemos podemos aprovechar también para liberar ataduras, para soltar ideas e identidades que ya no se ajustan a nuestra actualidad. En el teatro de la mente podemos soltar algunos roles viejos, caducos ropajes, temores, apegos, viejas personalidades, etcétera. En eso consiste perder ganándose a uno mismo, o recuperándose a uno mismo.

El gran riesgo en las pérdidas, en realidad, estriba en instalarse en posiciones existenciales que nutren la galería del sufrimiento humano: la queja, el victimismo, el resentimiento, la venganza, el orgullo, la rigidez, el perfeccionismo y un largo etcétera, posiciones que cumplen a rajatabla la función de hacer sufrir a los demás porque se basan en una premisa absolutamente discutible: la de que el sufrimiento concede derechos en la vida. Así lo cree al menos mucha gente: que su sufrimiento les otorga el derecho de ser cuidados, compensados y atendidos; de saber; de dirigir; de expiar; de dictar justicia..., con lo cual, en sus relaciones, llenas de juegos psicológicos tóxicos y desdichados, hacen sufrir a los demás. Pero el sufrimiento no concede derechos; en todo caso, el dolor, puro y duro, quizá otorgue algo: aunque tampoco concede derechos, sí despierta un impulso biológico en los demás de empatía, ayuda y solidaridad. Expliqué en un libro anterior, *Vivir en el alma*, la diferencia entre dolor y sufrimiento:

dolor es lo que experimentamos cuando perdemos algo que amamos y se evapora lentamente, cuando nos exponemos a él por todos los costados hasta que somos llevados de nuevo a la soleada orilla de la alegría y de la vida; sufrimiento, en cambio, es todo lo que hacemos para evitar que el dolor nos tome en brazos, para eludir caer en las lágrimas y la rendición, peleando contra lo que ya fue, lo cual nos mantiene en la sombría orilla de la muerte.

Evitemos, pues, el juego de la deflación también, de la autoderrota (muchas veces repleta de increíble empecinamiento), de la culpa y el castigo, de la insolencia de situarnos en medio del sentido de una vida que en alguna ocasión se expresa y se impone a través de lo que duele.

3. Conviene medir las pérdidas e identificar qué parte de ellas expresa una lealtad a otros en el menos.

Aunque pueda parecer extraño, he visto a menudo un desconcertante rictus de alivio en personas que recibieron malas noticias sobre su salud, su riqueza o su vida, o que vivieron experiencias de infortunio o dolor. Si bien parece ajeno al sentido común, en las profundidades de algunas personas se arremolinan voces invisibles que, ante la presencia de la desgracia, dicen algo así como: «Lo merezco porque tengo que pagar por...» (un presente que recibieron, una culpa que experimentan...). O bien: «Es natural, ¿qué puedo esperar? Estas cosas ocurren en mi familia». Etcétera.

Es impresionante observar cómo, detrás de los aspavientos de dolor y de las aflicciones extremas se agolpa a veces una sensación de que «es lo que corresponde», e incluso un inquietante alivio que nos hace sentir más inocentes y más pertenecientes a nuestros seres queridos. Así se manifiestan las curiosas lealtades en el menos.

Cuando la pérdida o el infortunio o la contrariedad nos visitan, debemos trabajar para convertirlos en nutrientes para nuestra vida, pero, sobre todo, debemos preguntarnos si alguna parte más o menos inconsciente en nuestro interior los desea, examinar si no estábamos anhelándolos en cierto sentido, si no hay en nuestro interior alguna subpersonalidad tiránica y arrogante que pretende restablecer delicados equilibrios y afectos familiares y que, con este fin, nos obliga a sentarnos en el banquillo de los acusados e imponernos penas.

Resumiendo: que nuestras lealtades se expresen en el más y no en el menos, en la alegría y no en las lágrimas, en la expansión y no en la contracción. Que logremos militar en el impulso de vida y no en el de no vida, que Eros triunfe sobre Tánatos, a pesar de los pesares.

# 8

## EL PERDER EN LA PAREJA

Parece que he nacido con una flecha en el corazón, y resulta tan doloroso arrancarla como dejarla en su sitio.

JALIL GIBRAN



En el cuento de la llave de la buena vida, el hijo, ya en la edad adulta, experimenta la separación de su mujer. Esta puerta, la de la pérdida de la pareja, es una de las más difíciles de atravesar, junto con la pérdida de la salud y la muerte de un ser querido. Es una de las más dolorosas, pero al mismo tiempo de las más enriquecedoras, pues un buen tránsito hace que, como explicaba en el capítulo anterior, puedas perder sin perderte a ti mismo; es más, ganándote, entregándote a conocerte mejor, a relacionarte desde nuevas posiciones, aprendes a abrirte de nuevo al amor.

En dos ocasiones me ha tocado enfrentarme en mi vida personal a los tremendos retos emocionales y vitales del divorcio. Además, en mi ejercicio profesional de la psicoterapia y la ayuda, así como en múltiples talleres orientados a las

parejas, muchas personas me han confiado la posibilidad de intervenir y trabajar para encauzar su amor y seguir caminando, tanto en sus tránsitos más felices como en sus quiebres más turbulentos, a veces juntos, a veces por caminos divergentes. Lo más alto y claro que se puede decir es que, cuando hubo un vínculo genuino, una separación suele doler, y bastante. Que en las esquinas menos pensadas de nuestro interior encontramos, mientras dura el proceso, numerosos sentimientos convertidos en huéspedes que se alojan en nuestro cuerpo durante un tiempo. Y a cada uno de ellos hay que hacerle espacio y tratarlo y cuidarlo con la atención debida, con los ungüentos y la presencia de ánimo que lentamente lo liberan. Es mejor no evitar a ninguno y afrontarlos con valentía. Por ejemplo, la vergüenza y la culpa por lo que se hizo o no se hizo; o el resentimiento, que viene de la impotencia a la hora de manejar nuestras heridas; o el enfado y la rabia que siguen al amor frustrado; o la pena y el dolor cuando nos rendimos a la

realidad de que algo terminó; o la ternura por los recuerdos, los destellos y deseos amorosos que perduran cuando el otro ya no está, la añoranza de los cuerpos, la soledad, el temor, etcétera.

Desde luego, cada separación tiene su singularidad, pero nada exime a las personas que se separan de enfrentarse a sus intensos sentimientos, unos sentimientos que luego, despacio, como huéspedes que quedaron complacidos por su estadía, empiezan a perder intensidad y se van. Sólo entonces la alegría comienza a regresar y el horizonte se abre hacia el futuro y lo venidero. Y como lo venidero se sostiene en lo anterior, es crucial integrar una separación para afrontar mejor el siguiente proyecto amoroso, pues se edifica mal sobre escombros.

Sin duda, el dolor es el sentimiento más difícil, el que evitamos con más ahínco, pero también el más liberador cuando lo permitimos, cuando nos rendimos a él, cuando le hacemos

espacio y lo convertimos en huésped de honor; cuando hacemos eso, lentamente va remitiendo. Como es el pariente más cercano del amor, el dolor aceptado permite que el amor pueda seguir fluyendo, y donde hay amor no hay extravío, ni sufrimiento innecesario, ni violencia absurda, ni locura vana. De manera que la vía para encarar las separaciones tiene una meta: restaurar el amor y el reconocimiento de lo amado en su momento y de lo que fue posible, aunque la relación se haya terminado, aunque los caminos queden ya separados y lejanos.

Y en el camino uno aprende, en especial de lo que en su momento fue tan doloroso y quebrantador, o sea, de las puertas de la derecha que logramos atravesar. Por ejemplo, uno aprende que todo cambia, que cada día trae su nueva tarea, que la luz siempre acaba volviendo, que en los descabros descubrimos la fuerza oculta en cada uno, que del caos emerge el nuevo orden, que los hijos se fortalecen con las dificultades. También

que no hay buenos ni malos, sino personas que viven en la zona deliciosa y a la par peligrosa del amor, deseosos de apego y pertenencia, anhelantes del otro, cautos frente a las heridas, mamíferos delicados pero también almas generosas, todos con una inmensa fragilidad y grandeza de corazón.

Debemos intentar que las separaciones, como todas las pérdidas, sean lo más constructivas posible para que al final podamos ganar a partir de la pérdida. Así como es prácticamente imposible separarse sin emociones encontradas y desencuentros amorosos e hirientes, ojalá se volviera inevitable hacer el tránsito hacia la paz y la cooperación como meta de toda separación, para el bien de todos, incluyendo a los hijos. El bienestar no viene de asentarse en el victimismo y el resentimiento por lo que sucedió y dolió, sino de integrar todo lo que la vida nos ha traído, por doloroso que sea, en beneficio nuestro y de la vida misma.

En nuestra cultura se acabaron los tiempos de la pareja para toda la vida. Hoy, algunos autores hablan de la «monogamia secuencial». Esto significa que estadísticamente cabe esperar que a lo largo de la vida tengamos entre dos y cuatro parejas estables. Imaginemos el escenario de libertad en el que vivimos para orientar nuestro mundo afectivo de la manera que deseemos, pero imaginemos también el precio en estrés emocional que debemos pagar, lo cual nos incita a un desarrollo especial para integrar vínculos anteriores y actuales, para unir pasado con presente. Es, por tanto, esencial estar orientados en la jungla del nuevo amor y de las nuevas familias.

Pero ¿por qué se separan las parejas? Desde luego que no por falta de amor, por lo menos en su mayoría, sino más bien por falta de capacidad para gestionar el amor en la dirección del bienestar y el crecimiento. Es una bendición cuando en la pareja uno más uno da como resultado más de dos.

Entonces la pareja fluye con facilidad y se acompaña en un proyecto vital gozoso. Otras veces, por desgracia, uno más uno es bastante menos que dos. Entonces la pareja se desvitaliza y su intercambio no provee nutrición ni desarrollo, entrando así en la zona peligrosa.

El amor crece en la dirección del bienestar cuando se toma en consideración el orden. Hay unos Órdenes del Amor (concepto nuclear de las Constelaciones Familiares) que, al cumplirse y respetarse, promueven que las personas se sientan bien en general, especialmente en las relaciones entre padres e hijos, así como en las relaciones de pareja. Por ejemplo, todo es más fácil cuando los miembros de la pareja toman lo que recibieron de sus padres y sintonizan con ello, porque si no es así activan demandas excesivas hacia la pareja y caen fácilmente en la frustración. Dicho de manera llana: la pareja no es una relación materno-filial, sino una relación entre adultos. También ayuda, por ejemplo, saber que los hijos aman a ambos

padres y que en un divorcio no pueden elegir ni tomar partido. En el hijo, los padres permanecen juntos aunque se separen.

Bert Hellinger estableció los Órdenes del Amor como eje vertebral sobre el que se sostiene el trabajo terapéutico de las Constelaciones Familiares. Sabemos que estos Órdenes abarcan a todas las personas que se encuentran vinculadas en una misma mente familiar o alma sistémica, y que, cuando son respetados, éstas se sienten más felices, gozan de mayor vitalidad y viven en los vínculos de una manera más gozosa y bella. No entraré aquí en el detalle de los mismos, pues se pueden encontrar en muchos textos, pero sí enumeraré los más esenciales: que todos los que forman parte de él, sin distinción, puedan pertenecer y tener un lugar de inclusión y dignidad; que cada uno ocupe el lugar que le corresponde y no otro, y que haya un equilibrado balance entre dar y recibir.

Por tanto, estos Órdenes del Amor son importantes. Conviene cuidarlos, respetarlos y hacerlos crecer, del mismo modo que es pertinente respetar y acoger el dolor de la separación, porque ayuda a caminar por la senda del perder sin perderse a uno mismo, o más bien procurando ganarse.

## 9

# LOS ÓRDENES DE LA EXISTENCIA

Esperar que el mundo te trate bien porque eres una persona honesta es como esperar que el toro no te embista porque eres vegetariano.

Rabino MORDECAI KAPLAN  
(parafraseado por HAROLD KUSHNER)



Envolviendo los Órdenes del Amor resuena una bella sabiduría existencial que abarca no sólo el buen amar, sino también, y sobre todo, el buen vivir. Podríamos decir que hay unos Órdenes de la Existencia implícitos en los Órdenes del Amor: de ellos hablaré en estas líneas, pero lo haré cediendo de nuevo a mi impulso fabulador, de manera que la historia que voy a contar sirva a la vez de texto y de pretexto...

Los protagonistas de esta historia se llaman Juvenal y Gerontal. Nacieron el mismo día, a la misma hora, en el mismo lugar, bajo idéntica temperatura ambiental. Hijos de los mismos padres y nietos de los mismos abuelos, ocurría, sin embargo, la rareza de que no eran hermanos. El enigma se explica por el hecho de que compartían el mismo cuerpo, sin otro remedio que residir en

él durante el tiempo que durara su vida. Juvenal nació nuevo, con cero horas, cero minutos y cero segundos, y empezó como todos tomando su primera y tierna bocanada de aire. Gerontal nació exactamente en el mismo momento, pero el azar había dinamitado previamente el espejismo del dios Cronos y, en alianza con las modernas teorías que dicen que el tiempo no existe, nació anciano, quedándole apenas la última bocanada de aire. Juvenal empezaba su vida, Gerontal la terminaba. Juvenal era una criatura llena de futuro; Gerontal, un ser lleno de pasado y ya muy cercano a abandonar el juego del mundo para regresar de nuevo, desnudo, a su verdadera identidad: la de Eternal, el eterno, el no nacido, el no fallecido, el eternamente presente, el consciente. Porque en verdad eran tres: Juvenal, Gerontal y Eternal. Y es que en cada vida singular somos muchos, sin duda, y como mínimo tres. En este caso estaba Juvenal, con una vida por vivir, con unos logros por realizar, con unos errores por cometer y con un

futuro por dibujar. Y Gerontal, con una vida vivida, con satisfacciones, bálsamos y cicatrices, lleno de sabiduría acumulada, como la del viejo timonel que no se arredra en las tempestades porque ya sobrevivió a muchas y conoce la paciencia y lo cambiante de las buenas rutas, y además está dispuesto a entregar su vida con generosidad a la inmensa tejedora. Y Eternal, como el tambor del misterio que en momentos cruciales de la vida nos obliga a seguir su música imperiosa en lugar de nuestra melodía personal.

Gerontal, antes de expirar, entregó un bello regalo a Juvenal: una carta en forma de sueño para que a Juvenal se le hiciera legible al llegar a la mayoría de edad. En ella le transmitía los conocimientos esenciales sobre los Órdenes que gobiernan la existencia. La carta decía así:

Querido Juvenal:

Yo soy el anciano en quien te convertirás dentro de muchos años y vengo desde tu futuro para hacerte un regalo: un conocimiento ancestral llamado los

Órdenes de la Existencia que he ido adquiriendo a lo largo de la vida que está por venirte (y que para mí ya pasó). Esos Órdenes son principalmente tres y se pueden resumir así:

La vida es más grande que uno mismo.

La vida se encuentra en el futuro.

El sentido de la vida es servirla.

Sobre el primero, es bueno que sepas, Juvenal, que la vida nos sonríe y nos complace a veces, y otras nos frustra y nos hace llorar. Y ambas cosas son correctas, y en verdad cuesta determinar si la vida cuida mejor de nosotros cuando nos complace o cuando nos despedaza. Nunca se sabe si avanzamos en los momentos expansivos o en los momentos de retracción, cuando ganamos o cuando perdemos. Si puedes, mantén siempre la confianza a pesar de las inclemencias que te visiten. Tu voluntad, tus deseos, tus miedos, todo lo que conforma tu identidad, es pequeño frente a la voluntad de la vida. A veces te sentirás como un barquito en medio de un gran océano. En ocasiones seguirás tu propio rumbo, en otras serás llevado. La vida es más grande, Juvenal, así

que debes aprender a sintonizarte con sus propósitos (a menudo incomprensibles), incluso cuando no encajen con tus deseos personales.

Con el tiempo aprenderás a pensar en la felicidad como una ecuación que combina dos factores complementarios. El primero consiste en invertirnos con todas nuestras fuerzas en la dirección de lo que nos mueve y nos conmueve. El segundo, en entrar en sintonía con los propósitos de la vida, aunque no encajen con nuestros anhelos internos, y permitir que nos lleve en sus brazos. La vida hace que ocurran infinidad de hechos que no queremos, que son difíciles o dolorosos; cuando alguien muere, por ejemplo, o cuando alguien mata, o enfermamos, o aquel al que amamos ya no nos ama, o no tenemos los hijos que deseamos, o los padres o los hijos son como son, y no como quisiéramos.

La vida es una especie de diálogo existencial, con suerte creativo, entre nuestros deseos y los suyos, pero siempre es soberana y a menudo no pregunta ni consulta, sólo actúa, y navegamos a la deriva de su azar. Los más felices son los buenos navegantes, que saben ponerle buena cara al mal tiempo y construir vida sobre la contrariedad. Los más desgraciados se agarran a la contrariedad para justificar que viven

menos. Los más felices son los que logran la aceptación, el gran sí a la existencia. En realidad, si hubiera que reducir lo que ayuda a una sola comprensión, ésta podría resumirse en un inquebrantable «sí» a la vida. Cada vez que tengas una dificultad o un ser querido tenga un problema, puedes preguntarte a qué o a quién se dice no, a qué o a quién no se logra integrar y amar. Decir no es un intento legítimo de escapar del dolor, la culpa, la vergüenza o la indignidad, pero has de saber que la huida teje sombras alargadas. El destino que aceptamos nos toma en sus brazos y nos conduce a la vida; en cambio, aquel del que tratamos de escapar nos persigue reclamando su derecho imperioso a ser.

Querido Juvenal: Elige siempre lo real frente a lo ideal; elige el amor a todo lo existente frente a tus creencias, a tu ideología, a la pequeñez de tus ideas de justicia infantil que aplacan tu mala conciencia. Trata de seguir la máxima de san Agustín: toma con alegría lo que la vida te trae y suelta con la misma alegría lo que la vida te quita. Y añadiría yo, quizá para calmar a los que confunden grandeza con conformidad: trata de cambiar las cosas que sí puedas y no ceses en tu empeño de contribuir a crear un mundo mejor. En la juventud, uno se cree muy grande, muy «yo», y lo grita

a los cuatro vientos, pero luego, con el tiempo y con fortuna, se adelgaza a sí mismo y se vuelve más y más «tú», y luego más y más «todos». Avanzar, crecer, significa extender el corazón en todas las direcciones: hacia todo, hacia todos, sin exclusión. Y crecemos agrandando más y más los movimientos expansivos del corazón, hasta que no hay un solo gramo de lo que llamamos «otros» que no sea parte nuestra. Crecemos cuando somos más lo ajeno y la alteridad que cuando somos más yo. El corazón se mantiene vivo mientras desafía a esa pequeña conciencia repleta de argumentos del yo y sigue expandiéndose, entregado a la vida.

El segundo Orden de la Existencia, como te decía al principio de este sueño, es: «La vida se encuentra en el futuro». Hazte la siguiente pregunta, Juvenal: ¿Dónde vivirás el resto de tu vida? La respuesta certera es: en el futuro. Esto tal vez te parezca extraño, pues es muy fuerte nuestro amor y nuestra conexión con el pasado, con nuestra familia, padres, infancia, raíces y todo aquello que nos ha hecho llegar al lugar en el que estamos. Es obvio que el pasado nos sostiene y nos bendice, pero la buena vida se halla en el futuro. Mantente siempre a la escucha: el futuro no cesará de convocarte con su canto ineludible. Los

horizontes de mañanas que parecen lejanos pondrán tus pies firmes sobre las huellas del camino que harás al andar.

Mirar al futuro y quererlo nos sostiene en igual medida que nos sostuvieron nuestros padres y nuestros anteriores. Mira a lo lejos y me descubrirás como Gerontal, ya mayor, feliz por la vida vivida, conforme, fértil, calmo al entregarla; y verás a nuestros hijos y nietos, y cómo la vida se extiende en nuestros posteriores y aún más allá, llenándote el corazón de futuro. Lo que más agradece el pasado es un futuro bello; lo que más agradecen nuestros anteriores es el progreso, la luz y la dicha de sus posteriores. No dejes de orientarte hacia el mañana.

Los budistas dicen sabiamente que el pasado es un cementerio: de él sólo nos quedan imágenes y recuerdos. También dicen que del futuro sólo tenemos promesas, que únicamente existe el presente. Es cierto: la vida se vuelve sólida, serena y refulgente en el presente silencioso. Es su refugio natural, su morada. Eternal, nuestra verdadera esencia sólo conoce el ahora y su dicha. Él vive en nosotros el presente eterno. Pero el presente es tan fugaz para la mente que sólo la domarás mirando hacia delante. Nada puede haber más triste y sombrío que una mente

atrapada en las heridas del pasado. Nunca te excuses en el pasado como para detener tu vida. Nunca digas: mis heridas son tan grandes que ya no me quedan fuerzas. Quizá te sirvan estos versos del poeta Mario Benedetti:

No te rindas, aún estás a tiempo  
de alcanzar y comenzar de nuevo,  
aceptar tus sombras,  
enterrar tus miedos,  
liberar el lastre,  
retomar el vuelo.

El tercer Orden de la Existencia trata del sentido de la vida, Juvenal. Lo importante es servirla, amarla. Desde mi vejez te digo que lo que me colma es todo aquello que pude darle a la vida, y también todo aquello que ésta me dio y supe recibir con gozo, y lo que decora mi espíritu es todo el amor amado.

Te miro y veo tu vida, Juvenal: sé exactamente cómo será, y vengo a susurrarte que hay tres grandes pecados que debes evitar. El primero es dar lo que no tienes y no eres; el segundo es no dar lo que tienes y eres, y el tercero es no tomarte el trabajo interior de distinguir lo que tienes y eres de lo que no tienes ni

eres. El primero es un pecado que rinde pleitesía al demonio de la falsedad y la impostación; el segundo, al de la cobardía, y el tercero, a la acedia o pereza de conciencia para escuchar los propios movimientos profundos. Ten siempre el coraje de respetar lo que tienes y darlo a la vida, sea lo que sea: escribe poemas, toca el arpa, cástate, sé jardinero... Entrega aquello que te mueve, que es tu don, tu talento y tu regalo. No quieras impostarte, no quieras ser quien no eres, no quieras aparentar que tienes la gracia del verso si la musa no pretendió dártela. Sé real, verdadero, no un personaje fabricado para interpretar en el mundo. Aprende a escuchar tu cuerpo y tu verdad interior en las horas más calladas de la noche: en ellas descubrirás lo que debes hacer irremediablemente. Apunta, pues, tus flechas al futuro, que construyan vida. En ello y en el amor que hayas vivido encontrarás sentido.

A cada persona la orientan proezas, amores y valores distintos. Cuando tengas cuarenta y siete años leerás a Bertrand Russell y descubrirás maravillado lo que escribe en el frontispicio de su autobiografía (que luego usarás en dos de tus libros, éste entre ellos): «Tres pasiones, simples, pero abrumadoramente intensas, han gobernado mi vida: el ansia de amor, la

búsqueda de conocimiento y una insoportable piedad por el sufrimiento humano. Estas tres pasiones, como grandes vendavales, me han llevado de acá para allá, por una ruta cambiante, sobre un profundo océano de angustia, hasta el borde mismo de la desesperación». Y concluye: «Ésta ha sido mi vida. La he hallado digna de vivir, y con gusto volvería a vivirla si se me ofreciese la oportunidad».

Ahora, Juvenal, yo también termino la vida que avanza en ti: la he hallado bella y digna de vivir, y hoy me despido con tanto amor y con tantos hermanos que no los puedo contar. Tú, vive.

Y Juvenal creció, como la mayoría de los hijos, bendecido por su pasado —sus padres y su familia y ancestros— y sobre todo por la presencia de Eternal —el que nos mantiene despiertos y conectados con el Ser sin forma en todo momento—, pero también, especialmente, por la presencia y la sabiduría de Gerontal, emisario del futuro...

Esta breve historia nos dice, en definitiva, que hay un orden existencial que subyace al amor y lo amplifica, que interesa recordar y respetar, y que consiste básicamente en saber reconocer lo que parece una obviedad: que la vida es más grande que el yo o que el yo se hace pequeño frente a la vida. En el juego de la vida nos enfrentamos de forma constante a ese diálogo entre nuestros deseos (y nuestros temores) y los deseos de la vida. Un diálogo en el que es la vida quien tiene la primera y la última palabra, porque en cierto modo somos vividos por el vivir; es decir, no es únicamente que vivamos nuestra vida, sino que la vida se vive a sí misma a través de nosotros. Somos su maravilloso experimento. En un nivel, la vida nos pertenece y estamos invitados y obligados a vivirla con responsabilidad y sentido; pero, en otro nivel, somos siervos de su misterio y de su potestad. Asentados en esta comprensión, quizá sea más posible sentir el aroma de cierta felicidad que tiene un tono

espiritual y existencial, que destila quietud y centramiento, rebelándose un poco independiente de cómo nos van las cosas y de lo que experimentamos a cada momento con su vaivén inexorable.

Dicho esto, también conviene añadir que la mayoría de las personas, como mamíferos que somos, estamos mejor y más felices cuando disfrutamos de vínculos ricos y profundos, tenemos relaciones gozosas y estimulantes y pasamos nuestros días en convivencias bien condimentadas y nutritivas. Lo que nutre, lo que gratifica, lo que calienta el corazón, como mamíferos y seres vinculares que somos, son nuestras relaciones. Y está demostrado que las personas que viven en campos relacionales más ricos, que tienen buenos amigos y un confiable tejido afectivo y social, están mejor sujetas a la vida y tienen más ganas de vivir. Por tanto, vivimos más y más gozosamente a través del calor que desprende el colectivo en el que estamos

insertados, y en el que somos capaces de recibir y disfrutar, y también muy especialmente a través del calor que somos capaces de dar a los que nos rodean.

En resumen, si bien la vida es más grande que nosotros y escribe con su sumo poder lo que es, permite asimismo que cada uno de nosotros trate de ser el mejor amanuense posible para ensayar un relato bello y satisfactorio de su vida. Se trata de una dialéctica permanente: debemos hacer lo que queramos hacer, sí, pero después aceptar que la vida hará según su capricho y voluntad.

Hace un tiempo escribí: «El Yo tiene que arriesgarse con todas sus fuerzas en la dirección de lo que desea. No nos quedemos en casa. No disminuyamos nuestros sueños. No dejemos de querer aquello que anhelamos profundamente. Invirtámonos. Arriesguémonos en la dirección de lo que nos mueva: me mueve el amor, una pareja, me mueve tener hijos, me mueve escribir poesía, me mueve cocinar para los demás, me mueve ser

carpintero, me mueve contemplar el mar. Entonces nos arriesgamos en la dirección de lo que se anhela en profundidad y esto nos acerca un poquito hacia la felicidad; y estamos en paz con nosotros porque damos los pasos adecuados para ir al lugar al que queremos ir. Luego la vida dirá. Y la vida tiene la última palabra. Y cuando la vida habla, entonces nosotros escuchamos. Y cuando logramos escucharla, entonces estamos también en una mayor sintonía con nuestra felicidad».

# SUBIR LA MONTAÑA, DESCENDER LA MONTAÑA

Ya sabes que ésta es la suerte común: todo cuanto vive debe morir, cruzando por la vida hacia la eternidad.

WILLIAM SHAKESPEARE



Lo habitual es que durante la primera parte de la vida trates de construir, de conseguir, y vayas en ascenso. Y construyes identidades, sean las que sean (exitoso, sufridor, justo, sacrificado, recto, correcto, obediente, amistoso, reformador, rebelde, agresivo, tímido, etcétera), y las haces fuertes, defendiéndolas con orgullo, incluso con sudor y sangre. Piensas que no debería ser menos: son los robustos nervios de tu ego y operan como tus columnas vitales; por tanto, debes defenderlas contra viento y marea.

En una segunda parte, empiezan a despuntar las pérdidas, y tienes que soltar y deshacerte poco a poco de todo lo que has ido construyendo y consiguiendo. Con fortuna, te desapegas de identidades, te vuelves más flexible y ligero. Sin ella, te vuelves bilioso y amargo. En el cuento de

la llave de la buena vida, ese momento de declive se sitúa simbólicamente en los cuarenta años (aunque, a medida que vaya aumentando la esperanza de vida, tendremos que retrasar esa frontera). Es a esa edad, que simboliza la mitad de la existencia humana, cuando el hijo de nuestro cuento, como muchas personas, decide parar y mirar atrás, observar los traspiés y analizar qué está yendo mal y qué bien, para finalmente tratar de retomar la vida con una nueva perspectiva. Una suerte de parada y fonda en la que extendemos los mapas de la geografía de nuestra propia vida; evaluamos coordenadas, latitudes y longitudes, y luego decidimos seguir de la mejor manera posible, sacudiéndonos el polvo de los viejos caminos, enfrentándonos al fin a algunas de nuestras debilidades y dibujando nuevos horizontes de futuro.

A menudo cuento en mis talleres que la vida se parece al ascenso y al descenso de una montaña (esto tiene que ver también con los Órdenes de la

Existencia). La primera parte consiste en ascender, y eso es la conquista, la afirmación, es el trabajo del yo, es hacer lo que queremos hacer en la vida y llevar nuestros pasos y nuestra voluntad por un norte propio. Voceamos quiénes somos y qué queremos con gran ímpetu. Y así debe ser: conviene lanzarle a la vida nuestras propuestas con sonoridad y tesón. Tal vez un día lleguemos a lo alto de la montaña, plenos de nuestras realizaciones, y entonces el yo queda ratificado (homologado, también podríamos decir). Se hace grande y musculoso, es su momento de gloria, y grita a los cuatro vientos: «Yo estoy aquí, yo lo he logrado, y ha sido —eso cree al menos— por mi voluntad». Pero entonces, justo en ese momento crucial de la vida, alguien más grande replica: «Lo que crees que es tu voluntad es mi voluntad. Y ahora vas a descubrirlo indefectiblemente. Porque ahora ya no hay más montaña que subir, ahora empieza el inevitable descenso».

Se trata de una metáfora, claro, porque siempre hay montañas que subir y montañas que bajar, porque siempre hay ganancias, incluso en la ancianidad, que puede rezumar sabiduría y sentido, o incluso más pasión genuina cuando queda liberada de tormentas emocionales inútiles y se tonifica con más libertad y ligereza; también, al revés, puede haber pérdidas muy tempranas. Pero es cierto que, simbólicamente, la segunda mitad de la vida tiene que ver más con el descenso, pues descendemos en aspectos como el vigor físico, que decae, o perdemos a los padres, o a amigos, o a otras personas. Vamos perdiendo novedad y cierto tono energético y envejecemos. O empezamos a percibir que nuestro ego es una diminuta hormiga ante el colosal universo de la Consciencia y la inteligencia cósmica, por así decir. Algunos órganos de nuestro cuerpo quizá ya no tengan la fortaleza que poseían en la primera mitad de la vida, de manera que hay cierto declinar y nuestra soberbia u omnipotencia resultan limadas.

Podemos pasar a ser exfutbolistas o exciclistas o excampeones o expareja o exniño o experfeccionista o exvíctima, etcétera. Acumulamos pasado y ex. Y será más fácil si, como decíamos, vamos en bicicleta sin definirnos por nuestro *maillot* de ciclistas. Podemos preguntarnos: «¿Qué *maillots* llevo?». Y a continuación: «¿Soy ellos?». Será más dulce si abrazamos el absoluto en lugar de las formas, si en vez de buscar el mero amparo en las columnatas de nuestro ego y de nuestros logros, reconocemos el Eterno en nosotros.

El Talmud sugiere, precisamente, que las personas alcanzan la madurez, la comprensión, a los cuarenta años, más o menos. A esa edad empiezan a preocuparse por desvelos extraños a los jóvenes, como la ancianidad y la muerte. Asoman los primeros tiempos de balance y reflexión en los que comienzan a sentir el aroma—cuando no la sacudida— de que la vida es más

grande que ellos. Comprenden que la vida a menudo impone su voluntad estricta y agrieta el corazón sin pedir permiso.

Descendemos, declinamos inevitablemente, y en la retracción, en la pérdida, en el achicamiento, en la bajada, a veces hay dolor, pero también un regalo inesperado: la bendición de poder estar más libres de nosotros mismos. Y esto significa soltar nuestras imágenes y nuestros pensamientos acerca de quiénes somos y de cómo tienen que ser las cosas, imágenes muy fijas, muy estereotipadas que nos esclavizan como gastadas identidades que comprimen nuestros días. Y una contrariedad nos indica a menudo que debemos crecer y flexibilizarnos. Al hacernos más libres de nosotros mismos y menos prefabricados, la vida puede volver a latir como una tierra prometida luminosa que nos recuerda a viejos paraísos perdidos y olvidados. Con suerte, nos volvemos más abiertos y presentes; con suerte, de nuestro pecho brota de nuevo la alegría espontánea.

En el perder a veces se puede abrir una libertad y una luz desconocidas. Parecería que la vida nos cuida no sólo a través de la expansión, sino también a través de la retracción. Quizá lo que nos espera sea más interesante que lo que hemos planeado o temido. En verdad no se sabe si avanzamos más cuando progresamos, en las ganancias y cuando la vida nos sonríe, o cuando nos retraemos, en las pérdidas y cuando afloran las lágrimas, es decir, si avanzamos más espiritualmente y en nuestro viaje existencial cuando estamos en expansión o cuando estamos en retracción. La duda es razonable, pues a veces, cuando la vida nos quita algo, también nos libera de algo y nos otorga cierta libertad y desnudez, y un mayor contacto con el espíritu, con el abrazo silencioso de lo eterno, desconocido hasta ese momento.

# ENTREGAR LOS HIJOS A LA VIDA

Vuestros hijos no son hijos vuestros. Son los hijos y las hijas de la Vida, deseosa de sí misma. Vienen a través vuestro, pero no vienen de vosotros. Y, aunque están con vosotros, no os pertenecen.

JALIL GIBRAN



Los padres del cuento, como la mayoría de los padres, se regocijan en la entrega de su legado a su hijo, en haberle dado con generosidad y sentido lo que tenían para darle, en sentir la dignidad de haberlo cuidado y hecho crecer. Llega un día en que el hijo se hace mayor. Es un día feliz, pero en parte también triste, ya que escenifica una metamorfosis y cierta pérdida que los padres deben encarar y aceptar (culmina el ciclo de vida de la crianza de los hijos, del que tienen que despedirse). Entonces no acaba la relación, por supuesto, pero sí cambia: ahora el hijo asume plenamente la responsabilidad y la brújula de su vida, y los padres asumen que entregan el hijo a la vida «con todas las consecuencias».

La llave, claro, simboliza el legado, lo que los padres dan a los hijos para que puedan tener, en lo posible, una vida satisfactoria y con sentido. Ahora bien, no todas las llaves que los padres entregan a sus hijos son iguales. Cada llave es un modelo único e incorpora en su diseño la forma en que han vivido los padres. Con la llave, los padres entregan también una manera de vivir la vida, la suya, la que ellos han elegido: su modelo. Si un padre o una madre se han atrevido en su vida a hacer lo que realmente deseaban, el hijo lo recibirá (por tanto, cuidado con no atreverse). Si los padres han procurado ser conscientes, auténticos y estar despiertos, el hijo lo recibirá también. Por eso, la llave simboliza lo que los padres dan de sí mismos a sus hijos: cómo viven y han vivido sus ganancias y sus pérdidas, cómo han encarado sus aciertos y sus errores, sus conflictos y sus alegrías... Es decir, aquello que los padres transmiten a los hijos por el simple hecho de vivir como viven, de hacer como hacen, de ser como

son, de sentir como sienten, de pensar como piensan, de confiar o no en la solidez de la montaña cuando la devastan el rayo y la tormenta, de seguir sintiendo o no el refugio del arpa interior cuando todo chirría, de su capacidad de gozar y alegrarse, o no, con lo que la vida les impone y regala a cada momento.

Los padres son felices cuando hacen lo que está en sus manos y se sienten dignos cuando logran dar lo mejor a sus hijos y hacerlos crecer como personas de buen corazón. Cuando no pueden sostener y criar a un hijo, se produce una herida profunda en las familias y los padres se enfrentan a una severa indignidad (sucede, por ejemplo, cuando se entrega un hijo en adopción o cuando los servicios sociales tienen que intervenir para apartar a un hijo de sus padres para proteger su vida). Aunque sean padres con graves conflictos psiquiátricos o adictos a sustancias

demoledoras, en algún lugar muy hondo se sienten lastimados por no haber podido sostener a sus hijos.

No obstante, incluso los mejores padres, los más amorosos, son personas reales y, por tanto, imperfectas (afortunadamente), y es bueno que encuentren conformidad y paz con lo que pudieron hacer y con lo que no, incluyendo el pellizco de sus culpas y molestias por aquello que, en su momento, pudo herir a sus hijos. Es importante que estén conformes con sus culpas y que se anclen más en el amor y el cuidado que dieron que en aquello que en algún momento pudo herir o fallar. La mejor manera de llevar culpas, cuando son reales, es asumiéndolas y compensándolas, es decir, haciendo algo bueno siempre que sea posible (algo que equilibre y aporte algo a los dañados, en este caso, los hijos), y no expiándolas —dañándose a uno mismo— o sacrificándose. Es muy común que muchos padres experimenten la sensación, pasado el tiempo, de que les hubiera

gustado hacer o vivir algo distinto con sus hijos, pero es mejor no poner demasiada energía en los lamentos (aunque, cuando se trata de heridas graves, puede ser necesario hablar y decir, por ejemplo, «lo siento» o «lamento que tuvieras que vivir esto o aquello» o «qué pena por esto o aquello»), y sí, en cambio, en lo que todavía es posible. Muchos hijos se alegran y reconfortan cuando los padres, ya más mayores, se transforman y en su declinar se suavizan, resquebrajando sus torreones de pétreas creencias y abriéndose a un encuentro más límpido, real y sereno.

La misión y el anhelo de la vida es que los padres den la vida y luego la cuiden, que sean siempre la fuente que da a los hijos para que éstos den a los suyos y así sucesivamente, como el flujo de un río que va de arriba abajo, de atrás hacia delante, en plena convergencia de pasado, futuro y eterna llama de la vida que se traspasa; en pleno ejercicio de la propiedad transitiva de las relaciones humanas, que consiste en tomar lo que

nos dan y entregarlo a los que siguen para que a su vez lo entreguen a sus posteriores. Así de maravilloso lo expresa Miguel Hernández en su poema *Hijos de la luz y de la sombra*:

No te quiero a ti sola: te quiero en tu ascendencia  
y en cuanto de tu vientre descenderá mañana.  
Porque la especie humana me han dado por herencia,  
la familia del hijo será la especie humana.  
Con el amor auestas, dormidos y despiertos,  
seguiremos besándonos en el hijo profundo.  
Besándonos tú y yo se besan nuestros muertos,  
se besan los primeros pobladores del mundo.

La vida ansía, para su propio crecimiento, que los padres ejecuten al menos cuatro movimientos básicos: dar la vida, cuidarla para hacerla crecer, entregarla a su propia autonomía y perseverar en el vínculo, sintiéndose, más y más, como raíces de un árbol que sigue dando frutos. Por tanto, tienen que entregar en algún momento al hijo a sí mismo, a su autonomía. A veces éste es un

movimiento difícil y algunos padres se resisten a afrontarlo por temor a perder a su hijo, o porque quieren seguir protegiéndolo, o porque tratan de mantener al hijo muy cerca de ellos, como si no confiaran lo suficiente en que éste, tras ser entregado a su propia vida, se mantendrá igualmente hijo y cercano para siempre. Pero, por el bien de todos, deben darle el permiso para que vaya hacia su propia vida. Y, junto con ese permiso, otorgarle la confianza para que lo haga con el máximo bienestar posible, y hacerle sentir también que tiene los recursos necesarios para lograrlo.

En realidad, esos recursos, esos tres dientes de la llave de los que hablaba en capítulos anteriores, son semillas que los padres plantan a lo largo de la vida del hijo, no algo que se pueda «dar» justo cuando éste cumple dieciocho años. Son simientes que plantaron cuando educaron a su hijo para que confiara en sí mismo, en la bondad de su propia naturaleza, en sus propios

pensamientos y sentimientos, por ejemplo, y no tuviera que ocultarlos detrás de una identidad ficticia y defensiva. O cuando le transmitieron que podía hacer cualquier cosa aunque fracasase, porque fracasar no es tan importante como experimentar y aprender, especialmente si es el movimiento interior —genuino, auténtico— el que lleva a la acción. Lo valioso por ejemplo, no es llegar a ser un virtuoso del piano, sino tocar el piano cuando uno se siente movido a hacerlo y disfrutar con ello. El éxito es seguir el propio movimiento, no necesariamente ser un virtuoso o el mejor en algún ámbito. La excelencia o virtud sería tan sólo el resultado de ejercitar nuestros dones. En realidad, el virtuosismo como grimaldo o zanahoria perseguida esconde, a menudo, un intento de forzar las cosas para dar a la vida lo que no tenemos. Uno puede disciplinarse, sacrificarse y esforzarse para conseguir el mayor desarrollo de los propios dones y de las propias tendencias naturales, claro, pero tristemente

también sucede que algunos hijos tratan de lograr algo que quizá no forma parte de su repertorio espontáneo, sólo para satisfacer las expectativas de los padres o de otras personas.

El trabajo terapéutico muchas veces va en la línea de aceptar a los padres, pero los padres también tienen que aceptar a los hijos como son y entregarlos a su propia vida. Por eso, el cuento tiene asimismo el sentido de animar a los padres a que se liberen de sus hijos. Y al revés: a que los hijos se liberen de sus padres, lo cual no siempre se consigue con facilidad. Y la acción de liberar conlleva como principal ingrediente la acción de amar y respetar. En mi trabajo diario como terapeuta encuentro a muchos hijos que están enganchados a sus padres y los debilitan con sus reclamos y ataduras o con su dependencia, y a padres que también los sobreprotegen o esperan mucho de ellos y los atan, sin apenas empujarlos hacia su propio camino. Hay que aceptar que los hijos cometerán errores y a veces sufrirán, y que

no siempre podremos estar allí, ni debemos. Conviene entregar a los hijos a sus recursos y a sus dificultades, a sus aciertos y a sus errores; permitirles que se enfrenten a sus propios problemas y confiar en que sabrán encararlos.

Por tanto, uno de mis propósitos es animar a los padres a que empujen a sus hijos a la vida para que crezcan y se espabilen, para que cometan sus propios errores y aprendan. Ojalá los padres permitieran que los hijos tuvieran que enfrentarse a pequeñas dificultades a menudo, porque de este modo se probarían a sí mismos y se fortalecerían. Cuando los padres dan al hijo la llave y lo entregan a la vida «con todas sus consecuencias», el hijo gana algo nuevo: seriedad y responsabilidad. Y también pierde algo: la antigua dependencia, que lo hacía pequeño e inocente. En parte está asustado, pero también excitado y pletórico.

## LA LLAVE DE LA BUENA VIDA

Las antorchas nos deben luz, ornato las joyas,  
su sabor los manjares, la belleza su goce,  
las hierbas sus aromas y las plantas su fruto:  
lo que para sí crece, del crecimiento abusa.  
Siembra de siembra nace, lo bello cría lo bello;  
engendrado tú fuiste, debes pues engendrar.

WILLIAM SHAKESPEARE



Si al empezar esta reflexión citábamos a san Agustín («La felicidad consiste en tomar con alegría lo que la vida nos da y en soltar con la misma alegría lo que la vida nos quita»), ahora que estamos acabando quiero citar a santo Tomás de Aquino: «*Ultima finis vitae humanae beatitudde est*»: «El fin último de la vida humana es la felicidad», expresada aquí como beatitud. Porque ése es, en definitiva, el anhelo último de cualquier ser humano y de cualquier acción humana: la dicha.

Todos deseamos tener una vida buena, digna, amorosa, feliz, con sentido, alegría y en concordancia con nuestros deseos y movimientos esenciales. El asunto de cómo vivir una buena vida o del bien vivir ha ocupado, como tema central, a brillantes filósofos y pensadores. Algunos de

ellos, como Séneca, Epícteto, Marco Antonio y Montesquieu, entre muchos otros, han escalado al ideario que sostiene algunas de las actuales vías y metodologías terapéuticas, de *coaching* y de ayuda o autoayuda. Y es que la vida, entendida como un viaje heroico o periplo del alma, anhelante de reconocerse y despertar a sí misma, no deja de confrontarnos, de sacudirnos, de aportarnos fricciones a través de los grandes temas de la existencia: el nacimiento, la sexualidad, el amor, la soledad, la muerte, los vínculos, la enfermedad, el destino clemente o inclemente, la responsabilidad y la culpa personal, la alegría de vivir, el misterio, el reconocimiento del espíritu, los aliados y las sombras interiores, etcétera. Para el viaje existencial, para una buena vida, contará inevitablemente cómo hemos resuelto o integrado estos temas y cuánto hemos amado y estamos amando. Importará que hayamos sabido tomar nuestros dones y, a continuación, haberlos entregado al torrente de la vida, evitando

envanecimientos personales. Contará que sepamos escuchar el canto auspicioso de nuestros ancestros. Contará que hayamos sabido reconocer nuestras heridas, las propias y las de nuestros anteriores, y curarlas, construyendo sobre ellas alegría y vida. Y, sobre todo, será crucial que sepamos escuchar y aprovechar las llamadas que, vestidas con ropajes adversos —enfermedad, traición, sufrimiento, desamor, dolor, confusión, pérdidas, etcétera—, golpean a la puerta de nuestro crecimiento para desestructurarnos y obligarnos a cambiar, acercándonos poco a poco a la dulzura del alma desnuda como recordatorio de lo esencial de una vida.

Por tanto, una vida buena se reconoce porque la persona ha hecho lo que tenía que hacer, ha dado lo que tenía para dar, ha recibido lo que tenía que recibir y ha amado generosamente, dejando de lado una y otra vez las oportunidades y motivos

para cerrar el corazón (las puertas dolorosas, los quiebres y heridas desestructurantes, los rasguños irremediables).

Una buena vida se reconoce porque, a pesar de los pesares, nos mantenemos fuertes en los rieles de la misma y nos sentimos comprometidos a vivirla a cada momento con honestidad, coraje y verdad, expulsando los demonios del sinsentido que nos invaden ante la visita de las contrariedades y las tragedias.

Una buena vida se reconoce en la alegría por la siembra y por la cosecha, y en la paciencia cuando atravesamos los yermos.

Una buena vida es una vida real que escapa de las tentaciones del artificio y el simulacro, que cruza las puertas adecuadas para el florecimiento de su alma, tanto si son puertas del ganar como del perder.

Una buena vida es aquella en la que acabamos sabiendo que, en verdad, ganancias y pérdidas son decisiones de la mente y de la

cultura, pero que no existen para la hermosa e inapelable inteligencia del universo.

Una buena vida es aquella que estamos dispuestos a abandonar porque ha llegado la hora de hacerlo porque ya pasó nuestro momento, porque ya imprimimos nuestra huella y ya cumplimos nuestra tarea, y podemos partir con gratitud y cierto júbilo.

Una buena vida es aquella en la que aprendemos más y más a ser otra cosa distinta de nuestro cuerpo, de nuestros pensamientos, de nuestros personajes y roles, y de las historias que nos contamos, para reconocer otro aroma y otra libertad cuando, con valor, miramos en nuestro interior para indagar quiénes somos en verdad y nos vemos desnudos, despojados del que creemos que somos y de nuestra mente conceptual. Con alegría dejamos de ser «alguien» para reconocernos «nadie». Y, de este modo, nos recogemos un poco más cerca de nuestro ser, de nuestra quietud y nuestro silencio insondable.

La buena vida es sólo para personas reales, que son las que se atreven a vivir su propia realidad y su propia verdad, sin concesiones a lo conveniente, sin servidumbres a lo cómodo, aceptando el conflicto y la tensión natural del arco de la vida y de las relaciones humanas. La buena vida es para personas que se respetan a sí mismas al menos tanto como respetan a los demás.

Una persona real es aquella que tiene el coraje de asentarse no sólo en su propia realidad, sino en la Realidad con mayúscula. Así lo expresó Nietzsche en su biografía *Ecce Homo*: «Mi fórmula para expresar la grandeza en el hombre es *amor fati* (amor al destino): el no querer que nada sea distinto, ni en el pasado ni en el futuro ni por toda la eternidad. No sólo soportar lo necesario, y aún menos disimularlo —todo idealismo es mendacidad frente a lo necesario—, sino amarlo». Dicho de forma sencilla: la persona real es la que ama los hechos, la que ama la vida tal como es y tal como resuelve ser a cada momento. Lo que nos

dice Nietzsche es que, sea cual sea la realidad, el *fatum*, el destino, lo que importa es que al fin podamos abrazarla tal como se manifiesta, que podamos encontrar el camino para valorarla y apreciarla tal como se ofrece. Es a través del amor a la realidad y a nuestra realidad (de nuestras vivencias, sentimientos, experiencias) como nos convertimos en personas reales. El *amor fati* es el arco y el carcaj del viaje del héroe.

Lo que se opone al amor a los hechos, a lo real, son los idealismos, es decir, nuestras ideas (en griego, idea significa «imagen en la mente»), nuestras imágenes acerca de cómo deberían ser las cosas, de cómo deberíamos ser nosotros. Tratamos de imponer a la vida una perspectiva y le decimos: «Esto no debería haber ocurrido», o bien: «Esto que ha ocurrido no es exactamente eso, sino otra cosa», o: «Yo debería ser distinto de como soy aquí y ahora» (lo cual, además de fútil, es un imposible).

O enmarañamos la realidad con teorías a través de las cuales obtenemos un consuelo, un desahogo para que lo incisivo de los hechos resulte más manejable y menos inquietante. Algunas teorías operan como barrotes carcelarios que edifican nuestra triste prisión interior mientras pretenden amortiguar el peso de los hechos. Otras, más favorables, son flexibles y abren caminos. Pero, si por un lado es posible fabricar teorías balsámicas que nos provean de narrativas propicias de nuestra historia, por otro ayuda tener la fuerza de mirar cara a cara la realidad, incluyendo su rostro inquietante, y poder asentir a ella y poder sentirnos parte de la realidad y del propósito de toda la vida, tal como se manifiesta, más allá de nosotros y nuestra pequeña voluntad.

Así que una buena vida es una vida real, y una vida real es aquella que está conforme con uno tal como es, con los demás tal como son y con las cosas tal como son. De paso, vale la pena aclarar, para evitar malentendidos, que no se trata de

resignación ante lo que no nos agrada, y mucho menos de sumisión; todo lo contrario: al mirar de frente lo que es, con plena apertura de corazón, actuamos ante aquello que podemos cambiar, sin zafarnos un milímetro, siendo adultos y mostrándonos comprometidos. Luchamos cuando se requiere. Nos relacionamos creativamente con nuestro entorno. Actuamos. No es resignación ni conformismo: es el ser humano más real que se pueda concebir, que no disipa sus energías en vanos idealismos, en refugios mentales que niegan que la vida es exactamente como es. Además, tenemos la grandeza de inclinarnos ante lo que no se puede modificar (como algunas pérdidas, por ejemplo) para que se aloje asimismo y de pleno derecho en nuestro corazón.

Las personas de edad avanzada desean mirar atrás y, al hacerlo, ver que valió la pena lo vivido. Necesitan ponerse en paz con lo que pudieron vivir y realizar, pero también con lo que no pudo ser y con las puertas que les fueron vedadas. En

este diálogo constante entre los deseos propios y los de la vida, la vida se impone, soberana, y a menudo nos abraza con su inteligencia misteriosa, incluso cuando nos niega lo que parece que deseamos. Sin embargo, la paz nos alcanza cuando hemos hecho lo que estaba en nuestras manos con todas nuestras fuerzas, y nos hemos arriesgado y nos hemos invertido siguiendo los impulsos de nuestro corazón y la verdad de nuestro cuerpo.

En el libro *La revolución de la fraternidad*, de Paloma Rosado, encontramos el testimonio de Bronnie Ware, enfermera australiana que trabajó con personas en la fase terminal de su vida, que en su libro *Los cinco mandamientos para tener una vida plena* escribió que los principales lamentos y arrepentimientos (cuando los hay) de las personas que terminan su vida son:

- *No haber buscado más su felicidad.* Suena extraña esta constricción en un mundo en el que la felicidad parece tan valorada y un grial tan respetable y publicitado. Demasiadas personas se olvidan de dirigirle su atención y se mienten o posponen a sí mismas, postrándose ante altares diversos que se caracterizan por la alienación de uno mismo ante valores ajenos. Tal vez vivamos tiempos en los que se pregona la felicidad como valor y, al mismo tiempo, se educa en la alienación irremediable que la dificulta y la niega. Propaganda favorable y educación alienante desfilan en direcciones opuestas.
- *No haberse atrevido a hacer lo que deseaban.* O sea, lo que las movía en su profundidad, sucumbiendo a voluntades y requerimientos ajenos, como decíamos.
- *No haber expresado sus sentimientos más a menudo.* Lo cual implica no haber reconocido lo suficiente sus emociones y sus afectos, o

no haber tenido el coraje de vivirlos y ponerlos en circulación para una vida más real y una comunicación más verdadera y transparente con los demás. Cuántos «te quiero» no fueron pronunciados, cuántos «lo siento», cuántos «gracias», cuántos «me duele», cuántos «me enoja», cuántos «me da miedo». Cuántas veces deberíamos haber expuesto nuestro lado más frágil a otro ser tan frágil como nosotros, haber tenido ese tipo de fortaleza. Cuántas veces apartamos nuestro latir intuitivo y sensitivo aplicando políticas de autogestión racionalista a nuestra vida y a nuestros afectos, de modo que acaban alejándonos de nosotros mismos y de nuestro centro. Afortunadamente, cada vez son más y más sonoras las voces que claman por una educación en lo emocional y en el valor de lo intuitivo y sutil, a sabiendas, como pone de manifiesto la neurociencia, de que pilotan el motor de nuestras decisiones.

- *No haber recuperado viejos amigos.* ¿Será que la amistad es un tipo de amor y fraternidad especial que nos endulza y vuelve más llevaderos y penetrantes nuestros pasos? ¿Cuántos amigos dejamos en el camino por la inercia de nuestras rutinas o por la desidia indolente de no poner en claro pequeños desencuentros?
- *Haber dedicado demasiadas horas a trabajar.* Sin comentarios. O sí: vivimos en un mundo en el que parece que debemos trabajar todo el tiempo si queremos ser alguien. Aunque quién sabe lo que será eso de ser alguien; o si es preferible su contrario.

En conclusión, parece que para construir una buena vida es importante experimentar nuestro poder personal, que nos sintamos capaces, que sintamos que podemos, que sintamos que somos y estamos vivos. Cuenta, y mucho, que sepamos que, pase lo que pase, tenemos la llave que nos

permitirá abrir todas las puertas, que sin duda nos franqueará los desfiladeros estrechos para seguir avanzando. También cuenta que nos sintamos arraigados en la esperanza, no porque esperemos esto o aquello, sino porque estemos seguros de que el futuro, que está llegando a cada momento y nos abraza con sus inciertas señales, nos enseñará una vez más que podemos con él, que no incurriremos en excesos vanidosos por nuestros logros, que no nos perderemos en las ganancias y que no nos caeremos del todo por nuestros fracasos, pérdidas y culpas. Y que trataremos de obtener ganancias incluso de nuestras pérdidas y que invariablemente nos volveremos más fuertes, más verdaderos y más libres. Retomando a Nietzsche: «Lo que no te mata, te fortalece».

La llave de la buena vida nos hace humanos porque es igual para todos, porque iguales somos como hermanos y porque la inteligencia divina es igual para todos y en todos. Pero también nos hace humanos porque es distinta para cada uno,

singular, porque somos hijos de diversos padres y tenemos genes diferentes, formamos parte de familias distintas, hemos crecido en diferentes lugares, idiomas, culturas, etcétera. Distintas caras, cuerpos, historias, ecos. Es única para cada uno porque tenemos historias personales, pasiones y creencias singulares que nos pertenecen, nos acompañan y nos colorean de modo desigual. Porque tenemos rostros individuales en los que late lo común.

La llave de la buena vida es la llave que abre todas las puertas y nos pone en contacto con nuestra naturaleza profunda. Abre las puertas del ganar y las puertas del perder, sin olvidar, como hemos visto, que a menudo perder es ganar y, desgraciadamente, ganar es perder. ¿Cuántos, por ejemplo, se perdieron a sí mismos con sus logros, sus éxitos, sus identidades, que les creaban el espejismo de ser alguien en el mundo? ¿Y cuántos se ganaron de nuevo a sí mismos cuando algo crucial les fue arrebatado y se vieron quebrados,

pulidos inevitablemente en su statu quo y en sus egoicas pretensiones, obligados a buscar refugio interior en un lugar distinto de sus roles sociales, sus funciones, sus creencias, sus sentimientos y afectos? Es extraño y bello a la vez el hecho de que, para algunos, cuando todo se derrumba, refulge de nuevo, como una gran oportunidad, el tesoro interior que había quedado velado y dormido. Es extraño y bello a la vez el hecho de que, cuando el dolor emocional real de las pérdidas quema al plañidero ego y atormenta al cuerpo físico, como regalo lo vacía y lo libera, haciéndolo siervo de otra voluntad.

La llave de la buena vida es, en suma, la llave de los siglos, la llave de los tiempos, la llave mágica que siempre soñamos poseer, sin saber, ciegos e insensatos, que colgaba de nuestro cuello en todo momento. Es el legado de muchas personas anteriores a nosotros, como nuestros padres, que pudieron, que tuvieron la llave en sus manos, que se plantaron ante infinidad de puertas

que, como grandes oportunidades, les brindaron el acceso a una vida con sentido. Transitaron por sus aciertos y también por sus errores, sus ensoñaciones y sus despertares, sus luces y sus sombras, y nos legaron la llave cual brújula que sigue diciéndonos a todos y cada uno: vive, y hazlo con belleza, y para ello sé tú, y alégrate por ello, en cada momento de tu vida. Y jamás permitas que se duerma en ti el recuerdo del Ser desnudo, de la gran presencia, del Tao, del Atman, de Dios. Y es que la vida como es, latiendo en cada uno como es, resulta ser la llave misma. No su forma ni su material, sino su esencia. No su diseño ni sus dientes, sino su oro constituyente. La llave es el Ser. Y, con ella, todas las puertas te serán franqueadas.

# EPÍLOGO CON MEDITACIÓN: ¿QUIÉN ERES TÚ?

¿Será el día de la partida el día del encuentro?  
¿Y será mi crepúsculo realmente mi amanecer?

JALIL GIBRAN

Es eternamente libre quien ha salido  
de la prisión del ego, del yo y lo mío,  
para unirse con el Señor del amor.  
Éste es el estado supremo. Alcánzalo.  
Y pasa de la muerte a la inmortalidad.

BHAGAVAD GITA



Desearía cerrar este libro con una meditación que tiene que ver con las dos últimas frases del capítulo anterior: «La llave es el Ser. Y, con ella, todas las puertas te serán franqueadas».

Siéntate con comodidad de manera tal que tu respiración pueda fluir con ligereza y armonía y que tu columna vertebral quede erguida sin tensión ni sobreesfuerzo. A continuación, pon toda tu atención en inhalar y exhalar, observando cómo la respiración se produce sola, con espontaneidad, sin que tú tengas que hacer nada, ni siquiera modificarla, aunque tal vez lo hagas levemente al fijarte en ella. Pon en ello toda tu atención, como si fuera la única tarea posible para ti en este momento, el único norte, la única realidad, contemplando este *continuum* en el que la vida se concentra por completo y se nutre y renueva todo

el tiempo, como un dulce oleaje. En este simple respirar y poner todos tus sentidos en ello se plasma el presente eterno, a salvo del tiempo que dibujamos con nuestros pensamientos, temores, deseos e inquietudes. Si puedes, haz que la respiración ocupe toda tu atención y que el resto de los pensamientos nazcan y mueran solos, sin que tú participes ni te involucres personalmente en ello. Ahora imagina que te centras, es decir, que encuentras un centro, un lugar de quietud en tu interior, un lugar de nada, de silencio; un lugar que no es tu cuerpo aunque puedes reconocerlo, sentirlo o experimentarlo como alojado en algún punto de tu cuerpo (muchas personas lo sienten en el pecho o también en el vientre); un lugar que se parece al silencio y al vacío, o a la paz; un lugar que no son tus sentimientos, que van y vienen como aromas que se elevan y se desvanecen poco después; un lugar que está exento de turbulencias emocionales, de deseos y temores; un lugar que tampoco son los pensamientos, ni las imágenes de

tu mente, sino el espacio infinito que los acoge, como si fuera el cielo limpio albergando pictogramas y formas nubosas varias. Un lugar, pues, que se puede sentir como un centro y que no es nada de lo que de un modo habitual experimentamos como yo. Es otro yo, quizá. Es el yo hondo.

Y ahora puedes seguir mis palabras y permitir que te conduzcan a tu propia experiencia:

- Si en lugar de tener el nombre que tienes tuvieras otro nombre, ¿hay algo en ti que podrías seguir reconociendo como tu verdadero yo y tu genuino ser?
- Si en lugar de tener los apellidos que tienes tuvieras otros, si en lugar de ser hijo de tus padres, hermano de tus hermanos, nieto de tus abuelos, si en lugar de pertenecer a la familia que perteneces, pertenecieras a otra familia o tuvieras otros padres y otros apellidos,

etcétera, ¿hay algo en ti que podrías seguir reconociendo como tu verdadero yo y tu genuino ser?

- Si en lugar de tener la pareja que tienes tuvieras otra pareja o ninguna, si tus afectos fueran otros, si tu inclinación sexual fuera otra, ¿hay algo en ti que podrías seguir reconociendo como tu verdadero yo y tu genuino ser?
- Si en lugar de tener los amigos que tienes tuvieras otros, si en lugar de vivir donde vives, en la calle, barrio y casa que te acogen, estuvieras viviendo en otro lugar, en otro barrio, en otra casa, ¿hay algo en ti que podrías seguir reconociendo como tu verdadero yo y tu genuino ser?
- Si en lugar de ser hombre fueras mujer, o si en lugar de ser mujer fueras hombre, si tuvieras otro sexo, otro género, ¿hay algo en ti que podrías seguir reconociendo como tu verdadero yo y tu genuino ser?

- Si en lugar de tener el cuerpo que tienes tuvieras otro cuerpo distinto, o una edad distinta de la que tienes, si en lugar de ser joven fueras adulto o anciano o viceversa, ¿hay algo en ti que podrías seguir reconociendo como tu yo y tu ser verdadero y eterno?
- Si en lugar de ser de la raza que eres fueras de otra raza, o de otro color de piel, o de una constitución distinta de la que ahora tienes, ¿hay algo en ti que podrías seguir reconociendo como tu yo y tu ser?
- Si en lugar de vivir en esta época te hubiera tocado vivir en otra, pasada o futura, ¿hay algo en ti que podrías seguir reconociendo como tu yo y tu genuino ser?
- Si en lugar de crecer en la cultura y país en que creciste, en las creencias y valores que te empaparon, hubieras crecido en otra cultura, religión, nación, pueblo, creencias, valores,

etcétera, ¿hay algo en ti que podrías seguir reconociendo como tu genuino yo y tu magnificante ser?

- Si en lugar de tener las creencias y valores que tienes y que definen tu vida y tus opiniones, tuvieras otras creencias o valores, o incluso te quedaras sin ellos, ¿hay algo en ti que podrías seguir reconociendo como tu yo y tu ser magnificante?
- Si en lugar de ser un ser humano fueras otro animal, un pingüino o una bacteria o un ornitorrinco, ¿hay algo en ti que podrías seguir reconociendo como tu verdadero yo y tu genuino ser?

Simplemente, permite que aquello que experimentas te acompañe y tenga espacio en ti. Y si sientes que es bueno y te aporta paz o te da alas para una buena vida, créalo en tu interior todos los días hasta que sientas que se instala en ti como una presencia constante.

Ramana Maharshi proponía el acceso al despertar, a la Unidad de todas las cosas, a través del continuo interrogarse acerca del «¿quién soy yo?» para descartar todo lo que es cambiante, efímero, histórico y circunstancial, hasta que no queda más que el acceso sentido a otra conciencia, a otro ser.

Ojalá con esta meditación hayas llegado a una «comprensión, experiencia o estado» parecido a lo que proponía Ramana Maharshi. Ojalá puedas encontrar un lugar donde el Ser no tenga historia, ni narrativa ni forma. Ojalá puedas encontrarlo en un lugar sin ganancias ni pérdidas, o en un lugar más allá de las ganancias y de las pérdidas. En un dulce y liberador morir lleno de vida. En el arco dorado de la llave de la buena vida.

# *La llave de la buena vida*

Joan Garriga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© de la imagen de la portada, Shutterstock

© Joan Garriga Bacardí, 2014

© Ediciones Destino, S. A., 2014

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2014

ISBN: 978-84-233-4800-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.  
[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)